

ОСОБЕННОСТИ  
ПРЕПОДАВАНИЯ  
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В  
НАЧАЛЬНОЙ ШКОЛЕ

---

Иванов Г.А

# Содержание

- 1. Введение.
- 2. Занимательность урока физической культуры.
- 3. Упражнения подражательного характера.
- 4. Инвентарь, предметные ориентиры.
- 5. Дифференцированный подход.
- 6. Домашнее задание.
- 7. Теоретические сведения.
- 8. Заключение.





# Введение

- При проведении уроков физической культуры нужно обязательно учитывать специфику младших школьников, обусловленную их анатомо-физиологическими и психологическими особенностями. Необходимо найти такие методы и средства обучения, которые вызвали бы наибольшую активность и заинтересованность школьников. В младших классах нужно стремиться так, подбирать физические упражнения, чтобы они не только были направлены на обучение двигательным действиям, но и активно содействовали укреплению здоровья и гармоническому физическому развитию детей, развивали необходимые двигательные качества, способствовали формированию правильной осанки, становлению школы движений. При высокой плотности урока иногда бывает, что дети утомляются, особенно первоклассники. В этом случае надо быстро переключиться на другие упражнения со значительно меньшей нагрузкой. Активизации внимания содействуют строевые упражнения с простейшими перестроениями, а также выполнение различных движений под музыкальное сопровождение. Учитывая психологические особенности младших школьников, уроки физической культуры необходимо строить на фоне положительных эмоций. В связи с этим наравне с другими методами проведения упражнений нужно чаще использовать игровой метод. Через игру ребенок входит в мир взрослых, овладевает духовными ценностями. Особенно интенсивно игровой метод следует использовать в процессе закрепления и совершенствования программного материала.

# Занимательность урока физической культуры

- Урок физической культуры, особенно в 1 классе, должен быть занимательным. Занимательность на уроке физической культуры является одним из способов приблизить содержание учебного материала к возрастным возможностям детей, обеспечить преемственность дошкольного и школьного периодов развития ребенка. Говоря о занимательности, мы имеем в виду не развлечение детей пустыми забавами, а занимательность форм, в которые облакаются физические упражнения. Педагогически оправданная занимательность имеет целью привлечь и усилить внимание детей, активизировать двигательную активность учащихся



# Упражнения подражательного характера

- .В работе с младшими школьниками используются упражнения подражательного характера. Подражая действиям зайчика, мышки, дети входят в образ и с большим удовлетворением выполняют упражнения. Возникающие при этом положительные эмоции побуждают детей к многократному выполнению действий, способствующему их закреплению, воспитанию физических качеств. Дети могут подражать движениям, повадкам животных, птиц, насекомых, растениям, различным видам транспорта. Это способствует повышению сознательности детей в процессе обучения.

# Инвентарь, предметные ориентиры

- Для проведения большинства игр в 1-3 классах нужны пособия и инвентарь. У детей зрительный рецептор развит слабо, внимание рассеяно, поэтому им нужен красочный инвентарь. Важно, чтобы инвентарь соответствовал физическим возможностям детей. Он должен быть легким, удобным по объему. Это разноцветные скакалки, мячи, кегли. Известно, что дети охотно выполняют упражнения, связанные с определенным результатом: достать, перепрыгнуть, перебросить, влезть, попасть в цель. Например, чтобы бросить мяч под определенным углом, протягивают на нужной высоте веревку (ориентир при бросании), а при броске мяча в заданной плоскости ставят высокие узкие цели; чтобы при беге шаги были определенной длины и дети бежали по прямой, беговую дорожку размечают линиями; чтобы при прыжке в длину был выше взлет, поперек ямы протягивают веревочку и т.д. Подобные ориентиры способствуют овладению техникой движения.



# Дифференцированный подход

- В младших классах особенно необходимо строго придерживаться дифференцированного подхода к учащимся с учетом состояния здоровья, физического развития, двигательной подготовленности. Это достигается соответствующим дозированием нагрузки, подбором упражнений, постоянным наблюдением за проявлением признаков утомления. Повышенного внимания требуют ученики, отнесенные по состоянию здоровья к подготовительной медицинской группе, а также пропустившие несколько уроков по болезни. Вот почему грамотное, соответствующее конкретному состоянию учащихся дозирование физической нагрузки должно стать обязательным условием каждого урока.

# Домашнее задание

- .Необходимо использовать в работе с младшими школьниками и домашнее задание. В качестве домашних заданий предусматриваются ОРУ на развитие гибкости, быстроты, ловкости, координации движений, чувства равновесия, исправления неправильной осанки. По мере воспитания у детей самостоятельности применяются и простейшие упражнения на освоение навыков и умений. Домашние задания по физической культуре имеют и воспитательное значение: при систематическом выполнении упражнений у учащихся воспитывается активность, уверенность в своих силах, внутренняя собранность, аккуратность, дисциплинированность.



# Теоретические сведения

- Немыслим современный урок и без сообщения учащимся необходимых теоретических сведений. При этом не следует опасаться, что младшие школьники не в силах освоить их. Уже в младшем школьном возрасте дети успешно воспринимают довольно сложные знания и способны переносить их на практическую деятельность. В ходе уроков по мере прохождения учебного материала необходимо объяснять учащимся практическую значимость и технику выполнения конкретных упражнений, их воздействие на организм, возможность их применения самими учащимися. Как правило, теоретические сведения сообщаются на кратких беседах в течение 2-3 мин

# Заключение

- В младших классах начинается путь наших детей в мир знаний, в мир постоянного физического совершенствования. И чем четче будет проложен этот путь школьными педагогами, тем быстрее и успешнее учащиеся достигнут поставленных целей. Значительную лепту в это исключительно важное дело должны внести учителя физической культуры, которых по праву называют учителями здоровья.