Разминка на занятиях в системе дополнительного образования

*Автор: Кудряшова Виктория Вячеславовна учитель физической*

*культуры и педагог дополнительного образования ГБОУ лицея № 144*

Работа с второклассниками в системе дополнительного образования носит спортивно-оздоровительный характер и предназначена для укрепления здоровья, физического развития учащихся от 6 до 10 лет, она формирует общеучебные умения и навыки.

В разминку я включаю различные подвижные игры - народные игры, основанные на элементах легкой атлетики, гимнастики, акробатики, спортивных игр. Участники моего кружка любят соревновательные разминочные элементы-эстафеты.

Народные подвижные игры являются традиционным средством педагогической деятельности. Испокон веков в них ярко отражался образ жизни людей, их быт, труд, национальные устои, представления о чести, смелости, мужестве, желании обладать силой, ловкостью, выносливостью, быстротой и красотой движений, стремлением к победе.

Новизна моих занятий заключена в объемном охвате знаний и умений, ушедших порою в далекую историю, культурного наследия народов мира и использование нестандартного инвентаря и оборудования.

Подвижные игры — естественный спутник жизни ребенка, источник радостных эмоций, обладающий великой воспитательной силой, игры нравятся практически всем детям без исключения, так как способствуют совершенствованию двигательной координации, мышечной активности, физического равновесия, а также развитию силы, подвижности, ловкости, активности и быстроты реакций. Более того, все подвижные игры имеют занимательный характер, тем самым настраивая ребёнка на позитивное восприятие мира, на получение положительных эмоций.

Игра основной вид деятельности младшего школьника, основы здорового образа жизни воспитываются и усваиваются непосредственно через игру. Посредством игры развивают ловкость, гибкость, силу, моторику рук, воображение, функции зрения, тренируют реакцию и координацию движений, воспитывают навыки общения, в них познаются этические нормы. Они разнообразны и эмоциональны. Помимо того, подвижные и спортивные игры имеют огромное значение для духовно-нравственного, эстетического, семейного воспитания.

Цель занятий: сформировать у младших школьников 1-4 классов мотивацию сохранения и приумножения здоровья по средствам подвижной игры.

Начиная работу со мной учащиеся получают памятку, которую подробно изучают и используют

ПАМЯТКА

1. Договариваемся, кто ведущий, а кто ведомый в выбранном упражнении.
2. Используем сложные, вариационные упражнения для развития точности и силы.
3. Тренируемся постоянно, 2-3 раза в неделю иначе не будет заметен рост.
4. Играем данные упражнения с разными по технике и силе игроками, это поможет быстрее адаптироваться к новым противникам в игре.
5. По возможности, снимайте на видео выполнение упражнений. Это поможет увидеть со стороны ошибки и ощутить улучшение техники выполнения элементов.
6. Добавляйте собственные упражнения и задачи в тренировку.

Мои занятия направлены на духовное совершенствование личности учащегося начальной школы, расширение его историко-культурного кругозора и повышение уровня физической подготовленности.

Использованная литература

1. «Спорт в школе», журнал № 23 (373) декабрь 2005г. издательство «Просвещение». Москва.

2. Физическая культура в школе, журнал № 1, 1999г. Издательство «Школа –Пресс». Москва.