

Эта часть работы выложена в ознакомительных целях. Если вы хотите получить работу полностью, то приобретите ее воспользовавшись формой заказа на странице с готовой работой:

<https://studservis.ru/gotovye-raboty/kursovaya-rabota/268871>

Тип работы: Курсовая работа

Предмет: Физическая культура и спорт

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ 3

ГЛАВА 1. ОБЗОР НАУЧНОЙ ЛИТЕРАТУРЫ ПО ТЕМЕ ОРГАНИЗАЦИИ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ В РЕЖИМЕ УЧЕБНОГО ДНЯ В НАЧАЛЬНОЙ ШКОЛЕ 6

1.1. Психофизиологические особенности детей младшего школьного возраста 6

1.2. Физическое воспитание младших школьников 9

ГЛАВА 2. СОВРЕМЕННАЯ ПРАКТИКА ОРГАНИЗАЦИИ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ В РЕЖИМЕ УЧЕБНОГО ДНЯ В НАЧАЛЬНОЙ ШКОЛЕ 14

2.1. Цель и система организации физкультурно-оздоровительных мероприятий в режиме учебного дня 14

2.2. ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ В РЕЖИМЕ УЧЕБНОГО ДНЯ С ДЕТЬМИ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА 17

2.3. Использование подвижных игр в физкультурно-оздоровительной работе с детьми младшего школьного возраста в режиме учебного дня 19

2.4. Психопрофилактика как инновационная форма физкультурно-оздоровительной работы с детьми в режиме учебного дня 25

ЗАКЛЮЧЕНИЕ 29

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ 31

во время урока, а также при выполнении домашних заданий. Физкультминутки являются эффективным средством повышения внимания и активности детей и улучшения усвоения ими учебного материала. Кроме того, они благотворно влияют на организм учащихся [14].

В школах и группах продленного дня для учащихся начальных классов организуются ежедневные физкультурные занятия, чередующиеся с самоподготовкой, занятиями искусством, самодеятельностью. Ежедневные физкультурно-оздоровительные мероприятия способствуют организованному отдыху детей, решению проблемы дисциплины в школе.

Физкультурные минутки проводятся в течение 2-3 минут в момент проявления у школьников первых признаков утомления (беспокойство, разговоры). Комплекс физкультминуток включает 3-4 упражнения, каждое упражнение повторяется не менее 4-6 раз [8,10].

Для того, чтобы школьники делали упражнения с удовольствием, во время упражнений произносить веселые и простые стихотворные тексты в ритме движений с прихлопами, притопами и другими действиями. Комплексы могут выполняться сидя или стоя, вслед за показом или вместе с учителем.

В I – II классах физкультминутки рекомендуется проводить 3-4 раза в день, в III классе – 2-3 раза.

Продолжительность 1,5-2 минуты.

Проведение физкультминутки не должно нарушать стройности учебного процесса. Не рекомендуется, например, прерывать письменную работу физическими упражнениями или проводить их в то время, когда ученики активно работают. Перед проведением физкультминутки открывают форточки или окно, складываются все учебные принадлежности, дети становятся в проходах между столами так, чтобы не мешать друг другу.

Регулярное проведение подвижных (динамических) перемен решает оздоровительные, образовательные и воспитательные задачи в комплексе. Физические упражнения и подвижные игры [4,9].

2.3. Использование подвижных игр в физкультурно-оздоровительной работе с детьми младшего школьного возраста в режиме учебного дня

Подвижные игры формируют позитивное отношение обучающихся всех возрастов к окружающей действительности, воспитывают доброту и дружбу, учат отличать хорошее от плохого, т.к. источником игр в настоящее время является телевидение и компьютер [2,6].

С научной точки зрения первый урок является не слишком продуктивным, второй и третий уроки соответствуют периоду оптимальной устойчивости работоспособности, четвертый урок попадает в фазу некомпенсированного утомления и является малоэффективным. Таким образом, после третьего урока необходима реализация потребности школьников в движении.

Следовательно, наиболее оптимальным будет организация подвижных перемен продолжительностью 30–40 минут после третьего урока, из которых продолжительность активной динамической работы составит 15–20 минут. Если невозможно одновременно разместить в местах проведения всех обучающихся, то организуются две переменны продолжительностью до 30 минут после второго и третьего уроков.

Местом проведения подвижной перемены (в зависимости от содержания и погодных условий) могут стать коридоры и рекреации школы, игровые комнаты, спортивные площадки, пришкольная территория. Их состояние должно полностью соответствовать всем требованиям техники безопасности и санитарногигиеническим нормам.

Мелкий спортивный инвентарь различного назначения (мячи, скакалки, обручи, гантели, комплекты ракеток, флажки, эстафетные палочки и т.д.) должен быть в достаточном количестве. Не стоит пренебрегать такими предметами, как воздушные шары, пластиковые корзины, коробки, игрушки, колокольчики и т.д. [8,12]

При организации активных перемен (подвижные игры на перемене и активный отдых на перемене), необходимо оборудовать места для занятий (зоны рекреации, спортивные залы, площадки), планировать расписание их проведения по классам. Перемены можно проводить 2 раза в неделю со всем контингентом учащихся как начальной школы (подвижные игры на перемене-рекреация), так и учащимися (активный отдых на переменах-спортивные залы и площадки).

Подвижные игры в 1-3 классах применяются не только в учебных целях,

Список использованных источников

1. Бабичева, И. В. Физкультурно-оздоровительные технологии на занятиях по физическому воспитанию [Электронный ресурс] // Молодой ученый. — 2014. — №18. — С. 65-67.
2. Балабанова, Е.В. Организация физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой деятельности в общеобразовательном учреждении [Электронный ресурс]. Режим доступа: <http://5-bal.ru/kultura/8540/index.html>. (Дата обращения: 16.05.2022)
3. Демченко, С. В. Перспективные направления применения информационно-коммуникационных технологий на уроках физической культуры / С.В. Демченко, А.Н. Корольков // Инновационные технологии в физическом воспитании, спорте и физической реабилитации : материалы II международ. науч. - практ. конф. / Государственный гуманитарно-технологический университет», г. ОреховоЗуево, 25 марта 2016 г.. – Орехово-Зуево, 2016. – С. 24-31.
4. Запара, В.Н. Современные образовательные технологии на уроках физический культуры и во внеурочное время [электронный ресурс]: <https://cyberleninka.ru/article/n/sovremennye-obrazovatelnyetehnologii-na-urokah-fizicheskoy-kultury-i-vo-vneurochnoe-vremya> (дата обращения 15.05.2022 г.)
5. Здоровьесберегающие технологии в современном образовательном процессе : монография / [Г. В. Ильина и др. ; под общ. ред. А. П. Савина] ; Сибирский федер. ун-т, Железногорский фил. и др. - Красноярск : Центр информации : ЦНИ "Монография", 2014. - 168 с.
6. Патрикеев А. Ю. Летние подвижные игры для детей / А.Ю. Патрикеев. - М.: Феникс, 2014. - 224 с.
7. Приходов, Д. С. Структура и содержание общих физкультурных компетенций школьников / Д.С. Приходов, В.В. Пономарев // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2015. – № 2. – С. 45-48.
8. Филимонов, А. А. Новые технологии на уроках физической культуры / А.А. Филимонов // Проблемы педагогики. – 2015. – № 3. – С. 29-33.
9. Шаваринский, Б.М. Физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня – важный составляющий компонент двигательной активности школьников /Б.М. Шаваринский //Здоровье и образование. Материалы XVI региональной научной конференции, 2019. С. 28.
10. Кривцун, В.П. Методические основы физкультурно-оздоровительных занятий: курс лекций / В.П. Кривцун, Л.Н. Кривцун-Левшина. – Витебск: ВГУ имени П.М. Машерова, 2022. – 48 с.
11. Кузнецов, В.С. Физическая культура: Физкультурно-оздоровительная работа в школе: Методическое пособие /В.С. Кузнецов.– М., изд-во НЦ ЭНАС, 2003. – 184с.
12. Малинин, В.М. Физкультурно-оздоровительная работа в сельской школе: Уроки культуры здоровья: Методическое пособие /В.М.Малинин. – М., Педагогическое общество России, 2010. – 192с.

13. Организация и проведение физкультурно-оздоровительной работы в режиме школьного дня: методическое пособие для организации физкультурно-оздоровительной работы в режиме школьного дня. /Автор-составитель. О.В. Ечевская – Тамбов, 2013. – 59 с.
14. Предигер, А. В. Особенности организации и проведения физкультурно-массовых мероприятий с детьми младшего школьного возраста [Текст] / А. В. Предигер // Молодой ученый. — 2015. — №1.2. — С. 42-44..
15. Терещева, О.Л. Программно-методические основы обучения ЗОЖ учащихся общеобразовательной школы/О.Л. Терещева // Теория и практика физической культуры. – 2011.- № 2. – с. 8 – 12
16. Фурманов, А.Г., Юспа М.Б. Оздоровительная физическая культура. Учебник/А.Г. Фурманов, М.Б. Юспа. - Мн.: Тесей. – 2021. - 528 с.
17. Уткин, Е.Г. Методические указания к самостоятельному изучению курса подвижных игр для студентов факультета ФФКиС заочного отделения. – Витебск, 2020. – 56 с.
18. Якубова, Э.Ф. Валеология в начальной школе: Теория и практика /Э.Ф. Якубова. 2021.-180 с.

Эта часть работы выложена в ознакомительных целях. Если вы хотите получить работу полностью, то приобретите ее воспользовавшись формой заказа на странице с готовой работой:

<https://studservis.ru/gotovye-raboty/kurovaya-rabota/268871>