

РАЗРАБОТКА И ПРИМЕНЕНИЕ ИНТЕРАКТИВНЫХ ПОДВИЖНЫХ ИГР И ЗАДАНИЙ В РЕЖИМЕ УЧЕБНОГО ДНЯ В НАЧАЛЬНОЙ ШКОЛЕ

Демичев А.В., Золотова М.Ю.

ГОУ ВО МО «Государственный социально-гуманитарный университет» (ГСГУ),
г. Коломна, Российская Федерация

В современные преобразования в системе начального образования направлены на формирование культуры поведения личности, усиление этических составляющих общения школьников, воспитания потребности к бережному отношению к собственному здоровью и образу жизни. Особенный акцент делается на здоровьесберегающие технологии в образовательном пространстве в начальной школе.

На ряду с уроками физической культуры разрабатывается широкий спектр физкультурно-оздоровительных проектов и технологий. Одним из таких проектов может быть применение в режиме дня школьника игровых технологий, содержащих в себе двигательный и оздоровительный компоненты.

Средняя потребность организма детей школьного возраста в организованной двигательной активности составляет 12-16 ч в неделю. Современные условия обучения и воспитания младших школьников не обеспечивают их биологической потребности в движении. Вместе с тем адекватный возрасту и функциональным возможностям организма уровень двигательной активности, правильный выбор режима физических нагрузок является фактором эффективной профилактики заболеваний, сохранения и укрепления здоровья детей, их оптимальной физиологической адаптации к учебным и физическим нагрузкам, особенно в начальной школе.

Поэтому при реализации инновационных образовательных программ необходимо сопровождение учебного процесса дополнительными занятиями физической культуре. Помимо таких занятий целесообразно также проводить физкультминутки на уроках и физкультпаузы на переменах между занятиями для обеспечения отдыха обучающихся от умственной активности и повышения уровня концентрации в ходе учебной деятельности.

Также посредством движения в младшем школьном возрасте закладываются основы для формирования благоприятных будущих физических кондиций человека. Умеренные, сбалансированные нагрузки на мышечную систему ребенка не только воспитывают в нем силу и ловкость, но и способствуют развитию кровеносной, дыхательной систем и всех внутренних органов.

В своём исследовании мы делаем акцент на малых формах физического воспитания в начальной школе, а именно на физкультминутках и физкультурных паузах. Формы проведения физкультурных минуток на уроках и внеурочных занятиях на сегодняшний день самые разные, от стихотворных и музыкальных до интерактивных.

В своей работе мы остановимся на нетрадиционном подходе к применению физкультминуток, а именно с использованием современных информационных технологий. Нарастающее напряжение и усталость на уроках в начальной школе рекомендуется снимать активным отдыхом длительностью от 1 до 3 минут.

Существует различные виды физкультминуток, например, гимнастика для глаз, упражнения для снятия общего или локального утомления, упражнения, корректирующие осанку, дыхательная гимнастика, упражнения для мобилизации внимания и другие.

На сегодняшний день во многих школах учителя используют на своих уроках интерактивные доски. Отсюда применение анимационных физкультминуток используя ИКТ наряду с традиционными физкультминутками является актуальным и современным методом. Практика показывает, что анимационная физкультминутка вызывает у детей младшего звена

особенный интерес, несёт в себе познавательные сведения о здоровом образе жизни, а двигательный компонент способен переключить внимание ребенка с умственной деятельности и повысить её работоспособность.

Анимационные физкультминутки рекомендуется проводить по принципу традиционных в середине каждого урока, возможно комбинировать с другими видами и проводить по два или три раза за урок. Анимация такой физкультминутки демонстрируется учителем на ИАД. Комплексы таких интерактивных физкультминуток должны содержать от 4 до 8 упражнений на разные части тела и группы мышц, быть простыми и безопасными. После таких физкультминуток учащиеся активно переключаются на заданный ритм работы на уроке и качественное усвоение знаний по предмету. Пример такой физкультминутки – «Звери», где содержатся упражнения подражательного характера на все части тела и коррекцию осанки.

Для организации двигательной деятельности на переменах в начальной школе проводятся физкультурные паузы и динамические перемены. В помощь учителю начальных мы предлагаем разработать приложение, содержащее варианты проведения физкультпауз во время перемены между уроками. Данная программа должна работать на компьютерах под управлением ОС windows как новых 10 и 11 версиях, так и устаревшей windows 7, для возможности использования в школах, не имеющих самого современного оборудования. Интерфейс должен быть простым и интуитивно понятным любому педагогу.

В главном меню учитель сможет выбрать различные интерактивные игры, содержащие в себе элементы двигательной активности, гимнастику для глаз и заранее заготовленные записи разминок как с «живым» тренером, так и с анимированными мультяшными персонажами.

Варианты игр:

1) «Все ли на месте». Игра на развитие зрительной памяти. Перед играющими на ограниченное время появляется изображение, содержащее различные предметы в случайном порядке: игрушки, бытовые предметы, школьные принадлежности. По окончании времени изображение исчезает, и на его месте появляется новое, без одного или нескольких предметов. Игроки должны назвать их.

2) «Лес, болото, море». Игра на развитие скорости реакции и координации движений. Ведущий с экрана называет обитателей лесов, болот, морей и рек. Как только он называет обитателей лесов, дети поднимают руки вверх и тянутся кверху (волк, лисица, лось и т. д.). Если ведущий называет обитателей болот (цапля, лягушки и т. д.), дети выполняют наклоны вправо-влево, держа руки на поясе. Как только ведущий назовет обитателей водоемов (карась, кит, акула и т. д.), дети разводят руки в стороны, имитируя движения плавания «брассом». В конце игры учитель может подвести итоги, кто оказался самым внимательным, какой ряд лучше выполнял движения и т. д.

3) «Летает — не летает». Игра на развитие общей эрудиции, координации движений, скорости реакции. На экране появляются, либо называются диктором различные предметы и животные. Если названное летает, дети встают на носочки, разводят руки в стороны, если нет, то шагают на месте.

Например, самолет, синица, муха... - стойка на носках, руки в стороны. Качели, машина... — ходьба на месте.

Также в данной игре можно ввести различные уровни сложности, содержащие и другие категории предметов: например, «плавающие» - рыбы, корабли, морские животные.

4) «Слушай сигнал». Игра на развитие внимательности, скорости реакции. Дети свободно перемещаются по кабинету. По звуковому (свисток, хлопок и т.д.) или зрительному (изменение изображения на экране) сигналу они останавливаются и замирают. После следующего сигнала возобновляют движение.

Электронные физкультминутки и физкультпаузы интересны, повышают настроение, тренируют зрение, помогают сделать наших учеников жизнерадостными, активными, любознательными. Процесс усвоения знаний будет более лёгким.

В заключение хочу отметить, что данное приложение призвано упростить проведение активных мероприятий учителем начальных классов во время перемены и повысить уровень двигательной активности учащихся, а также увеличить их мотивацию к занятиям физкультурой за счет использования красочного материала и динамичной подачи.

Литература.

1. *Закржевская, Е. Д. Электронные физминутки для глаз как один из приёмов здоровьесберегающих технологий при дистанционном обучении / Е. Д. Закржевская. — Текст: непосредственный // Теория и практика образования в современном мире: материалы XIII Междунар. науч. конф. (г. Санкт-Петербург, июнь 2021 г.). — Санкт-Петербург: Свое издательство, 2021. — С. 12-15.*
2. *Методическая разработка «Физкультминутка на уроках», автор Лысенкова Е.В. <http://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/informatika/fizminutki-na-urokakh>*
3. *«Физкультминутки». Сайт Солнечный Селезнёвой Елены <http://www.seleznevalichnost.ru/metodicheskaya-kopilka/fizminutki.html>*
4. *Работаем в программе Macromedia Flash 5.0. Создание анимации. Фёдоров И.Л. <http://festival.1september.ru/articles/572513/>*
5. *Шаповаленко, Н.А. Тематические физкультминутки на уроках в начальной школе/Н.А. Шаповаленко, Н.С. Курмачева, Н.И. Пивнева // Символ науки. 2019. №1. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/tematicheskie-fizkultminutki-na-urokah-v-nachalnoy-shkole> (дата обращения: 05.04.2024).*

УДК 378.146:796

ОСОБЕННОСТИ ПРИМЕНЕНИЯ ФИТНЕС-ТЕХНОЛОГИЙ НА ЗАНЯТИЯХ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ В ВЫСШЕМ УЧЕБНОМ ЗАВЕДЕНИИ

Елецкий С.Н.

ФГБОУ ВО «Луганский государственный университет имени Владимира Даля»,
г. Луганск, Российская Федерация

Актуальность данной статьи объясняется тем, что, несмотря на то, что процесс воспитания учащихся посредством физической культуры с ориентацией на повышение уровня их здоровья, работоспособности и физической подготовки является одним из основных направлений формирования и поддержания здоровья нации, интерес самой учащейся молодежи в большинстве случаев находится в совершенно иных плоскостях, в связи со все возрастающей ролью интеллекта в формировании трудового потенциала человека. Для преодоления данных затруднений государство посредством образовательных программ уже предусмотрело достаточно обширные возможности выбора подходящих средств для формирования методик рациональной интенсивности и разумной физической нагрузки. Тем не менее нельзя не заметить, что данная приоритетная задача – поддержание уровня здоровья населения на должном уровне посредством спорта и физической культуры, не имеет столь необходимого ей инструмента контроля и измерения, фактически принесенной данными средствами пользы [2,3,5].

Цель: проверить на практических примерах возможности элементов фитнеса по созданию мотивации учащихся к самостоятельным занятиям по физическому воспитанию, развития как теоретических, так и практических знаний, и навыков в области фитнеса, которые облегчат их дальнейшее самообучение с использованием различных инструментов, предоставляемых фитнесом для укрепления и поддержания здоровья человека. Создание нового подхода к физическому воспитанию, основанного на идее модернизации образовательного процесса с использованием новых тенденций моды в области физического воспитания.