

# Адаптация первоклассников на уроках физкультуры

---

Преподаватель физической культуры:  
Бибешко Ольга Владимировна  
МБОУ «СОШ№2»

# Адаптация первоклассников на уроках физкультуры

- Адаптация первоклассников к школьной жизни — это важный процесс, который включает в себя как эмоциональные, так и физические аспекты. Физическая культура играет ключевую роль в этом процессе, помогая детям развивать уверенность в своих силах и формируя положительное отношение к занятиям спортом. На уроках физкультуры дети не только учатся новым движениям, но и осваивают навыки общения и взаимодействия с другими детьми.



- Адаптация первоклассника -это самая, важная адаптация в жизни ребенка. Это вступление во взрослую и самостоятельную жизнь. Не секрет что, приходя в школу после детского сада , ребёнку кажется всё непонятным и большим . Не является исключением и спортзал. На первых уроках физической культуры можно определить готовность и неготовность ребенка к первому классу.

Внимательность и сосредоточенность на уроке.

( Выполнение первых и самых простых команд)

Стрессоустойчивость. ( Умение находиться в обществе или большом окружении детей)

# Роль учителя физкультуры

- Учитель физкультуры играет ключевую роль в адаптации детей к занятиям спортом. Он должен быть не только наставником, но и другом, который поддерживает и вдохновляет детей. Важно, чтобы учитель создавал безопасную и дружелюбную атмосферу, где каждый ребенок чувствует себя комфортно.



# Индивидуальный подход

- Каждый ребенок уникален, и важно учитывать его индивидуальные особенности. Учитель должен адаптировать занятия так, чтобы каждый ребенок мог проявить свои способности. Индивидуальный подход позволяет выявить сильные стороны ребенка и помочь ему развиваться в своем темпе.



# Значение физической активности

- Физическая активность способствует не только физическому развитию, но и улучшению психо-эмоционального состояния ребёнка. Регулярные занятия физкультурой помогают детям справляться с тревогой и стрессом, что особенно важно в переходный период от детского сада к школе. Участие в физических упражнениях позволяет детям лучше адаптироваться к новым условиям, развивая их эмоциональную устойчивость.



# ПЕРВЫЕ УРОКИ

- Заходя в спортзал , дети поначалу испытывают естественный страх огромного пространства , но уже через несколько уроков , они чувствуют себя свободно и даже становятся неуправляемыми.

Как же приучить детей слышать учителя и выполнять все его требования ?

- На первых уроках важно научить детей слышать сигналы учителя и его команды . Если ребёнок не привыкнет реагировать на свисток учителя , а учитель не обратит на это должное внимание, то всё сведётся к тому , что учитель будет повышать голос что бы привлечь ребёнка, со временем ребёнок привыкнет и к повышенным интонациям учителя, а потом не будет реагировать на них. Как же привлечь
- внимание ребёнка ?

- Самое важное для первоклассника- это новизна . Как я уже сказала , с первых уроках необходимо заставить слышать детей звуковой сигнал . Для этого я применяю игру « Найди своё место». В этой игре дети не только реагируют на зрительный и звуковой сигнал , но и учатся правильно строиться в шеренги, колонны, соблюдая необходимый интервал и дистанцию.
- Как я провожу эту игру . Дети выстраиваются в шеренгу на своём обычном месте в верхнем левом углу зала, затем по сигналу (свисток) они разбегаются. Я перехожу в любое место в зале и показываю как им надо построиться, построение в колонну ( рука вверх) построение в шеренгу (рука в сторону) . Потом даю звуковой сигнал и дети должны построиться в заданный строй. После приобретения навыка звукового сигнала , на следующих уроках , игру провожу без свистка.
- Конечно, для успешного осуществления игры , необходимо научить детей понятию строя, интервала, дистанции, а также знакам обозначающим колонну и шеренгу. Чтобы закрепить эти знания забирая детей из класса , надо проговаривать понятия строй, колонна, дистанция ,а заводя их в спортзал чётко проговаривать понятия шеренги и интервала.

- Так же у детей огромный интерес вызывают сюжетные разминки . Я использую такие как «Космическое путешествие», « Мы в джунглях» , «Подводная одиссея» . При таких разминках у детей развивается понятие, для чего в жизни необходимы те или иные физические умения и навыки , например , перепрыгнуть через канаву, запрыгнуть на возвышенность , проползти через преграду , пройти по узкой дощечке и т.д. Выполняя такую разминку , дети представляют себя в роли различных зверей , космонавтов, водолазов , что значительно увеличивает их интерес к занятиям .



# Социальные навыки

- Командные игры на уроках физкультуры развивают социальные навыки и умение работать в команде. Дети учатся взаимодействовать друг с другом, принимать решения и делиться успехами. Эти навыки важны не только на спортивной площадке, но и в учебном процессе и в жизни в целом.



- Но постоянно играть на уроках тоже нельзя, так как это расслабляет. В основной части урока нужно приучать первоклассников к совершенствованию физических качеств , а это требует как физических так и волевых усилий . Дети с удовольствием выполняют предложенные упражнения , они стараются продемонстрировать друг перед другом своё умение.

# Развитие уверенности

- Уроки физкультуры помогают детям развивать уверенность в себе и навыки взаимодействия с окружающими. Преодоление физических заданий и участие в командных играх способствуют формированию положительного образа себя. Когда дети достигают успеха в спорте, они начинают верить в свои силы и возможности, что переносится и на другие сферы жизни.



# Координация и баланс

- Физические упражнения способствуют улучшению координации и баланса у детей. Эти навыки являются основой для выполнения более сложных движений и видов спорта в будущем. Развитие координации и баланса также помогает детям лучше контролировать свои движения в повседневной жизни.



# Психэмоциональное состояние

- Регулярные занятия спортом помогают справляться со стрессом и повышают общее настроение. Физическая активность способствует выработке эндорфинов, которые отвечают за чувство счастья. Это особенно важно для первоклассников, которые могут испытывать стресс из-за новых условий обучения.



# Физическое развитие

- Физкультура способствует гармоничному физическому развитию детей. Упражнения укрепляют сердечно-сосудистую систему, развивают мускулатуру и улучшают гибкость. Регулярная физическая активность помогает предотвратить проблемы со здоровьем в будущем.

# Здоровый образ жизни

- Уроки физкультуры формируют основы здорового образа жизни у детей. Важно прививать детям привычку заниматься спортом и следить за своим здоровьем с раннего возраста. Это поможет им стать более активными и здоровыми взрослыми.



# Мотивация к занятиям спортом

- Важно мотивировать детей заниматься спортом не только в школе, но и вне ее. Создание позитивной атмосферы вокруг физической активности поможет детям развить интерес к спорту. Соревнования, игры и разнообразные активности могут стимулировать желание заниматься спортом регулярно.



- Физическая активность — важный аспект развития первоклассников, который необходимо поддерживать и развивать. Адаптация на уроках физкультуры поможет детям не только стать более здоровыми, но и сформирует у них позитивное отношение к спорту на протяжении всей жизни. Важно продолжать поддерживать интерес к физической активности даже после окончания начальной школы.

СПАСИБО ЗА  
ВНИМАНИЕ!