

Л.В. КАРМАНОВА, В.А. ОВСЯНКИН, В.Н.
ШЕБЕКО

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

В ПЕРВОМ КЛАССЕ

Методическое пособие предназначено для учителей и воспитателей, работающих в школе и в детском саду с шестилетками, для студентов факультетов дошкольного воспитания и начального образования, студентов педучилищ, учителей физической культуры.

Рецензент канд.пед.наук
Т.Ю.Логвина

Введение

Ребенок пошел в школу. В шестилетнем возрасте интенсивно развиваются его внимание, память, мышление, воображение, речь. Это позволяет обучать детей чтению, письму, математике и т.д. Но чтобы ребенок, обучаясь и осваивая огромный объем знаний и умений, оставался здоровым, необходима правильная и ежедневная работа по физическому воспитанию.

В этом возрасте наряду с простыми движениями, такими как ходьба, бег, прыжки, дети овладевают более сложными в координационном отношении упражнениями, такими как «лазанье», метание, плавание, ходьба на лыжах и др. Сохранению и укреплению здоровья детей в период обучения в школе помогает целенаправленная работа по развитию физических качеств – силы, ловкости, выносливости, быстроты, гибкости, основа которых закладывается в детстве. Не менее важно расширение функциональных возможностей организма ребенка. Оно достигается дозированной и индивидуальной физической нагрузкой, которая обеспечивается целым комплексом физических упражнений, используемых при разных формах организованной работы по физическому воспитанию детей.

Особую значимость вышеперечисленные вопросы приобретают в настоящее время в условиях отрицательного влияния Чернобыльской катастрофы на увеличение заболеваемости детей с ослабленным здоровьем.

Поэтому цель книги – помочь взрослым, работающим с детьми, обучающимися в первом классе, организовать систему физического воспитания, основанную на непродолжительном, но многократном использовании физических упражнений в течение дня, которая наиболее приемлема для условий Республики Беларусь.

Спортландия

1. Эстафета на велосипеде.

По команде первые номера проезжают дистанцию 20 м туда и обратно и передают велосипед своему товарищу.

2. "Сорви ленточку". Команды построены в колонны по одному.

На противоположно; стороне площадки против каждой команды на натянутом поперек шнура закреплены матерчатые или бумажные ленточки в количестве, соответствующем числу игроков в команде.

По сигналу первый номер бежит, срывает ленточку, возвращается назад, хлопает по плечу следующего участника и т.д.

3. Эстафета с бегом и метанием в цель.

По команде дети добегают до корзины с мешочками. Выполняют метание в обруч с трех попыток до первого попадания, возвращаются, передают эстафету следующему.

• 4. Конкурс художественной самодеятельности.

5. "Удочка".

6. "Мяч капитану". Дети стоят по кругу: в центре капитан. По команде капитан начинает передавать мяч по очереди игрокам.

7. Эстафета "Кто дальше прыгнет".

8. Эстафета с бегом через короткую скакалку.

9. Конкурс художественной самодеятельности.

10. Команды стоят в парах, у каждой пары обруч. "Бег в обручах". По сигналу первая пара бежит до противоположной стороны площадки, обегает контрольную метку и возвращается назад, передает эстафету следу идее паре.

СОДЕРЖАНИЕ

Введение	3
Методические указания	4
Сентябрь	6
Октябрь	37
Ноябрь	02
Декабрь	76
Январь	96
Февраль	108
Март	Ш
Апрель	140
Май	160
Приложения	175