

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ В ГРУППАХ ПРОДЛЕННОГО ДНЯ

А.А. Мисюра, Е.П. Врублевский

УО «Гомельский государственный университет имени Ф.Скорины»

Группы продленного дня в учреждении образования открываются для оказания помощи семье в обучении и воспитании учащихся, создания максимально возможных условий для развития личности и ее творческих способностей. Основными задачами деятельности группы продленного дня учреждения образования являются: личностное развитие учащихся; овладение основами гражданского самосознания; физическое развитие; подготовка учащихся к осознанному профессиональному самоопределению, трудовой и общественной деятельности; охрана здоровья учащихся при осуществлении работы во внеучебное время; усвоение основ здорового образа жизни.

Организация групп продленного дня предусматривает реализацию многих целей: развитие личности каждого ребенка; формирование детского интеллекта; целенаправленное развитие у ребенка познавательных психических процессов: внимания, воображения, восприятия, памяти, мышления; раскрытие творческого потенциала каждого ребенка. Не менее значимой целью в работе групп продленного дня выступает сохранение и поддержание физического здоровья учащихся [3, 4]. Следовательно, основными направлениями работы групп продленного дня являются следующие: образовательная, развивающая, воспитательная, физкультурно-оздоровительная деятельность.

Среди приоритетных направлений по сохранению здоровья детей во время их пребывания в группах продленного дня необходимо отметить соблюдение режима дня и правил личной гигиены; полноценное питание – комплексный обед; изучение основ безопасности жизнедеятельности, здоровый образ жизни, обязательная часовая прогулка на свежем воздухе с большой двигательной активностью. Особое внимание необходимо уделять различным формам физического воспитания (спортивные праздники, спортивные часы, веселые старты, подвижные игры, физкультминутки) и комплексному использованию оздоровительных мероприятий.

Результаты исследования и их обсуждение. С целью совершенствования физкультурно-оздоровительной работы с учащимися в группах продленного дня было проведено анкетирование, в котором приняли участие 110 воспитателей групп продленного дня из трех гимназий и восемнадцати средних школ г. Гомеля. По мнению 44 % воспитателей, приоритетным направлением работы в этих группах является развивающая деятельность: занятия музыкой, танцами, рисованием, лепкой и др. Спортивно-оздоровительная деятельность (физкультурные минуты на занятиях, игры в помещении, на прогулках и др.) является приоритетной по мнению 36,7 % опрошенных.

При этом следует отметить, что ввиду повышенной умственной нагрузки учащегося на протяжении учебного дня ключевую роль играет именно физкультурно-оздоровительная деятельность. Она создает условия для активного и направленного формирования и развития психических функций, интеллектуальных способностей учащихся и несомненно влияет на умственное развитие ребенка [6]. Так, физические упражнения и, прежде всего, движения являются одним из основных средств сохранения и укрепления здоровья, всестороннего физического развития детей. Они представляют особую важность для развития всех систем организма: нервной, сердечно-сосудистой, дыхательной, скелетно-мышечной.

В движениях дети познают жизнь, окружающий мир, поэтому движений в жизни детей должно быть достаточно для нормального роста и развития. Естественную потребность в движениях, большую двигательную активность, присущую детскому организму, нужно поощрять и регулировать. Составляя недельный план работы, воспитателю необходимо уделить особое внимание и достаточно времени двигательному режиму учащихся и провести ряд мероприятий для восстановления утраченных резервов здоровья ребенка [5].

Ребенок, посещающий группу продленного дня, испытывает недостаток в мероприятиях по укреплению и сохранению здоровья. В практике физического воспитания учащихся фрагментарно разработаны программа и методики физкультурно-оздоровительных занятий для групп продленного дня, и, как правило, их организуют и проводят воспитатели, не имеющие специального физкультурного образования.

Так, согласно данных анкетирования, 85,5 % воспитателей отметили, что не имеют специального физкультурного образования и 26,4 % признают недостаточный уровень знаний и методики проведения таких занятий. В дополнительной помощи при проведении спортивно-оздоровительных и общеразвивающих занятий с учащимися групп продленного дня иногда нуждаются 64,5 % воспитателей. Помощь при проведении вышеуказанных занятий 65,5 % респондентов видят в лице учителей-предметников, а 16,4 % согласны привлекать самих учащихся для данного вида деятельности.

Ежедневные занятия в группах продленного дня способствуют активному отдыху, повышению физической и умственной работоспособности, приобщению учащихся к систематическим занятиям, достижению необходимого объема двигательной активности. Они должны включать упражнения, рекомендованные для подвижных перемен с учетом интересов и желаний учащихся. При этом продолжительность занятий должна составлять 45–60 мин. [3].

А.А. Гужаловский рекомендует следующую структуру физкультурно-оздоровительных занятий в группах продленного дня:

1. Упражнения с преимущественной нагрузкой на нижние конечности (ходьба, бег, прыжки и др.) – 5–10 мин. [1].
2. Упражнения с преимущественной нагрузкой на верхние конечности (метания, лазания, перелазания и др.) – 5–10 мин.
3. Игры большой и средней подвижности на закрепление и совершенствование навыков бега, прыжков, метания, лазания и др. – 30–35 мин.
4. Игры на внимание – 5 мин.

Физкультурно-оздоровительные занятия для учащихся включаются в учебный режим группы продленного дня и должны ежедневно проводиться воспитателями при консультативной помощи со стороны учителей физической культуры. Они являются организованной формой активного отдыха учащихся после основных учебных занятий, направленной на профилактику и восстановление работоспособности учащихся.

Существует ряд обстоятельств, которые препятствуют регулярному проведению спортивно-оздоровительных занятий. Так, 11,8 % опрошенных педагогов отмечают отсутствие желания в организации данных мероприятий, а 23,6 % участников анкетирования считают, что у детей отсутствует интерес к подобного рода занятиям и необходимая спортивная одежда (26,4%). Самым главным препятствием, по мнению 52,7 % респондентов, является отсутствие необходимого помещения в школе.

Для устранения вышеназванных обстоятельств 71,8 % воспитателей считают целесообразным разнообразить формы проведения спортивно-оздоровительных занятий. На внедрение интегрированных занятий в режим работы групп продленного дня, согласно 49,1 % опрошенных (39,1 % затрудняются ответить), которые

подчеркивают, что такие занятия могут стать дополнительной возможностью всестороннего развития личности ребенка, разнообразием в досуге учащихся, помощью для воспитателя, а также средством повышения мотивации в посещении группы продленного дня.

Одним из примеров интегрированных занятий является изучение иностранного языка и повышение уровня двигательной активности учащихся на основе интеграции предметов «Английский язык» и «Физическая культура и здоровье» [2]. Характерно, что 47,3 % воспитателей признают достаточную актуальность данного примера, а 37,2 % участников опроса затрудняются ответить.

Таким образом, интегрированные и физкультурно-оздоровительные занятия в группах продленного дня, дифференцированные по задачам и содержанию, благоприятно сказываются на оптимизации учебной деятельности учащихся, содействуют удовлетворению потребности организма в движениях, служат укреплению здоровья детей и их хорошему самочувствию.

При этом следует иметь в виду, что при их разработке методически обоснованное и систематическое использование физических упражнений, с учетом сенситивных периодов, должно соответствовать индивидуальным и возрастным возможностям каждого ребенка. Только такая нагрузка может расширить функциональные резервы систем жизнеобеспечения, повысить физическую подготовленность и укрепить здоровье детей.

Литература

1. Гужаловский, А.А. Исследование различных вариантов активного отдыха в режиме дня начальных классов школы-интерната: автореф. дис. ...канд. биол. наук / А.А. Гужаловский. – М.: ГЦОЛИФК, 1963. – 25 с.
2. Затоненко, А.А. Методика обучения иноязычному общению младших школьников на основе интеграции дисциплин «Иностранный язык» и «Физическая культура»: учеб.-метод. пособие / А.А. Затоненко, Н.А. Тарасюк. – Курск: учитель, 2017. – 48 с.
3. Ковалько, В.И. Школа физкультминуток (1–4 классы): Практические разработки физкультминуток, гимнастических комплексов, подвижных игр для младших школьников / В.И. Ковалько. – М.: ВАКО, 2007. – 208 с.
4. Маркова, И.А. Основы двигательного режима младших школьников / И.А. Маркова, Е.П. Врублевский, С.А. Севдалев // Современные технологии воспитания культуры здоровья участников образовательного процесса: сб. матер. межд. науч.-практ. конф. – Липецк: ЛГПУ, 2015. – С. 69–71.
5. Об утверждении Положения о группе продленного дня специальной общеобразовательной школы, вспомогательной школы. [Электронный ресурс]: Постановление Министерства образования Респ. Беларусь, 25 июля № 137 // Консультант Плюс. Беларусь / ООО «ЮрСпектр», Нац. центр правовой информ. Респ. Беларусь. – Минск, 2017.
6. Смирнов, Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии и психология здоровья в школе / Н.К. Смирнов. – М.: АРКТИ, 2005. – 209 с.