

Артем Патрикеев

**Внеклассные
мероприятия:
«Развиваем
координацию —
развиваем
мышление!»**

Начальная школа



Артем Патрикеев

**Внеклассные мероприятия:
«Развиваем координацию –
развиваем мышление!».
Начальная школа**

«Издательские решения»

Патрикеев А. Ю.

Внеклассные мероприятия: «Развиваем координацию – развиваем мышление!». Начальная школа / А. Ю. Патрикеев — «Издательские решения»,

ISBN 978-5-00-503594-3

В этой книге вы найдете программу по дополнительному образованию, в которой расписана методика проведения уникальных упражнений, направленных на развитие координации движений у детей 6—12 лет. Книга может быть интересна как специалистам, так и родителям, которые любят заниматься со своими детьми.

ISBN 978-5-00-503594-3

© Патрикеев А. Ю.
© Издательские решения

Содержание

Внеклассные мероприятия в начальной школе, направленные на развитие координации движений, внимания и усидчивости «Развиваем координацию – развиваем мышление!»	6
Пояснительная записка	6
Занятия	7
Занятие 1. Организационно-методические указания.	7
Ознакомления с правилами проведения занятий	
Занятие 2. «Попадаем по цифрам» – развиваем координацию движений	11
Конец ознакомительного фрагмента.	12

Внеклассные мероприятия: «Развиваем координацию – развиваем мышление!»

Начальная школа

Артем Юрьевич Патрикеев

© Артем Юрьевич Патрикеев, 2019

ISBN 978-5-0050-3594-3

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Внеклассные мероприятия в начальной школе, направленные на развитие координации движений, внимания и усидчивости «Развиваем координацию – развиваем мышление!»

Пояснительная записка

Предложенная программа направлена на развитие физических и психических качеств, двигательных способностей человека, особенно координации движений во всех ее проявлениях.

Новизна данной программы состоит в том, что такого рода занятий, а тем более целого курса на данный момент не существует.

Основная **цель** данной программы – это развитие у школьников умения правильно координировать свое тело, мелкой моторики (что весьма актуально для умения правильно писать и работать с мелкими объектами (лепить, рисовать, строить из деталей)), умения ориентироваться в пространстве, использовать свое периферическое зрение, понимания чувств людей с отклонениями в здоровье, развитие усидчивости и внимания.

Основные **задачи** занятий:

1. Развитие физических качеств – координации движений, во всех ее проявлениях и гибкости.
2. Совершенствование умения чувствовать свое тело и управлять им.
3. Развитие внимания, усидчивости.
4. Привить любовь к разнообразным упражнениям.
5. Развитие самостоятельности и чувства ответственности.
6. Овладение различными непривычными умениями и навыками.
7. Знакомство с тем, как видят и чувствуют мир люди с отклонениями в здоровье.

Особенность данной программы заключается в том, что ученики получают возможность познакомиться с большим объемом новых умений и навыков, которые обязательно пригодятся в обычной жизни.

Данная программа рассчитана на учеников начальной школы.

Занятия проводятся в групповой урочной форме один раз в неделю. Всего 34 занятия за учебный год.

Программа может быть интересна учителям, специалистам, студентам педагогических вузов, а так же родителям, которых интересует гармоничное развитие детей.

К программе подготовлена рабочая тетрадь (издана отдельно).

Занятия

Занятие 1. Организационно-методические указания. Ознакомления с правилами проведения занятий

Инвентарь. Листки с цифрами и малые массажные мячи на каждого занимающегося, средний легкий мяч.

Ученики сидят за партами в классе. Учитель знакомит их с организационно-методическими указаниями:

– Вам необходимо внимательно слушать и стараться в точности выполнять все задания. Иначе у нас не получится задуманное. А задумано у нас много всего интересного. Посмотрим, как вы сумеете действовать, когда не можете напрямую смотреть на объект, или как вообще воспринимается мир, когда его не видишь. Вы только представьте, насколько это сложно! Задания мы будем повторять два занятия подряд, но только второе будем иногда немного видоизменять и усложнять. Домашние задания, которые я буду задавать, выполняются в рабочей тетради. Не стоит бояться домашней работы, вас ждут интересные и совсем несложные задания. А теперь перейдем к самому занятию.

– Вы хорошо владеете своими пальцами? Давайте проверим. Поставьте локти на парты, действуйте только правой рукой, касайтесь поочередно каждым пальцем большого пальца. Смотрите на руку. Начните с указательного, затем средний, потом безымянный и мизинец.

Упражнение 1.

Учитель показывает, ученики повторяют два раза туда и обратно – сначала касаются большого пальца указательным, средним, безымянным, мизинцем, затем в обратном порядке.

– Отлично! А теперь в обратном порядке. Молодцы. Вроде бы, ничего сложного. Теперь повторим левой рукой. Повторяют два раза туда и обратно.

– Хорошо. А теперь попробуйте одновременно правой и левой рукой так же начиная с указательного, а затем в обратном порядке. Получается? Замечательно. Все пальцы вы запомнили, как делать, разобрались. Теперь я буду называть, каким пальцем нужно коснуться большого пальца. Делаем сначала правой рукой. Готовы?

Учитель командует (например): мизинец, средний, указательный, мизинец, безымянный и т. п. Постепенно немного ускоряя темп. Если кто-то ошибается, делает паузы, дает возможность поправиться. Выполняется 40—60 сек.

Упражнение повторяется левой рукой.

– И на сегодня самое сложное – я буду называть отдельно правую и левую руку, а вы тут же реагируете.

Пример: правая – указательный, левая – безымянный, правая – мизинец, левая – мизинец, правая – безымянный, левая – средний и т. п. Повторяем 40—60 сек в зависимости от качества выполнения.

Чтобы сразу было видно ошибки, нужно попросить ребят фиксировать касание до новой команды. То есть, коснулись указательным пальцем большого и так оставили, пока не скажут другой палец.

– Как видите, теперь стало намного сложнее, особенно когда пришлось еще и вспоминать, где какой палец находится. На наших занятиях мы будем учиться управлять нашими

пальцами, видеть предметы не глядя на них напрямую, а используя боковое – периферическое зрение и многое другое. Сейчас я вам раздам листочки с цифрами, давайте попробуем сделать несколько упражнений с ними и на них.

Учитель раздает каждому ученику листочек А4, который разделен на десять равных частей – прямоугольников, в каждый прямоугольник вписана цифра от 0 до 9.

0	1	2	3	4
5	6	7	8	9

(Можете использовать таблицу из Приложения)

Упражнение 2.

– Посмотрите на листочек. Все цифры узнаете? Положите руки на парту перед листочком. Я буду называть цифры, а вы тут же ставить указательный палец любой руки на заданную цифру. Готовы?

Учитель называет цифры и постепенно увеличивает темп, доводя его (секунд через 20—30) до невыполнимого. Повторить два-три раза.

– Отлично!

Упражнение 3.

– А теперь указательный палец правой руки вы ставите только на четные цифры, а левой – только на нечетные. Помните, что такое четные цифры?

Слушает ответы.

– Правильно! Те, которые делятся на два. А ноль, как считается? Точно, он тоже считается четным числом. Ну что ж, попробуем и посмотрим, кто правильно разобрался, а кто нет. Когда я называю цифру, вы ставите палец и не отрываете его от бумаги, пока я не скажу. Будем проверять, кто ошибается, а кто нет. Если ошибетесь, то это не страшно. Нам важно именно научиться не ошибаться. Собственно, для того мы и учимся, чтобы постигать что-то новое и исправлять свои ошибки.

Проводится упражнение. Цифра называется, учитель проверяет, кто и какой палец поставил, затем называется следующая цифра. Иногда дается команда: «руки на стол», чтобы ребята положили руки на стол и чуть-чуть передохнули. Упражнение выполняется 2—4 мин, в зависимости от ошибок и качества выполнения. Надо постараться, чтобы под конец ошибок практически не было.

Упражнение 4.

– Сейчас я вам раздам массажные мячики-ежики. Вы пока их подержите и не теряйте.

Учитель раздает по одному массажному мячу.

– Будем усложнять задачу. Я буду называть цифру, вы должны тут же подбросить мячик, но невысоко, не выше своей головы, поймать его и положить на ту цифру, которую я назову. Не убирайте мяч и не сдвигайте никуда. Куда вы его положили сразу, пусть там и лежит. Задание понятно? Пробуем!

Учитель называет цифры, а ученики подбрасывают мячи и кладут на нужную цифру, удерживают на месте до тех пор, пока не звучит следующая цифра. Учитель называет следующую только после того, как проверит, что все справились с предыдущей. На задание может

уйти от 3—4 до 5—6 мин. В зависимости от качества выполнения, будут ли мячи улетать куда-то с парт и т. п.

Упражнение 5.

– Чтобы чуть-чуть отдохнуть, отложите пока листочки с цифрами в сторону, положите мячик на любую ладонь и положите руки на стол ладонями вверх. Сейчас я буду ходить между пальцами и стараться осалить ваш мячик. Ваша задача успеть свободной ладонью накрыть мячик, лежащий на другой ладони. Я же буду стараться просто мячика коснуться. Играем без выбывания, просто считаем, кто сколько раз попадется.

Проводится игра. На нее отводится 4—6 мин. Подводятся итоги игры: кто попался, кто слишком боялся и закрывал мяч раньше времени, кто был смелый и быстрый, кто торопливый и т. п.

– Молодцы, хорошо научились мячики прятать. Отдохнули немножко, зарядились энергией, теперь продолжим.

Упражнение 6.

– Отложите мячики пока в сторону, пусть на листочках полежат. Сейчас попробуем действовать с закрытыми глазами. Положите руки на парту. Сначала я дам команду «Глаза закрыть!» После чего начну командовать, а вы старайтесь выполнять все указания, которые я даю, но не открывая глаз. Сегодня у нас первое занятие, мы тренируемся и считать приоткрытые глаза за ошибку не станем, но в дальнейшем будем следить за этим более строго. Итак, глаза закрыть!

Ученики закрывают глаза. Учитель начинает командовать.

– Указательным пальцем правой руки коснуться кончика носа и замереть так. Хорошо, положите руку обратно... Мизинцем левой руки коснуться правого уха... Положили руку... Безымянным пальцем левой руки коснуться кончика носа... Положили руку... Указательным пальцем правой руки коснуться мочки левого уха. Вот сейчас мы узнаем, кто свои уши хорошо знает, а кто нет. Хорошо. Не убираем руку, а теперь указательным пальцем левой руки нужно коснуться мочки правого уха. Неудобно так сидеть? Хорошо, положили руки на стол. А теперь очень аккуратно указательными пальцами коснуться одноименных закрытых глаз. То есть, палец правой руки касается правого глаза, а левой – левого. Но не давим! Молодцы, положили руки.

И т. п. Упражнение выполняется 2—4 мин, в зависимости от качества выполнения.

Упражнение 7.

– Положите листочки с цифрами снова перед собой, возьмите мячик в правую руку. А теперь попробуйте сжать мячик между ладоней как можно сильнее. Еще, еще... Расслабьтесь, посмотрите на свои ладони, видите, какие точки оставляют такие колючие мячики? Кожа скоро распрямится, так что бояться нечего, но зато видите какое свойство имеет наша кожа? Кстати, какое? Слово трудное – эластичность. То есть, оно почти как резиновое. Когда вы на что-то резиновое давите, поверхность прогибается, но стоит вам отпустить, и всё возвращается обратно. Кожа, да и мышцы действуют почти так же. Вот посмотрите, от точек уже почти ничего не осталось. Давайте еще разок попробуем, вы десять секунд будете давить, зажав мячик между ладоней перед грудью, а потом положите руки ладонями вверх, мы засечем две минуты и посмотрим, насколько хорошо восстановятся руки за это время. Готовы? Внимание! Начали!

Выполняется задание, ученики смотрят на руки, если у кого-то следы пропадают раньше времени, то он поднимает руку, тогда этому ученику сообщается время, за которое произошло восстановление.

Упражнение 8.

– Что ж, теперь покатаем наш мячик. Мячики любят кататься. Задача состоит в следующем. Вы держите мячик на краю стола справа правой рукой, я называю цифру, вы катите мячик и ладонью левой руки одним движением стараетесь его прижать на нужной цифре. Затем, когда я проверю, что получилось, перекатите мяч на левый край стола и в следующий раз вы покажите мяч уже левой рукой, а останавливать будете правой и так далее. Готовы? Начали!

Проводится упражнение. Выполняется не менее двух-трех минут, все зависит от того, насколько хорошо ученики будут ловить мяч и не будут его ронять.

После упражнения проводится обсуждение. Учитель спрашивает: как лучше было катить мяч, сильно или нет, удобно ли было так ловить и останавливать мяч? Медленный мяч легче остановить в нужном месте? Или же медленный мяч труднее правильно и точно прикатить? Вместе с учениками решают, какие варианты лучше и удобнее для выполнения. Учитель собирает листки и мячики.

Упражнения 9.

– А в заключение поиграем. Видите, у меня есть мячик (используется средний резиновый мяч, легкий, чтобы ничего им не разбить в классе). Я буду задавать простой пример и тут же кому-то бросать этот мяч. Вы должны поймать мяч, тут же дать ответ и бросить мяч мне обратно точно в руки. Кто ошибается, получает штрафное очко, у кого будет три штрафных очка, тот выбывает. Ошибкой считается непойманный мяч, плохо брошенный обратно мяч, неправильный ответ на вопрос. Готовы? Я не буду говорить, кому буду бросать, так что все должны быть готовы.

Проводится игровое упражнение. Чтобы не перепутать, кто и сколько раз ошибся, учитель может записывать каждого ошибившегося на доске.

Игра проводится 5—6 мин. Вопросы задаются простые – три плюс два, семь плюс один, четыре минус два и т. п. Не выходим за рамки десяти.

Подводятся итоги игры.

– Молодцы, вы хорошо сегодня позанимались. Немножко поучились владеть своими пальцами. Теперь, когда будете идти по дороге домой из школы или утром в школу, можете идти и так касаться пальцами большого пальца. Например, под каждый шаг. Раз шаг – коснулся указательным пальцем большого, второй шаг – коснулся средним пальцем большого и так далее.

Спасибо за урок, до встречи!

Домашнее задание: Выполнить задание №1 в рабочей тетради.¹

¹ Если рабочих тетрадей нет, то можно давать ребятам задание самим на листочках расчертить таблицу и написать цифры. Так же, если есть трудности, можно совсем отказаться от домашних заданий, но тогда учителю нужно заранее подготовить разукрашенные листочки на всех занимающихся (по каждому домашнему заданию), так как такие листки нужны для занятий. Или же раздавать каждый раз готовые листочки с домашним заданием, тогда ребятам не придется покупать Рабочие тетради.

Занятие 2. «Попадаем по цифрам» – развиваем координацию движений

Инвентарь. Листки с цифрами и малые массажные мячи на каждого занимающегося, средний легкий мяч.

– На прошлом занятии вы хорошо справились со всеми заданиями. Сегодня мы их повторим, но немного усложним. Поставьте локти на парты, действуйте только правой рукой, касайтесь поочередно каждым пальцем большого пальца. Смотрите на руку. Начните с указательного, затем средний, потом безымянный и мизинец.

Упражнение 1.

Учитель показывает, ученики повторяют два раза туда и обратно.

– Отлично! А теперь в обратном порядке. Молодцы. Вроде бы, ничего сложного. Теперь повторим левой рукой. Повторяют два раза туда и обратно. Хорошо. А теперь попробуйте одновременно правой и левой рукой, так же начиная с указательного, а затем в обратном порядке. Получается? Замечательно. Все пальцы вы повторили. А теперь поднимите руки за голову (*можно держать руки рядом с ушами*). Я буду называть, каким пальцем нужно коснуться большого пальца. Делаем одновременно правой и левой рукой. Готовы?

Учитель командует (например): мизинец, средний, указательный, мизинец, безымянный и т. п. Постепенно немного ускоряя темп. Если кто-то ошибается, делает паузы, дает возможность поправиться. Выполняется 40—60 сек.

– Встряхнули руки, дали пальцам отдохнуть. Перейдем к самой сложной части, я буду называть отдельно правую и левую руку, а вы тут же реагируйте.

Пример: правая – указательный, левая – безымянный, правая – мизинец, левая – мизинец, правая – безымянный, левая – средний и т. п. Повторяем 40—60 сек в зависимости от качества выполнения.

Упражнение 2.

Учитель раздает каждому ученику листочки с цифрами.

0	1	2	3	4
5	6	7	8	9

(Можете использовать таблицу из Приложения)

– Листочки вам уже знакомы. Я буду называть цифры, а вы тут же ставить указательный палец любой руки на заданную цифру. Готовы?

Учитель называет цифры, постепенно увеличивая темп, доводя его (секунд через 20—30) до невыполнимого.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.