

Купить в Беларуси: <http://belveter.by>

Е. С. Василевская

ФИЗКУЛЬТУРНО- ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ РАБОТА В РЕЖИМЕ УЧЕБНОГО ДНЯ НАЧАЛЬНОЙ ШКОЛЫ

Пособие для учителей начальных классов

5-е издание

М о з ы р ь
«Белый Ветер»
2 0 14

Купить в Беларуси: <http://belveter.by>

Купить в Беларуси: <http://belveter.by>

УДК 372.8
ББК 74.26
В19

Рецензенты:

начальник отд. соврем. технологий начал. образования УО «Минский гос. обл. ин-т
повышения квалификации и переподгот. кадров» *Е. Л. Загурская*;
учитель-методист высш. категории, зам. дир. по учеб. работе СШ № 13 г. Мозыря
А. О. Самонова

Василевская, Е. С.
В19 Физкультурно-оздоровительная работа в режиме учебного дня
начальной школы : пособие для учителей начальных классов /
Е. С. Василевская. — 5-е изд. — Мозырь : Белый Ветер, 2014. —
54, [2] с.
ISBN 978-985-542-976-1.

Пособие содержит методические рекомендации по организации и проведению физкультурно-оздоровительной работы, комплексы упражнений, игры, рекомендации по проведению занятий в домашних условиях с учетом возрастных особенностей детей младшего школьного возраста и очередности упражнений на разные группы мышц.

Адресуется учителям начальных классов, воспитателям групп продленного дня, родителям.

УДК 372.8
ББК 74.26

Учебное издание

ВАСИЛЕВСКАЯ Елена Сергеевна

**ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ РАБОТА
В РЕЖИМЕ УЧЕБНОГО ДНЯ НАЧАЛЬНОЙ ШКОЛЫ**

Пособие для учителей начальных классов

5-е издание

Ведущий редактор *И. А. Доманчук*. Редактор *Н. Н. Хлебина*
Художник обложки *С. В. Иванченко*. Компьютерная верстка *Н. Н. Хлебниной*

Подписано в печать с оригинал-макета 29.08.2014. Формат 60x84 1/16. Бумага офсетная. Печать цифровая.
Усл. печ. л. 3,26. Уч.-изд. л. 3,24. Тираж 213 экз. Заказ 699/5429761-1.

Издатель и полиграфическое исполнение:

Общество с ограниченной ответственностью «Издательский Дом «Белый Ветер». Свидетельство о государственной регистрации издателя, изготовителя, распространителя печатных изданий № 1/35 от 16.09.2013. 247760, г. Мозырь, ул. Советская, 198/4. Тел./факс (0236) 32-51-03, 32-51-22. Филиал: 220007, г. Минск, ул. Володько, 30, оф. 417. Тел. (017) 224-66-89, 298-50-26, 298-50-27.
<http://belveter.by>. E-mail: book@belveter.by

ISBN 978-985-542-976-1

© Василевская Е. С., 2007

© Оформление. ООО ИД «Белый Ветер», 2007

Купить в Беларуси: <http://belveter.by>

ВВЕДЕНИЕ

Единственная красота, которую я знаю, — это здоровье.

Г. Гейне

Вопросы сохранения здоровья детей в условиях современной школы уверенно лидируют среди других актуальных вопросов образования. К сожалению, на протяжении последних лет прослеживается стойкая тенденция ухудшения здоровья школьников. Среди учеников разного возраста распространены заболевания дыхательных путей, опорно-двигательного аппарата, многие имеют хронические заболевания пищеварительной, сердечно-сосудистой и других систем, зрение понижено у 30 %, а осанка нарушена у 15—69 % детей.

Отрицательная динамика связана как с экологическими проблемами, распространением вредных привычек, так и с недостаточно сформированными навыками здорового образа жизни, низким санитарно-гигиеническим воспитанием. Поэтому очевидно, что каждая школа должна стать школой укрепления и сохранения здоровья, школой формирования навыков гигиенического поведения.

Процесс приобщения к здоровому образу жизни необходимо начинать с раннего детства и работать так, чтобы у каждого ученика появилась потребность поддерживать навыки здорового образа жизни на протяжении всей жизни.

Особенно актуальна данная проблема в начальной школе, т. к. младший школьный возраст является сензитивным периодом в формировании навыков здорового образа жизни.

Одним из путей формирования навыков здорового образа жизни у младших школьников является приобщение учащихся к физической культуре и спорту. Может быть, дети и не станут выдающимися спортсменами, занимаясь физической культурой, но они приобретут главное — крепкое здоровье и высокую работоспособность, что позволит им хорошо учиться и добиваться успеха в выбранном деле.

В комплексной программе физического воспитания учащихся 1—4 классов указывается, что «физкультурно-оздоровительная работа в режиме учебного и продленного дня является обязательной».

Различают следующие *формы физкультурно-оздоровительной работы* с учащимися младшего школьного возраста:

- урок физической культуры;
- физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня;
- внеклассные формы занятий физкультурой и спортом;

- внешкольные спортивно-массовые мероприятия;
- самостоятельные занятия физическими упражнениями;
- подвижные, спортивные и народные игры.

К основным физкультурно-оздоровительным мероприятиям, осуществляемым с учащимися младших классов в режиме учебного дня, относятся:

- гимнастика до занятий (утренняя гимнастика);
- физкультурные минутки на общеобразовательных уроках и во время самоподготовки;
- упражнения и игры на динамической перемене;
- подвижные игры на прогулке;
- ежедневные занятия физическими упражнениями (спортивный час) в группах продленного дня.

Все мероприятия взаимосвязаны, но различаются по времени проведения и значению в режиме дня. Задачами физкультурно-оздоровительных мероприятий в режиме учебного дня в учреждениях образования являются физическая рекреация и восстановление умственной работоспособности.

В данном пособии рассмотрены вопросы организации и методики проведения основных форм физкультурно-оздоровительной работы в режиме учебного дня начальной школы.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. *Бондаренко, С. В.* Тренируем зрение // Физическая культура в школе. 1993. № 2. С. 35—36.
2. *Бурмистрова, Н. И.* Игры и физкультминутки для профилактики нарушения осанки у младших школьников / Н. И. Бурмистрова // Физическая культура в школе. 1998. № 2. С. 74—77.
3. *Бурмистрова, Н. И.* Осанка первоклассников под контролем / Н. И. Бурмистрова // Физическая культура в школе. 1996. № 1. С. 55.
4. *Ваўчонак, В. У.* Фізкультхвілінкі на ўроку ў пачатковых класах / В. У. Ваўчонак // Пачатковае навучанне: сям'я, дзіцячы сад, школа. 2001. № 1. С. 69.
5. *Верхлина, Г.* Работа над осанкой / Г. Верхлина, В. Верхлин // Здоровье детей. 2005. № 9. С. 16—19.
6. *Волчок, И. П.* Подвижные игры младших школьников / И. П. Волчок. Брест, 2005.
7. *Глазырина, Л. Д.* Методика преподавания физической культуры: 1—4 кл. : метод. пособие и программа / Л. Д. Глазырина, Т. А. Лопатик. М., 2004.
8. Детские подвижные игры народов СССР / сост. А. В. Кенеман ; под ред. Т. И. Осокиной. М., 1989.
9. Игры на свежем воздухе / авт.-сост. В. В. Маркевич. М., 2005.
10. *Качашкин, В. М.* Физическое воспитание в начальной школе : пособие для учителя / В. М. Качашкин. М., 1983.
11. *Кирченко, Н. А.* Комплекс утренней зарядки на свежем воздухе / Н. А. Кирченко // Здоровы лад жыцця. 2004. № 2. С. 41.
12. *Ковалько, В. И.* Здоровьесберегающие технологии в начальной школе. 1—4 классы / В. И. Ковалько. М., 2004.
13. *Логвина, Т. Ю.* Физкультура, которая лечит : пособие для педагогов и мед. работников дошк. учреждений / Т. Ю. Логвина. Мозырь, 2003.
14. *Масленников, С. М.* Комплекс упражнений утренней гигиенической гимнастики / С. М. Масленников // Физическая культура в школе. 2005. № 6. С. 53.
15. Медико-педагогический контроль за организацией учебно-воспитательного процесса в начальной школе : метод. рек. / авт.-сост.: К. С. Фарино, Л. Ф. Кузнецова, Н. Ф. Фарино и др. Мн., 2005.
16. *Минский, Е. М.* Игры и развлечения в группе продленного дня : пособие для учителя / Е. М. Минский. М., 1980.
17. *Миронова, Р. М.* Игра в развитии активности детей : кн. для учителя / Р. М. Миронова. Мн., 1989.
18. *Назаренко, Л. Д.* Оздоровительные основы физических упражнений / Л. Д. Назаренко. М., 2002.

19. О влиянии музыки // Сибирский учитель. 2005. № 2 (38). С. 29.
20. *Овчаров, В. С.* Внутришкольный контроль за физическим воспитанием учащихся : метод. рек. / В. С. Овчаров. Мн., 2004.
21. *Перевощиков, Ю. А.* Домашние задания по физической культуре: для учащихся 1—4 классов / Ю. А. Перевощиков. Мн., 1988.
22. Профилактика утомления глаз у учащихся : метод. рек. / сост. И. И. Сулейманов. Омск, 1990.
23. Радуга физкультминуток для малышей : практ. пособие / авт.-сост. В. И. Ковалько. Мн., 2005.
24. Румяные щеки / под ред. С. Л. Прокофьевой, Г. В. Сапгир, В. Г. Гришина. М., 1989.
25. Светофорная азбука в подвижных играх : практ. пособие / авт.-сост. В. И. Ковалько. Мн., 2005.
26. *Синенко, В. Я.* Сохранение здоровья учащихся школьников как многофакторная проблема / В. Я. Синенко // Сибирский учитель. 2005. № 4 (40). С. 5.
27. *Синяков, А. Ф.* Зрение: Как его сберечь и улучшить? / А. Ф. Синяков // Физическая культура в школе. 1995. № 4. С. 68—71.
28. *Ткачева, В. И.* Играем каждый день : метод. рек. / В. И. Ткачева. Мн., 2001.
29. Физкультурное граффити: игры, эстафеты, аттракционы и забавы. М., 1996.
30. *Шарманова, С. Б.* Формирование навыка правильной осанки у детей дошкольного и младшего школьного возраста / С. Б. Шарманова, А. И. Федоров, Г. К. Калугина // Начальная школа: плюс, минус. 2002. № 5. С. 14—19.

1

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	3
ГИМНАСТИКА ДО УРОКОВ	5
Комплексы утренней гимнастики	6
ФИЗКУЛЬТУРНЫЕ МИНУТКИ	20
Физкультминутки для снятия статического напряжения	21
Упражнения для глаз	24
Физкультминутки для рук (пальчиковая гимнастика)	31
Дыхательные упражнения	34
ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ НА ПЕРЕМЕНЕ	39
Игры на улице	40
Игры в помещении	43
ФОРМИРОВАНИЕ ПРАВИЛЬНОЙ ОСАНКИ	46
Комплексы упражнений, корректирующих осанку	48
Комплексы упражнений для уроков физической культуры	51
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ	54