

Исследовательская деятельность
по предмету «Физическая культура» в начальной школе

МБОУ СОШ п. Сита
Севрюкова О.П.
Учитель по предмету физическая культура

Современную школу философы называют капканом, выставленным человеком у себя на пути. Передавая детям «ничейные» знания, отчужденные от их собственного опыта, школа воспитывает потребителя, в лучшем случае всезнайку - энциклопедиста и теряет при этом творца и деятеля. Это приводит к ослаблению внутренней мотивации у детей, невостребованности их творческих способностей. Отсюда - нежелание детей учиться. Если школа будет только транслировать ученикам имеющиеся достижения человечества, то кто же и как научиться создавать новые? Как общество сможет подготовить людей к решению своих проблем? Ведь реализовать потенциал можно лишь в собственной деятельности, в соответствии со своими целями. Даёт ли такую возможность ученикам и педагогам современная школа? Новые стандарты образования предполагают внесение значительных изменений в структуру и содержание, цели и задачи образования, смещение акцентов с одной задачи — вооружить учащегося знаниями — на другую — формировать у него общеучебные умения и навыки, как основу учебной деятельности. Учебная деятельность школьника должна быть освоена им в полной мере, со стороны всех компонентов: ученик должен быть ориентирован на нахождение общего способа решения задач (выделение учебной задачи), хорошо владеть системой действий, позволяющих решать эти задачи (учебные действия); уметь самостоятельно контролировать процесс своей учебной работы (контроль) и адекватно оценивать качество его выполнения (оценка), только тогда ученик становится субъектом учебной деятельности. Одним из способов превращения ученика в субъект учебной деятельности является его участие в исследовательской деятельности. А как же учащиеся начальных классов? Дети уже по природе своей исследователи. С большим интересом они участвуют в самых разных исследованиях. Неутолимая жажда новых впечатлений, любознательность, постоянно проявляемое желание экспериментировать, самостоятельно искать истину распространяются на все сферы жизнедеятельности. Но учебно-исследовательская деятельность младших школьников требует хорошо разработанной системы.

Толкование термина «проектная деятельность» применительно к взрослому, старшекласснику и младшему школьнику будет различным. **Проектная деятельность – это творчество. Но учащихся младших классов надо учить творить и при организации обучения творчеству мы исходили из следующих положений:**

- Маленький ребёнок не может создать оригинальный конкретный продукт, не имея необходимых для этого знаний и навыков. Следовательно, практические задания в учебном процессе ему надо давать такие, которые опирались бы на уже имеющиеся у него знания, используя их при этом как можно полнее.
- Творческую деятельность младшего школьника мы рассматриваем в совокупности с самостоятельной и не проводим резкой грани между ними, так как они тесно взаимосвязаны и одно способствует развитию другого.
- Самостоятельность ученика проявляется в том, что он сам выбирает вариант задания, сам определяет форму изделия, объём работы. Без такой самостоятельности сколько-нибудь серьёзно о творчестве говорить, пожалуй, нельзя. А творчество в нашей работе, как уже отмечалось, проявляется в том, что при единой для всех теме ученик создаёт свой вариант работы.
- Самостоятельные работы учащихся должны строиться по принципу «от простого к сложному». Можно использовать следующие формы: творческая работа (подбор примеров, оформление иллюстраций, написание мини-сочинений и т. д.); сообщение, доклад, исследование. Все, выше изложенное, относится и к преподаванию предмета физическая культура.

В последнее время в области физкультурного образования школьников также наблюдается усиление образовательной направленности уроков, по преподаванию раздела «Основы знаний» в школьной программе (А.П. Матвеев) на этот раздел отводится 12 часов в год.

Учитывая рекомендации Министерства Образования, необходимо найти такие пути и способы преподавания теоретического материала, чтобы это не ограничивало двигательную активность школьников. Поэтому я стою на позиции, что усвоение теоретического материала должно проходить в начальной школе в процессе игры. В связи с этим игровая деятельность должна носить исследовательский характер. Необходимо подобрать такие игры, которые могут обеспечить усвоение младшими школьниками таких разделов программы:

1. История физической культуры и спорта.
2. Медико- биологические основы.

Изучив теоретический материал по организации исследовательской деятельности, я решила его применение организовать не только в учебное время, но и во внеурочной деятельности.

Свою работу по организации исследовательской деятельности младших школьников я начала в 2013 г.

Целью моей работы стало:

1. Выявить и поддержать учащихся, склонных к занятию исследовательской деятельностью;

2. Включить младших школьников в самостоятельное решение учебных и двигательных задач;
3. Развить интеллектуальные, творческие способности учащихся;
4. Развитие личности, способной к самоактуализации в постоянно изменяющихся условиях.

Исходя, из поставленных целей были сформулированы задачи:

1. Формирование научных взглядов у учащихся;
2. Умение выделять в сказанном главное, вести наблюдения, ясно излагать свои мысли, отстаивать точку зрения, планировать свою работу;
3. Пропаганда знаний о здоровом образе жизни.
4. Знакомство с современными методами научно – исследовательской работы;
5. Участие в проводимых в рамках деятельности школы, района, области конкурсах, конференциях.

В систему проведения исследовательской работы, я бы добавила пункт – работа с родителями.

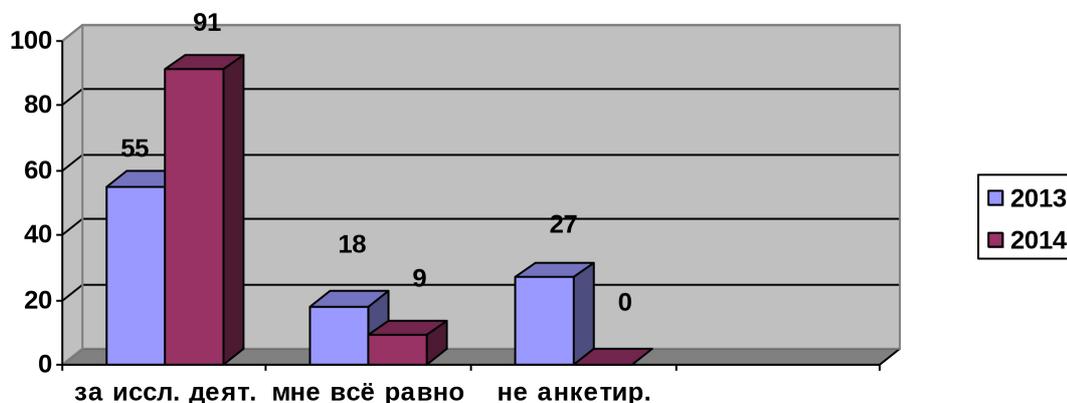
Целью, которой является: приобщение родителей к организации помощи и созданию ситуации успеха для своего ребёнка.

На первоначальном этапе было проведено анкетирование родителей с целью определения значимости развития исследовательского поведения и готовности родителей к сотрудничеству.

Оказалось, что только 6 родителей (55%) из 11 разделяют мнение о развитии творческих способностей учащихся и выступают «за апробацию занятий исследовательской деятельностью», 2 родителей (18%) – придерживались мнения «мне всё равно», 3 родителей (27%) – отстранились от анкетирования.

Фактор успешности детей, после проведённой и представленной работы, привёл к изменению отношений родителей к нововведению, что можно представить в виде диаграммы.

Анкета: «Значимость развития исследовательского поведения и готовность родителей к сотрудничеству».



Многим учителям мысль о том, что ребёнок способен пройти через все эти этапы, кажется сомнительной и даже пугающей. Но все страхи и сомнения рассеиваются сразу, как только начинается реальная исследовательская работа с детьми.

Учителя, так же как и я, впервые приступая к исследовательской деятельности с детьми, задают себе вопрос с чего и как начать работу с детьми в направлении исследовательского обучения. Обучать детей младшего школьного возраста специальным знаниям, умениям и навыкам, необходимым в исследовательском поиске, а также методам обработки полученных материалов, не просто и практически не рассматривается в специальной педагогической литературе.

Обучение школьников специальным знаниям, а также развитие у них общих умений и навыков, необходимых в исследовательском поиске, - одна из основных практических задач современного образования.

Каковы же должны быть у учащихся умения и навыки для решения исследовательских задач? К ним относят: умение видеть проблемы; умение задавать вопросы; умение выдвигать гипотезы; умение давать определение понятиям; умение классифицировать; умение наблюдать; умение проводить эксперименты; умения делать выводы и умозаключения; умения структурировать материал; умение доказывать и защищать свои идеи. Владение этими важными когнитивными инструментами – залог успешности детской познавательной деятельности.

Для формирования у ребёнка основ здорового образа жизни и развития двигательных умений и навыков исследовательского поведения можно использовать самые разные методики и упражнения.

В своей педагогической деятельности я использую игровой метод для формирования у младших школьников исследовательской деятельности. Игра для детей должна стать инструментом исследования самих себя.

Например, в игре «Пятнашки» детям предлагается запятнать игрока только за правое или левое плечо, в игре «Скок перескок» выполнять прыжки только на правой (левой) ноге, в игре «Паровозик» держаться друг за друга только за пояс и т.д. Таким образом в процессе игры дети изучают самих себя (строение тела).

Для изучения традиций и национальной культуры провожу уроки – путешествия по дорожкам русских народных игр, а также игр народов Дальнего Востока. На таких уроках у младших школьников не только развивается сила, ловкость, выносливость и смелость, а также они знакомятся с народными традициями.

Эта деятельность так увлекла и детей, и меня, что в 2013г. была сделана исследовательская работа по теме: «Игры наших бабушек» (см. Приложение). Работа была представлена на международный проект «Мосты дружбы». (диплом участника).

В 2014г. сделан проект «Сколько весит здоровье ученика начальной школы»

В марте 2013 г. в школе прошла научная конференция «Здоровый образ жизни», где свои проекты представляли учащиеся среднего и старшего звена школы.

Проведённая работа показала, что такая деятельность – исследовательская – способствует развитию личности, а значит, направлена на реализацию цели начального образования и отвечает современным требованиям.

В дальнейшем я и педагоги нашей школы планируют продолжить исследования с учащимися, так как это способствует выработке активной жизненной позиции. Исследовательские умения служат основой включения учащихся в научно-исследовательскую деятельность.

Родительское собрание «Укрепление и сохранение здоровья дошкольников» .
Форма проведения: дискуссия.

Форма проведения: дискуссия.

Цель: ознакомить родителей младших школьников с основными факторами, способствующими укреплению и сохранению здоровья .

Задачи: информировать родителей о состоянии здоровья детей на период поведения собрания; формировать у родителей ответственность за здоровье своих детей и своё здоровье; создать условия для осознания родителями некоторых факторов, способных пагубно влиять на здоровье младших школьников; показать один из вариантов повышения двигательной активности детей.

1. Ход мероприятия

I.Подготовительный этап:

- 1.Проведение анализа состояния здоровья детей.
2. Подготовка атрибутов к практической части «Весёлые скакалки».
3. Подготовка приложений «Жизнь по правилам: с добрым утром!», «Надёжный щит против болезней».

II.Организационный этап.

4. - Уважаемые родители, разделитесь на группы по признаку «моё отношение к жизни»: оптимисты, реалисты и пессимисты и займите своё место.

III. Этап подготовки восприятия темы.

- Вряд ли можно найти родителей, которые не хотят, чтобы их дети росли здоровыми. Однако как добиться этого, многие не знают. Некоторые вообще считают, что заниматься укреплением здоровья ребёнка должны воспитатели и врачи, тогда как родителям полагается лишь заботиться о питании и одежде своих детей. Встречаются и такие мамы и папы, которые в поисках эффективных способов укрепления здоровья своих детей полностью отвергают проверенные рекомендации и используют только нетрадиционные методы, нередко оказывающие неблагоприятное влияние на состояние здоровья ребёнка. Наконец, есть родители, которые тщательно и пунктуально следуют врачебным рекомендациям, часто и в большом количестве используют лекарства и, тем не менее, далеко не всегда добиваются желаемого эффекта.

- Мы с вами сегодня познакомимся с основными факторами, способствующими укреплению и сохранению здоровья младшего школьника.

- В современном обществе предъявляются новые, более высокие требования к человеку, в том числе и к ребёнку, к его знаниям и способностям. Забота о здоровье ребёнка и взрослого человека стала занимать во всём мире приоритетные позиции. Любой стране нужны личности творческие, гармонично развитые, активные и здоровые.

- Каким должен быть здоровый ребёнок? Прежде всего, если он и болеет, то очень редко и ни в коем случае тяжело. Он жизнерадостен и активен, доброжелательно относится к окружающим его людям. Положительные эмоциональные впечатления преобладают в его жизни, тогда как отрицательные переживания переносятся им стойко и без вредных последствий. Здоровый и развитый ребёнок обладает хорошей сопротивляемостью организма к вредным факторам среды и устойчивостью к утомлению, социально и физиологически адаптирован.

- В дошкольном возрасте закладывается фундамент здоровья ребёнка, происходит его интенсивный рост и развитие, формируются основные движения, осанка, а также необходимые навыки и привычки, приобретаются базовые физические качества, вырабатываются черты характера, без которых невозможен здоровый образ жизни.

IV. Работа в группах.

- Мы с вами разделились на 3 группы: оптимисты, реалисты и пессимисты. Ответьте на вопросы, придерживаясь своего отношения к жизни.

1. Что такое здоровье? По данным обследований, только 5-7 % детей рождаются здоровыми, 2-3 % имеют первую группу здоровья. Здоровье – это физическое, психическое и социальное благополучие, а не только отсутствие болезней и физических дефектов. В нашей группе только 4 ребёнка с первой группой здоровья, у остальных – вторая.

2. Назовите факторы, влияющие на состояние здоровья.

20% - наследственность

20% - экология

10% - развитие здравоохранения

50% - образ жизни

- Какой фактор мы могли бы поставить на первое место?

3. Что такое здоровый образ жизни?

Рациональное питание

Соблюдение режима

Оптимальный двигательный режим

Полноценный сон

Здоровая гигиеническая среда

Благоприятная психологическая атмосфера

Закаливание

- В 100% шкале здорового образа жизни сколько процентов бы вы поставили себе? Почему?
- На сегодняшний день существует общая тенденция ухудшения состояния здоровья детей. Факторы городской окружающей среды отрицательно сказываются на развитии и здоровье ребёнка. Так, загрязнение окружающей среды вредными веществами приводит к заболеванию миндалин, аденоидов и лимфатических узлов у детей. А длительное пребывание в таких неблагоприятных условиях вызывает перенапряжение адаптационных возможностей организма и приводит к истощению иммунной системы. Возникают хронические заболевания бронхолёгочной системы, ЛОР-органов и другие болезни.
- Рост количества детских заболеваний связан не только с социально-экологической обстановкой, но и самим образом жизни семьи ребёнка, во многом зависящим от семейных традиций и характера двигательного режима. При недостаточной двигательной активности (гиподинамии) неизбежно происходит ухудшение развития двигательной функции и снижении физической работоспособности ребёнка.
- Так давайте же будем бороться за эти 50%, чтобы они были процентами здорового образа жизни.
 - Что же мы можем сделать для приобщения детей к здоровому образу жизни?

1. Необходимо активно использовать **целесные природные факторы окружающей среды**: чистая вода, ультрафиолетовые лучи солнечного света, чистый воздух, фитонцидные свойства растений.

2. Ребёнку необходим **спокойный, доброжелательный психологический климат**. Перебранки в присутствии ребёнка способствуют возникновению у него невроза или усугубляют уже имеющиеся нарушения нервной системы. Всё это существенно снижает защитные возможности детского организма. Отрицательный результат дают и неумеренные запреты – «нельзя», «не бегай», «не шуми». Жёстко авторитарное воспитание столь же мало способствует нормальному развитию детей, сколь и противоположная крайность в виде вседозволенности.

3. Взрослые должны не только охранять детский организм от вредных влияний, но и создавать условия, которые способствуют повышению защитных сил организма ребёнка, его работоспособности. И важным здесь является **правильно организованный режим дня** – это оптимально сочетаемые периоды бодрствования и сна детей в течение суток. Он удовлетворяет их потребности в пище, в деятельности, отдыхе, двигательной активности и др. Режим дисциплинирует детей, приучает их к определённому ритму. Мы, работники детских садов, считаем понедельник «тяжёлым» днём, так как многие дети отказываются от еды, капризничают, быстро утомляются и т.п. Тут и до

болезни недалеко. А всё дело в том, что в субботу и воскресенье дети не гуляли, не спали днём, вечером поздно ложились – словом, весь строго соблюдаемый в детском саду режим дня был нарушен. Как же правильно организовать режим дня? Когда малышу лучше завтракать, обедать, заниматься спортом, играть, гулять, слушать музыку? В этом вам помогут наши памятки (раздать приложение 2).

4. **Полноценное питание** – включение в рацион продуктов, богатых витаминами А, В, С и Д, минеральными солями (кальцием, фосфором, железом, магнием, медью), а также белком. Обязательное условие рационального питания детей всех возрастов – разнообразие рациона, как за счёт разных продуктов, так и способов их приготовления. Улучшению аппетита и усвоению пищи способствует красивое оформление блюд и сервировка стола.

5. У детей важно **формировать интерес к оздоровлению собственного организма**. Чем раньше ребёнок получит представление о строении тела человека, узнает о важности закаливания, движения, правильного питания, сна, тем раньше он будет приобщён к здоровому образу жизни. Если же ребёнка насильно принуждают заниматься физкультурой, а также соблюдать правила гигиены, то ребёнок быстро теряет интерес к этому.

6. Для укрепления здоровья и нормализации веса **эффективны ходьба и бег**, способствующие повышению общей выносливости, укрепляющих сердечнососудистую и дыхательные системы, различные группы мышц, суставы и связки.. Доказано, что бег улучшает кровоток во всех внутренних органах, включая мозг. Кроме того ходьба и бег обладают выраженным тренирующим эффектом и способствуют закаливанию организма. Что такое закаливание? Это повышение устойчивости организма к неблагоприятному воздействию ряда факторов окружающей среды путём систематического кратковременного воздействия на организм этих же факторов в малых дозах.

- В результате закаливания организм приспосабливается к меняющимся условиям окружающей среды. Смысл закаливания состоит в том, чтобы со временем с помощью специальных процедур повысить устойчивость человека к охлаждению за счёт того, что организм при этом всякий раз будет реагировать целесообразными защитными реакциями – увеличением выработки тепла и уменьшением теплоотдачи. Проводите ли вы с ребёнком закаливающие процедуры и какие? Дома вы можете подробно познакомиться с методикой закаливающих процедур.

- Наряду с традиционными методами закаливания (воздушные ванны, водные ножные ванны, полоскания горла) широко используются и нетрадиционные: контрастное воздушное закаливание (из тёплого помещения дети попадают в холодное), хождение босиком,

контрастный душ. Минимальное закаливание – это воздушные и водные процедуры, правильно подобранная одежда.

- Закаливать организм ребёнка можно и продуктами. Какие пищевые продукты или вещества помогают ребёнку стать более закалёнными?

1. Какие растения – кустарники, накопители витамина С, помогают против простуды? (чёрная смородина и шиповник).

2. Какой сок повышает устойчивость организма к заболеваниям верхних дыхательных путей и лёгких, богат витамином А? (морковный сок в день от 1 ст.ложки до половины стакана).

3. Что полезнее ребёнку – сок или яблоко? Объясните свой выбор. (Соки быстрее усваиваются организмом, в соках много воды, но это поистине живая вода – она обогащена биологически активными веществами растительных клеток).

7. Чтобы повысить защитные силы организма ребёнка, рекомендуется **приём витаминов**. В этом вопросе вам помогут рекомендации вашего участкового врача – педиатра.

8. Удар по здоровью ребёнка наносят **вредные наклонности родителей**. Не секрет, что дети курящих отцов и матерей болеют бронхолёгочными заболеваниями гораздо чаще, чем дети некурящих.

9. Тяжёлые последствия для здоровья имеют **травмы и несчастные случаи**. Что в условиях дома может представлять опасность для жизни ребёнка? Как оградить детей от несчастных случаев?

- Уважаемые родители! Помните, здоровье ребёнка в ваших руках! Давно замечено: в тех семьях, где взрослые болеют мало, и дети, как правило, здоровы.

V. Этап практической деятельности.

- Встаньте, пожалуйста, в круг. Представьте, что этот мяч – это ваша двигательная активность. Встаньте на таком расстоянии от мяча, которое могло бы лучше всего продемонстрировать близость или удалённость к вашей двигательной активности. Я хочу предложить вам один из вариантов увеличения двигательной активности.

- Сегодня я принесла любимые всеми в детстве скакалки. История современной скакалки началась с обычной верёвки. Ещё древние египтяне и китайцы крутили верёвки и канаты из пеньки. Им постоянно приходилось перепрыгивать через них, чтобы они не путались. Дети, понаблюдав за взрослыми, стали прыгать через недлинные куски верёвки для забавы. Кто из детей может показать своё умение прыгать через скакалку? А родители?

- Через скакалку можно не только прыгать, но и играть в разные игры. Давайте поиграем.

Подвижная игра «Неуловимая скакалка». Дети встают парами вместе со своими родителями и садятся на стулья спинка к спинке. Под стул кладётся скакалка. Участники игры бегают. По сигналу «На стулья!»

салятся на стулья и вытаскивают из-под них скакалку. Побеждает тот, кто первым возьмёт скакалку.

Подвижная игра «Движущаяся скакалка». Две-три пары родителей, взяв скакалки, натягивают их и идут по площадке, держа скакалки сначала на высоте 20 см, а затем поднимая её всё выше и выше. Дети свободно перемещаются по площадке, а когда ведущие со скакалкой приближаются к ним, перепрыгивают через неё. Тот, кто заденет скакалку, выбывает из игры.

Подвижная игра «Удочка». К концу скакалки привязывают небольшой груз. Участники игры встают в круг, ведущий со скакалкой – в центре. Ведущий крутит скакалку, дети перепрыгивают через неё. Кто заденет, тот выбывает из игры.

- Вы прыгали через короткую скакалку, но не менее интересно прыгать и через длинную.

Подвижная игра «Дружная тройка». Двое взрослых крутят длинную скакалку, а дети пробегают под скакалкой.

- Понравились ли вам игры со скакалкой? Теперь вы можете активно отдыхать вместе с детьми.

VI. Подведение итогов родительского собрания.





