Опыт работы

«Приемы и методы формирования креативного мышления

На уроках физической культуры и внеурочной деятельности»

Учитель физической культуры

ГБОУ СОШ № 2 п.г.т Усть-Кинельский Ермилин В.Г.

Почему физическая культура и спорт для школьников больше, чем вопрос здоровья.

Как вы думаете, для чего в школе нужна физкультура? Чтобы ученики были здоровыми? И это тоже, но влияние спорта на жизнь и учебу учеников значительно больше, чем может показаться на первый взгляд.

Тренировка активирует мозг, способствует развитию креативности и повышению работоспособности. Последние нейрофизиологические исследования доказывают, что физическая активность напрямую связана с успешностью учебы.

Аргументов в пользу уроков физкультуры достаточно, но в школе к ним относятся легкомысленно. Эта школьная дисциплина сегодня чрезвычайно недооценена как учителями, так и родителями и учениками. Прежде всего потому, что оценки по физкультуре существенно не влияют на итоговые результаты в табеле, на результаты ЕГЭ, ОГЭ. А на самом деле, уроки физкультуры помогают ученикам не только поддерживать здоровье и хорошую форму, но и лучше учиться. Как именно? Например, способствуют более легкой адаптации в стрессовых ситуациях.

Как спорт помогает преодолеть стресс

Стресс — это реакция организма на что-то новое. Чем больше новизны, тем сильнее стресс-реакции. Ежедневно в школе ученики узнают много новой информации, получают новые знания и оказываются в стрессовых ситуациях, овладевая знаниями или из-за атмосферы в школе. Огромное количество контактов со сверстниками и учителями ожидаемо вызывает социальные конфликты. Поэтому для детей важно научиться справляться со своими реакциями, контролировать импульсивное поведение. Уроки физкультуры могут усилить адаптационный потенциал учащихся и помочь легче пережить стрессовые условия в школе.

Поэтому уроки физкультуры и занятия в спортивных кружках,секциях чрезвычайно важны, ведь они позволяют детям легче адаптироваться к условиям обучения и избавиться от симптомов стресс-реакций, которые они переживают едва ли не после каждого дня в школе.

Почему физкультура развивает творческое мышление

Во время физической активности наш мозг переходит в совершенно другой режим мышления и обработки информации. Когда человек настойчиво пытается решить какую-то сложную проблему или задачу, разбирает новый учебный материал, то в мозгу активируются центры, которые требуют сосредоточенности, волевых усилий и дополнительного внимания. На эти процессы нужно много ресурсов, но их не всегда хватает, особенно, когда надо оперировать большим объемом информации.

Вот почему ученики, решая сложные задачи и осваивая трудные темы, быстро устают. В этот момент очень важно переключиться на другой режим мышления, который активируется, в том числе и физической активностью.

Регулярные уроки физкультуры могут еще улучшить память и успеваемость учащихся в целом.

Тренировки могут также помочь ребенку научиться контролировать эмоции. Умеренные нагрузки активируют когнитивные процессы (память, восприятие, мышление) в мозге.

Спорт помогает не только лучше мыслить, но и побороть лень. Почему люди ленятся? Мы чувствуем лень тогда, когда в лобных долях мозга снижается содержание дофамина. Он обеспечивает деятельность участков мозга, которые еще называют системой положительного подкрепления мозга или системой вознаграждения. Стоит отметить, что дофаминовая система мозга — система вознаграждения — напрямую связана с формированием мотивации. Таким образом, чтобы преодолеть лень, нужно увеличить содержание дофамина в мозге. Самый простой способ — выполнять спортивные упражнения. Причем занятие не должно быть очень интенсивным — достаточно умеренных тренировок и нагрузок. Они активируют работу мозговых структур, ответственных за выделение дофамина. Именно поэтому после тренировок или уроков физкультуры невольно повышается работоспособность и появляется желание что-то делать.

Разве все эти причины не являются достаточными для того, чтобы пересмотреть отношение к физкультуре и спорту в школе? Эти уроки должны быть не только направлены на поддержание физического здоровья, а прежде всего, быть неотъемлемым элементом учебной школьной среды.

Из опыта работы

Начнем с разминки. Данный этап урока необходим для подготовки организма к основным упражнениям и нагрузки. Поэтому даже на этом этапе нужно включать креативные упражнения (нестандартные) для повышения эмоционального настроя к следующей части урока.

В беговой части разминки- перемещения различным способом, с изменением направления, змейкой, каракатицей, с остановками по сигналу и т.д.

В гимнастическую разминку после стандартных упражнений включать упражнения в парах, давать возможность учащимся добавлять свои любимые упражнения

(упражнения с секций, в которых они занимаются). В основной части урока использовать соревновательный метод с элементами спортивных игр.

Например: весь класс делим на две команды(девочки в одной, мальчики в другой),выполняем задание: бросок в движении ,используя «двухшажную технику» в двух колоннах на определенное количество попаданий, проигравшая команда выполняет «наказание»(дополнительные упражнения-отжимания, приседания и т.д.).Также в основной части урока или занятия внеурочной деятельности предлагаю подвижные игры с нестандартным подходом:

-пионербол не одним, а с четырьмя мячами

-«перестрелка» двумя мячами

Для развития ловкости, координации и быстроты реакции в учебной игре по волейболу использую «слепой метод» накрывая волейбольную сетку непрозрачным материалом.

На заключительном этапе занятия ребята выполняют релаксациию: расслабляющие упражнения под спокойную музыку, например сидя с закрытами глазами, представляя, что они находятся на море и т.д.

Вывод: данный подход делает уроки более эмоциональными, разнообразными. Учащиеся развивают физические, моральные качества посредством неординарных (креативных) заданий. Двигательная активность,

полученная на уроках или занятиях способствует более быстрому кровообращению (притоку крови к головному мозгу), что приводит к лучшему усвоению учебного материала и по другим предметам.