

# Урок физической культуры в первом классе



Особенности, трудности, решения  
учитель физической культуры Шуман В.А.

# Характеристика развития детей 6 - 8 лет

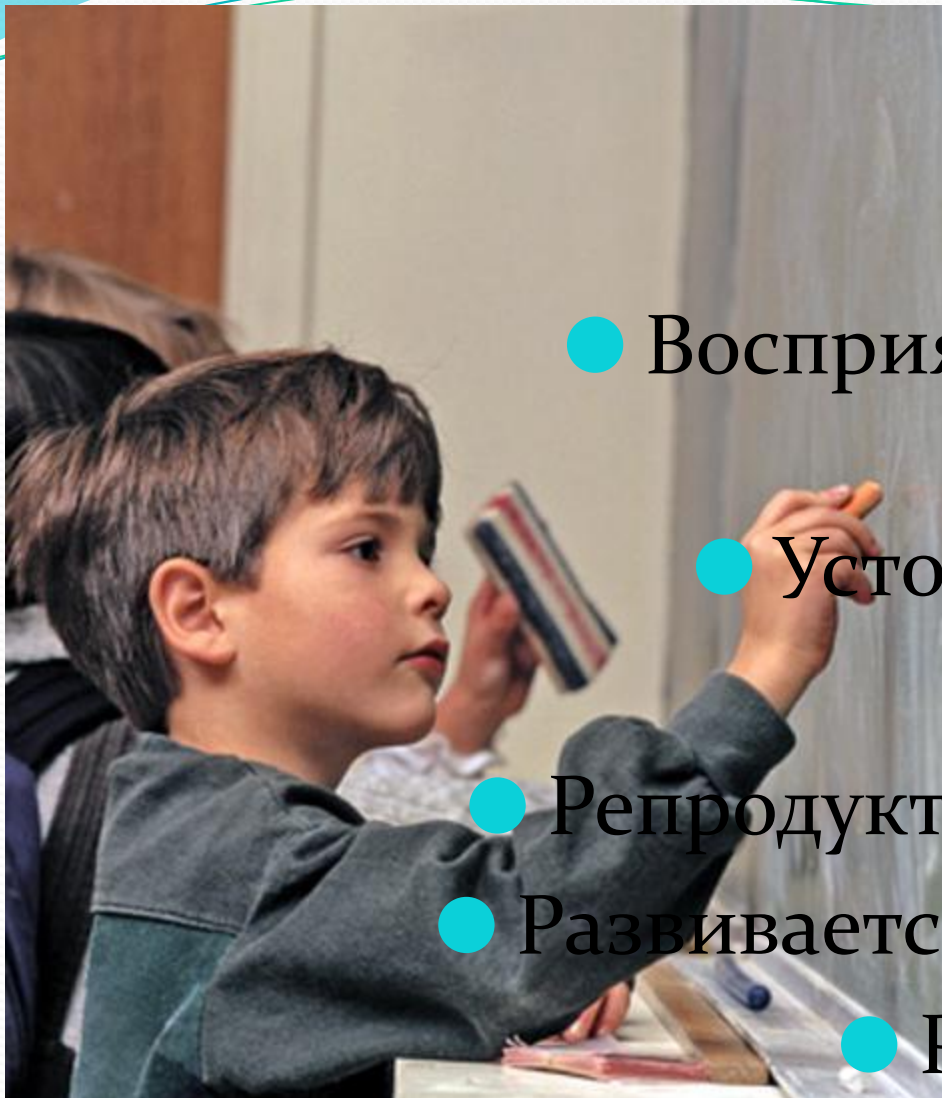
- физическое развитие
- интеллект
- социальное развитие
- ЭМОЦИИ



# Физическое развитие

- Всегда в движении
- Развитие мускулатуры, скелета
- Восприимчив к заболеваниям
- Высока утомляемость
- Подвижность нервных процессов:  
возбуждение доминирует над  
торможением





# Интеллект

- Восприятие осмысленное и целенаправленное
- Устойчивость внимания до 10 – 15 минут
- Репродуктивное воображение
- Развивается смысловая память
- Развитие мышления

# Социальное развитие

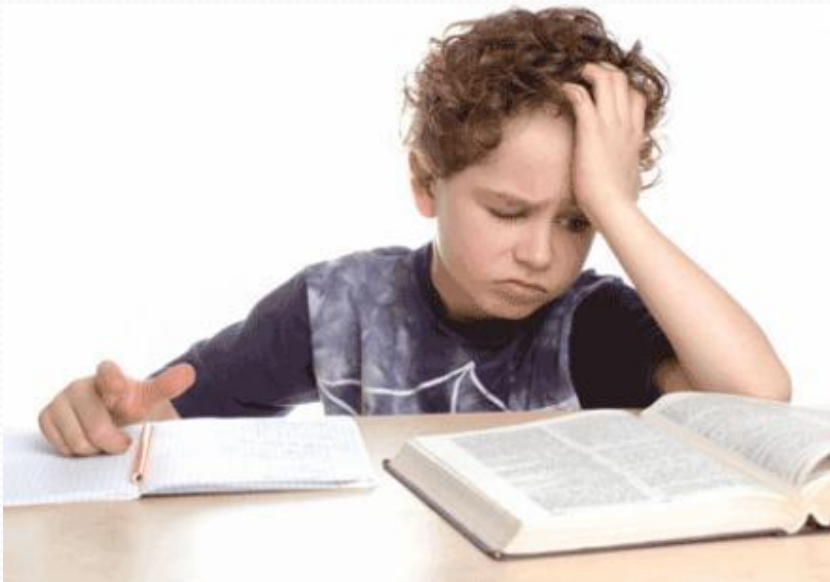
- Деятельность в группе
- Дружеские отношения со сверстниками
- Осознание себя как школьника
- Семейные связи

# Социальное развитие



# ЭМОЦИИ

- Необходимость в защите
- Страхи
- Застенчивость



# Ход урока физической культуры в 1 классе

- Приветствие
- Беговая разминка
- Проверка домашнего задания
- Новая тема (работа в словарях)
- Физкультминутка
- Чтение
- Разминка для глаз
- Работа в тетради
- Повторение
- Заключение



# Беговая разминка

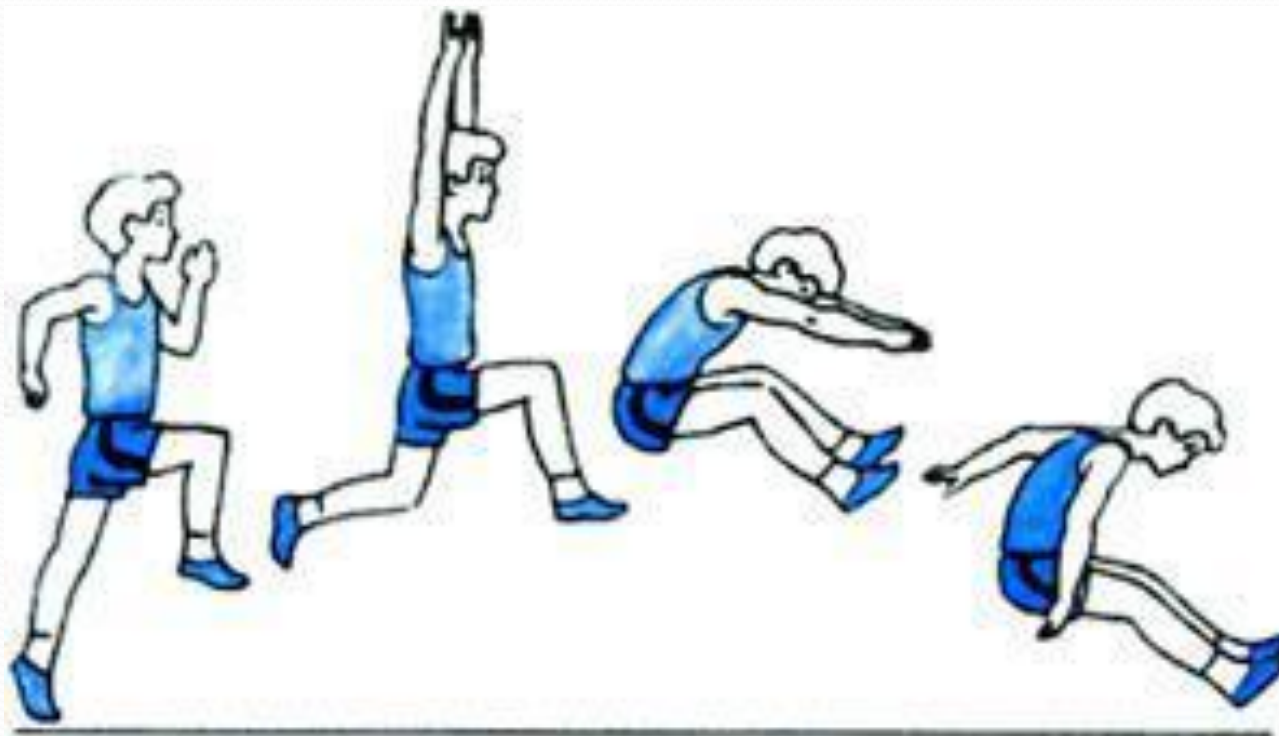
1. Бег приставным шагом пр.  
левым боком
2. Прыжком в шаге толчком  
правой, левой ногой
3. Прыжком на двух
4. Прыжками в длину
5. «Бег паучка»
6. На четвереньках
7. Подскоками



# Разминка



# Прыжки в длину



# Игровые моменты

- Преодоление командами препятствий
- Подвижная игра «салки»
- Подвижная игра «Рыбалка»



# Заключение



# Текстовый материал к презентации

- Поступивший в школу ребенок автоматически занимает совершенно новое место в системе отношений людей: у него появляются постоянные обязанности, связанные с учебной деятельностью.

Новая социальная ситуация развития требует от ребенка особой деятельности – учебной. Когда ребенок приходит в школу, учебной деятельности как таковой еще нет, и она должна быть сформирована в виде умений учиться. Именно это и является специфической задачей младшего школьного возраста. Главная трудность, которая встречается на пути этого формирования, – то, что мотив, с которым ребенок приходит в школу, не связан с содержанием той деятельности, которую он должен выполнять в школе. Он желает выполнять социально значимую и социально оцениваемую деятельность, а в школе необходима познавательная мотивация.

# Анатомо-физиологические особенности младшего школьника

Возрастает подвижность нервных процессов: в возрасте 6-7 лет возбуждение доминирует над торможением. Они выравниваются только к 2-3 классу.

Опорно-двигательная система: продолжает развиваться скелет и происходит его окостенение. Продолжает развиваться мускульная ткань:

У ребенка еще высока утомляемость. Возросшая физическая выносливость, повышение работоспособности носят относительный характер, и в целом для детей остается характерной высокая утомляемость. Их работоспособность обычно резко падает через 25-30 мин урока и после второго урока.

Физически — он энергичен

Первоклассник — всегда сгусток энергии, всегда в движении, он может сосредоточиться на 10-15 минут. Его мускулатура развилась настолько, что он теперь получает удовольствие, соизмеряя точность своих движений. Хотя его тело развивается, рост его неравномерен, а сердце не растет пропорционально всему телу. Поэтому он не может вынести длительные периоды напряженной деятельности, и ему необходимы периоды отдыха. Он все еще восприимчив к детским заболеваниям, когда контактирует с большим количеством своих сверстников.

# Интеллект

- Восприятие. Восприятие становится осмысленным и целенаправленным. Проявляется произвольность, обеспечивающая поиск, наблюдение, рассматривание.
- Внимание. Серьезный прогресс в развитии внимания достигается в младшем школьном возрасте; без достаточной сформированности внимания обучение невозможно. В этом возрасте появляется способность произвольно концентрировать внимание на неинтересных вещах, хотя все еще доминирует произвольное внимание, и внешние впечатления являются сильным отвлекающим фактором, особенно при сосредоточении на сложном материале. В этот период внимание характеризуется небольшим объемом и малой устойчивостью до 10-20 минут. Кроме того, в младшем школьном возрасте затруднено произвольное переключение внимания и его адекватное распределение.
- Воображение. Репродуктивное воображение
- Память. Дальнейшее развитие памяти в период младшего школьного возраста (от 7 до 11 лет) протекает по линии произвольности и осмысленности. При высокой способности к произвольному эмоциональному запоминанию в игре (свойственному и дошкольному возрасту), младшие школьники уже могут целенаправленно произвольно запоминать неинтересный, но нужный материал, и с каждым годом эта произвольная память становится лучше.



# Игровая деятельность.

- Первокласснику по-прежнему нравится играть, но основная его деятельность направлена на конкретные навыки, которые позволят ему занять определенное место в игре.
- Если мальчики и девочки четырех и пяти лет могли довольно легко играть вместе, то теперь различия между занятиями мальчиков и девочек этого возраста становятся совершенно очевидными.
- Мальчикам будут нравиться более подвижные игры, чем девочкам, однако их могут привлечь игры и игрушки детей противоположного пола.

# Социальное развитие

- В младшем школьном возрасте ребенок переживает кризис 7 лет, когда происходит перестройка его поведения в связи с новой (учебной) ситуацией.
- Самосознание. Происходит осознание себя как школьника.
- Страхи ребенка отражают восприятие окружающего мира, рамки которого теперь расширяются. Необъяснимые и вымышленные страхи прошлых лет сменяются другими, более осознанными: уроки, уколы, природные явления, отношения между сверстниками. Время от времени у детей школьного возраста появляется нежелание идти в школу.

Ход урока физкультуры  
в 1 классе

Приветствие

Беговая разминка

Бег приставным шагом пр. левым боком

Прыжком в шаге толчком правой, левой ногой

Прыжком на двух

Прыжками в длину

Бег «паучка»

На четвереньках

Подскоками

Повторение техники прыжка в длину

Выполнение прыжков в длину командами

Преодоление командами препятствий (прыжки по отметкам)

Подвижная игра «салки» (придвигаются прыжками на одной, «паучками»)

Подвижная игра «Рыбалка»

Развитие сил рук (подтягивание с помощью, отжимание)

Развитие гибкости (шпагат, складка)

Заключение