

Муниципальное общеобразовательное учреждение «Начальная школа п.Новосадовый
Белгородского района Белгородской области»

«Эффективные методы повышения мотивации детей младшего школьного возраста при занятиях физической культурой»



Подготовил:

Н.С.Купченко

учитель физической культуры

МОУ «Начальная школа п.Новосадовый

Белгородского района Белгородской области»

Свое выступление хотелось бы посвятить проблеме мотивации детей младшего школьного возраста при занятиях физической культурой. Данная проблема считается актуальной, в связи с тем, что на данный момент укрепление и сохранение здоровья детей является одной из важнейших задач нашего общества, но различные исследования показывают, что с каждым годом мотивация детей к занятиям физической культурой становится все ниже.



Перед преподавателями физической культуры на сегодняшний день стоит очень важная задача: организация образовательного процесса с учетом всех норм и правил, способствующих сохранению и укреплению здоровья младших школьников.

Физическая культура- это особый образовательный предмет, который затрагивает биологическую, психологическую и социальную сторону в развитии ребенка.

Во всех классах учатся дети с разным уровнем физической подготовленности, но требования ко всем предъявляются одинаковые, в результате этого некоторые школьники испытывают психологический дискомфорт, в следствии чего теряется мотивация к занятиям физической культурой.

Обратимся к самому определению мотивации.

Мотивация- это состояние личности, определяющее степень активности и направленности действий человека в конкретной ситуации.



Занятия спортом важны, несомненно, в любом возрасте, но особое внимание падает на младших школьников, так как происходит переход от одного вида деятельности, который преобладает при посещении детского сада, где целый день дети находились в движении, к обучению в школе, исходя из ряда исследований, объем их двигательной активности понижается на 50 %. В ходе учебного процесса двигательная активность обучающихся постоянно уменьшается, педагоги стараются вовлекать детей к двигательной деятельности на уроках, самым распространенным способом является проведение физминуток.

Перед учителем физической культуры стоит очень важная задача- сохранение и укрепление здоровья детей. Чтобы этот процесс был наиболее интересен детям, можно в урок физической культуры включать нестандартные формы работы. Рассмотрим некоторые из них:

А сейчас поиграем в

«Кошки-мышки»



Пока мы играли, на наш
весёлый смех слетелись воробьи.

Играем в игру «Попрыгунчики - воробушки».



1. Сюжетные уроки



Дальше по лесу шагаем
И медведя мы встречаем.



Руки за голову кладём
И вразвалочку идём.

Снова дальше мы идём,
Перед нами водоём.
Прыгать мы уже умеем,
Прыгать будем мы смелее:
Раз-два, раз-два-
Позади уже вода.



«Теперь вы все отдохнули, ночь закончилась,
можно продолжать путешествие. А вот и
страна «Игра» предлагает нам **спортивные
соревнования.**



www.shutterstock.com · 49901845



1. Сюжетные уроки. Работая учителем физической культуры в начальной школе, я пользуюсь данной формой урока. Особенно большой восторг они вызывают у обучающихся 1-2 классов, это могут быть сюжеты сказок, мультфильмов, поиск сокровищ, путешествие по стране «Спортландия» и т.д.

Для 3-4 классов старюсь подобрать такой сюжет, чтобы детям этого возраста было интересно, например, это могут быть персонажи из компьютерных игр, путешествие в Космос и многое другое.

2. Ребусы, кроссворды, анаграммы



НУЖНО СОБРАТЬ СЛОВО, СВЯЗАННОЕ
СО ЗДОРОВЬЕМ.

ЗКУЛЬФИТРАУ- ...

ДКАЗАРЯ- ...

ЛКАЗАКА- ...

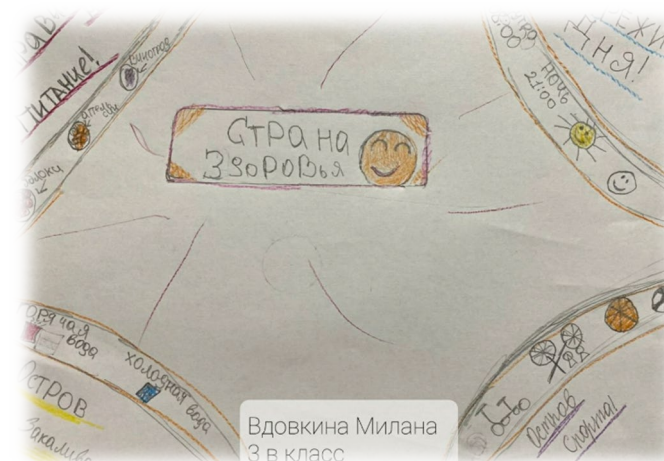
ЕНГИАГИ- ...

ЛКАПРОГУ- ...

Решите кроссворд и вы узнаете,
кто этот мальчик.

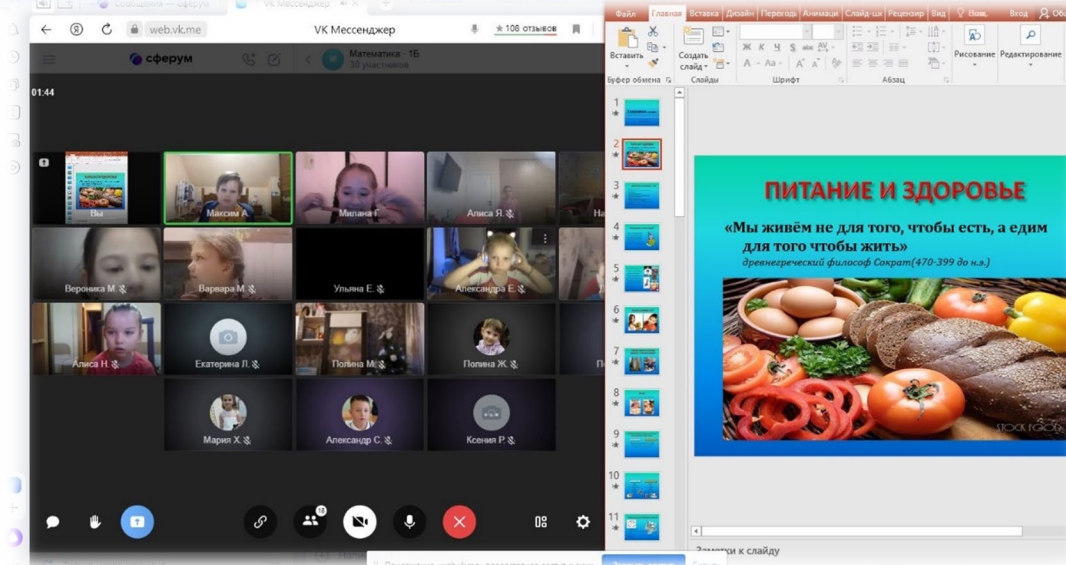
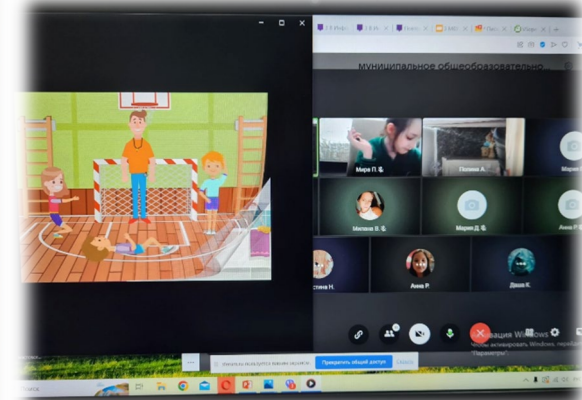
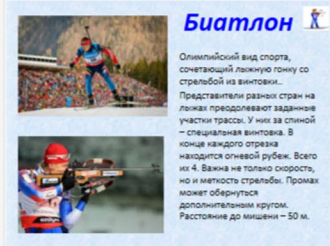
2. Ребусы, кроссворды, анаграммы. Кто-то думает, что данные задания не подойдут для урока физической культуры, но я стараюсь включать их в ход урока. В кроссворды и ребусы будут включены вопросы, связанные с спортом, ведением здорового образа жизни, спортивного инвентаря. Это повышает мотивацию у детей, узнать что-то новое, например, разгадали один из видов спорта, захочется посмотреть, что он из себя представляет, кто-то из детей заинтересуется и захочет попробовать свои силы в нем.

3. Творческие задания



3. Творческие задания тоже нужно включать в урок, или в домашнее задание. Можно организовать выставки рисунков, посвященных занятиям физической культурой и ведению здорового образа жизни. Проведение конкурса на лучший комплекс упражнений для утренней зарядки, лучшая физкультминутка и тд.

4. Проектная деятельность



4. Проектная деятельность. В наше время особое внимание уделяется исследовательской и проектной деятельности. Использование данной технологии дает возможность обучающемуся максимально развить свои творческие и коммуникативные способности, проявить себя в проведении исследований, принятии решений, развитии умения работать в команде и нести ответственность за результаты коллективной работы. Организовывать проектную деятельность стараюсь постепенно, для начала это небольшие доклады и сообщения, со временем эти задания принимают вид проектов и исследовательских работ, обучающиеся начинают обращаться к компьютерным технологиям, учатся устанавливать межпредметные и причинно-следственные связи. Эти проекты и исследовательские работы не остаются внутри класса, а выставляются на общешкольное обозрение. В нашем образовательном учреждении проводится конкурс проектных и исследовательских работ, приуроченных к предметной неделе физической культуры.

5. Индивидуальная работа

КАРТОЧКА №1

Специальная группа здоровья.

1. Чередуем, бег с ходьбой 1 минута 30 сек.
2. Разношёрстные круговые вращения рук вперёд – 8 раз, назад – 8 раз.
3. Пресс 10-15 раз.
4. Упор присев, упор лёжа, выпрыгнуть 5 раз.
5. Отжимание м.-10 раз, д.-5 раз.
6. Выпрыгивание с хлопком 5 раз.
7. Пресс 10 раз.
8. Прогибание 7 раз. (И.п. лёжа на животе, кисти на уровне груди, прогибаемся до прямых рук. Таз от пола не отрывать.)
9. Перекатка 1 прямая. (И.п. лёжа на спине, перекатываемся 10 метров)
10. Отжимание м.- 5 с хлопком, д.- 5 с колен.
11. Приседание 10 раз.
12. Пресс 10 раз.
13. Бег с высоким подниманием бедра 10 сек.
14. Отжимание м.-10 раз, д.-5 раз.
15. Чередуем, бег с ходьбой 1 минута
16. Разношёрстные круговые вращения рук вперёд – 8 раз, назад – 8 раз.
17. Рукоход м.- 1 прямых, д.- 0,5 прямых.
Заменяем упражнения запрещённые диагнозом.

КАРТОЧКА №1

Специальная группа здоровья.

1. Чередуем, бег с ходьбой 1 минута 30 сек.
2. Разношёрстные круговые вращения рук вперёд – 8 раз, назад – 8 раз.
3. Пресс 10-15 раз.
4. Упор присев, упор лёжа, выпрыгнуть 5 раз.
5. Отжимание м.-10 раз, д.-5 раз.
6. Выпрыгивание с хлопком 5 раз.
7. Пресс 10 раз.
8. Прогибание 7 раз. (И.п. лёжа на животе, кисти на уровне груди, прогибаемся до прямых рук. Таз от пола не отрывать.)
9. Перекатка 1 прямая. (И.п. лёжа на спине, перекатываемся 10 метров)
10. Отжимание м.- 5 с хлопком, д.- 5 с колен.
11. Приседание 10 раз.
12. Пресс 10 раз.
13. Бег с высоким подниманием бедра 10 сек.
14. Отжимание м.-10 раз, д.-5 раз.
15. Чередуем, бег с ходьбой 1 минута
16. Разношёрстные круговые вращения рук вперёд – 8 раз, назад – 8 раз.
17. Рукоход м.- 1 прямых, д.- 0,5 прямых.
Заменяем упражнения запрещённые диагнозом.

КАРТОЧКА №1

Подготовительная группа здоровья.

1. Бег 1 минута 30 сек.
2. Разношёрстные круговые вращения рук вперёд – 15 раз, назад – 15 раз.
3. Пресс 20 раз.
4. Упор присев, упор лёжа, выпрыгнуть 8 раз.
5. Отжимание м.-15 раз, д.-7 раз.
6. Выпрыгивание с хлопком 8 раз.
7. Пресс 20 раз.
8. Прогибание 10 раз. (И.п. лёжа на животе, кисти на уровне груди, прогибаемся до прямых рук. Таз от пола не отрывать.)
9. Перекатка 2 прямых. (И.п. лёжа на спине, перекатываемся 10 метров)
10. Отжимание м.-10 с хлопком д.-10 с колен.
11. Приседание 20 раз.
12. Пресс 20 раз.
13. Бег с высоким подниманием бедра 20 сек.
14. Отжимание м.-15 раз, д.-8 раз.
15. Ускорение 4 прямых по 20 метров.
16. Разношёрстные круговые вращения рук вперёд – 15 раз, назад – 15 раз.
17. Рукоход м.- 2 прямых, д.- 1 прямую.



5. Индивидуальная работа. Работа по карточкам с заданиями. Для того, чтобы разработать такие карточки, на уроке физической культуры сначала необходимо провести контрольные тестирования и испытания. С помощью результатов испытаний можно получить информацию о физической подготовленности обучающихся. Карточки составляются разноуровневые, по сложности, содержанию и объему.

Каждый может выбрать задание себе по силам, работать обучающиеся могут, как индивидуально, так и в микрогруппах по 2-4 человека. По окончании выполнения заданий на одной карточке, дети переходят к другой, более сложной, на протяжении всего урока проводится контроль за выполнением упражнений, даются рекомендации. Итогом работы с такими карточками является показ лучшего результата, чем предыдущий, если результат не становится лучше, то в карточки вносятся необходимые корректировки. При выполнении индивидуальных карточек результаты обучающихся никогда не сравниваются между собой. Свои результаты ребята записывают в специальной таблице, отмечая положительную динамику. Приведу пример показателей физической подготовленности одного из учеников, они представлены в Таблице 1.

ПОКАЗАТЕЛИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ УЧЕНИКА

Показатели	1 класс		2 класс		3 класс		4 класс	
	1.Отжимание, количество повторений	1	3	3	7	10	10	11
2.Прыжок в длину с места, см	89	95	98	108	115	129	129	138
3.Наклон вперед, см	0	2	2	5	5	6	6	8
4.Бег 30 м. с высокого старта	8,0	8,0	7,8	7,8	7,8	7,1	6,7	6,5

6.Круговая тренировка



6. Круговая тренировка. Такая форма работы предполагает последовательное выполнение специально подобранного комплекса физических упражнений. Такой способ можно использовать для совершенствования двигательных действий и развитие физических качеств. Время для выполнения, для отдыха, дозировка выполнения каждого упражнения индивидуальна для каждого обучающегося или для группы учеников. Каждая из групп может сама определить в какой последовательности будут выполняться упражнения, дети, которые более физически подготовлены, могут попробовать себя в роли «тренера», помогая одноклассникам при выполнении упражнений. Такой метод работы позволяет каждому ученику освоить двигательное действие в удобном для себя темпе, что станет основой для формирования его индивидуального развития.

Физическое развитие младших школьников отличается от развития детей среднего и старшего школьного возраста. Этот этап для детей является основным для формирования мотивации к занятиям физической культурой.

Таким образом, для **повышения мотивации** детей младшего школьного возраста при занятиях **физической культурой** в нашем учреждении создаются необходимые условия. Чем активнее методы обучения, тем легче заинтересовать ими обучающихся.

СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!

