

## **Соблюдение двигательного режима на уроках физкультуры в начальных классах.**

На фоне сложных экономических и экологических условий нашего времени проблема здоровья детей стоит особо остро. Понятна истина: если нет здоровья, то всё остальное бессмысленно. Поэтому основная цель начального образования – развитие ребёнка при сохранении здоровья, то есть развитие ребёнка в соответствии с принципом природосообразности.

Основные задачи физического воспитания:

- Содействие укреплению здоровья, физическому развитию учащихся. Решая эту задачу, стремлюсь к тому, чтобы все учащиеся систематически и активно занимались физическими занятиями. При этом большее число занятий выношу на свежий воздух, а при проведении в закрытом помещении создаю соответствующие гигиенические условия (влажная уборка, проветривание помещения).
- Формирование и совершенствование умений и навыков в ходьбе, беге, прыжках, метаниях, лазанье, равновесии, передвижении на лыжах.
- Содействие развитию двигательных качеств. Быстрота, ловкость, сила, выносливость, гибкость необходимы каждому человеку.
- Приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определенным видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам спорта.
- Воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений; содействие развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной деятельности.

Двигательный режим имеет важное значение в жизни младшего школьного возраста.

В этот период идёт бурный рост и становление организма ребёнка; двигательная активность в значительной степени определяет его физическое развитие, уровень функциональных возможностей, физической подготовленности и работоспособности. Поэтому существует проблема организации оптимального двигательного режима учащихся.

Движение – естественный стимул жизнедеятельности организма человека. С его помощью тренируются все органы и системы, повышается жизненный тонус, работоспособность, выносливость, устойчивость к болезням. Мышечное голодание, по утверждению учёных, не менее опасно, чем кислородное или недостаток витаминов. Если недостаток кислорода или пищи чутко улавливается организмом, вызывает целый комплекс специфических тягостных ощущений, то двигательная недостаточность, как правило, приходит незамеченной, более того, нередко сопровождается некоторым приятным чувством комфорта. Это опасно, так как у детей, страдающих гиподинамией (малоподвижностью), организм плохо снабжается кислородом, и, как правило, они ленивы, капризны, не уверены в своих силах и хуже учатся.

Оказывается, что в первых классах самым обременительным для детей является не умственное напряжение при усвоении школьной программы, а статистические нагрузки, к которым дети не готовы физически (В. И. Усков). И это понятно, ведь основная биологическая потребность ребёнка с самого его рождения – двигательная активность. Поэтому уроки физического воспитания способствуют увеличению двигательной активности учащихся:

- Во-первых, они удовлетворяют потребность ребёнка в движении.
- Во-вторых, решает задачи моторного обучения учащихся, а также овладения ими двигательными умениями и навыками.
- В-третьих, уроки физического воспитания направлены на развитие основных физических качеств ребёнка, таких. Как сила, выносливость, быстрота, ловкость, гибкость, которые могут быть приобретены не только путём тренировки, путём использования эффекта целенаправленного организованного процесса адаптации организма к физическим нагрузкам необходимого объёма и достаточной интенсивности.

Низкими нагрузками нельзя достигнуть удовлетворительной тренированности, сколько бы их не повторять.

Великий мыслитель и педагог Ж. – Ж. Руссо признавал, что ходьба и движение способствуют игре мозга и работе мысли.

Я работаю по программе физического воспитания с направленным развитием двигательных способностей. Возраст 7-10 лет является наиболее активным периодом в формировании координации движений ребёнка. Способности детей в этот период настолько высоки, что многие сложные движения они осваивают значительно легче и быстрее, чем подростки и юноши. Причем замечено, что обучение целостному упражнению в этом возрасте более эффективно, чем разучивание его по деталям.

В младшем школьном возрасте наблюдаются высокие темпы прироста почти всех показателей физических качеств. Таким образом, возраст от 7 до 10 лет можно считать благоприятным для закладки практически всех физических качеств и координационных способностей человека. Если это упустить, то время для формирования физической и физиологической основы будущего физического потенциала человека можно считать безвозвратно упущенным. При этом следует учитывать и некоторые особенности опорно-двигательного аппарата. Позвоночный столб в этом возрасте отличается большой гибкостью и неустойчивостью основных изгибов – грудного и поясничного. Грудной изгиб формируется к 7 годам, а поясничный – к 12. эластичный связочный аппарат, толстые межпозвоночные диски и слабые мышцы спины способствуют деформации позвоночника. Этому способствует неправильная посадка за партой, ношение тяжестей в одной руке и т.д. следовательно, важнейшей целью физического воспитания в этот период является создание хорошего «мышечного корсета», полноценной проприцептивной импульсации, правильно информирующей центральную нервную систему о взаимоотношении разных частей тела ребёнка в пространстве. Поэтому я делаю акцент на развитие быстроты, выносливости и силы.

Быстрота – это способность человека выполнять движения с возможно большей скоростью. Различают быстроту движений (например, в беге, особенно на короткую дистанцию) и быстроту двигательной реакции (например, реагирование на внезапный сигнал – старт в беге). Для развития качества быстроты применяю: различные упражнения в быстром темпе, старты, бег на короткие дистанции с максимальной скоростью (бег на 30м и бег 60м), бег с ускорением, прыжки в длину с разбега, прыжки с длинной и короткой скакалкой, игры, требующие быстрой реакции и двигательных действий (например, «Салки» (различные варианты), «Попрыгунчики – воробушки», «Два Мороза», «охотники и утки», «Мяч по кругу»...)

Выносливость – это способность организма, противостоять утомлению при какой – либо деятельности. Различают выносливость общую и специальную. Общая выносливость – это способность к непрерывной двигательной деятельности с умеренным напряжением в течение длительного времени (например, длительная ходьба, бег, передвижение на лыжах, игры). Специальная выносливость – выносливость в определённой деятельности. В спорте, например, может быть скоростная выносливость, в которой сочетаются качества быстроты и выносливости (например, в беге на короткую дистанцию), силовая выносливость – сочетание силы и выносливости (например, многократное выполнение

приседания, подтягивание на руках). Для развития выносливости использую физические упражнения, требующие умеренного напряжения, но выполняемые продолжительное время (например, ходьба, чередование ходьбы и бега, шестиминутный бег и подготовка к нему, передвижение на лыжах, прыжки со скакалкой, подвижные игры).

Силой принято называть способность преодолевать внешнее сопротивление посредством мышечных напряжений. Сила проявляется в большей или меньшей степени в любых движениях. Более слабая силовая подготовленность видна в таком упражнении как подтягивание,

Кроме этого упражнения для развития силы использую: упражнения с предметами различного веса (например, с набивными мячами), упражнения в висах, упорах, метание и толкание мячей (в том числе на дальность), прыжки, лазанье по канату, игры с перетягиванием.

Ловкость – это способность координировать движения, овладевать новыми; уметь быстро переключаться от одних движений к другим в зависимости от требований изменяющейся обстановки. Наиболее ярко ловкость проявляется при выполнении гимнастических упражнений, в играх, прыжках в длину и высоту, в метаниях, в передвижении и спусках с гор на лыжах и т.д. например, в играх «Салки», «Белые медведи», «К своим флажкам», «Мяч соседу».

Гибкость – это свойство организма человека, характеризующееся подвижностью звеньев опорно-двигательного аппарата. Одним из показателей гибкости служит амплитуда движений, которая влияет на проявление быстроты, ловкости и других физических качеств. Для развития этого качества применяю упражнения с увеличенной амплитудой. Это, прежде всего упражнения для рук, ног, головы, туловища, различные виды ходьбы и бега длинными шагами, прыжки в шаге; прыжки на месте, сгибая ноги к груди; глубокие приседания на всей ступне, упражнения у гимнастической стенке лицом к ней или спиной – наклоны вперёд, в стороны и т.д.

Развитие этих качеств тесно связано с формированием у детей двигательных навыков. Выполнение физических упражнений в разном темпе, с различными усложнениями, в течение определённого отрезка времени способствует развитию быстроты, силы, выносливости.

Велик диапазон игр и игровых заданий, которые предлагаю детям для развития двигательных способностей. Например, для развития скоростно-силовых способностей использую такие игры, как «В двух шеренгах с ускорением», «В двух кругах со сменой мест», «Вытяни с поля» и т.д. игры и игровые задания развивают не только двигательные качества, но и способствуют повышению интереса у обучающихся. Например, подбирая игры для подготовительной части урока, на котором будут решаться задачи обучения, связанные с различного рода ускорениями, провожу игры «Горячий мяч», «Колдунчики», «Ускорения по отделениям», различные варианты «Салок» с несколькими водящими. Это позволяет получить значительный эффект в обучении ускорениям. Так же игры оказывают помощь при обучении двигательным действиям, физическим упражнениям различной предметной направленности (гимнастика, лыжная подготовка, лёгкая атлетика, спортивные игры и т.д.) Например, для совершенствования техники метания малого мяча способом «из-за спины через плечо» использую игры: «Перестрелка», «Город за городом», «Подвижная мишень».

Для определения уровня физической подготовленности младших школьников использую такие тесты-упражнения:

- На быстроту (тест 1) – бег 30м с высокого старта.
- На скоростно-силовую подготовленность (тест 2) – прыжки в длину с места.
- На ловкость (тест 3) – челночный бег 3х10м.
- На силу (тест 4) – подтягивание на перекладине хватом с верху из виса (мальчики) и из виса лёжа (девочки).

- На гибкость (тест 5) – наклоны вперёд из положения, сидя на полу.
- На выносливость (тест 6) – шестиминутный бег.
- Комплексное упражнение (тест 7) – простейшая полоса из 5 препятствий в зале.

Вместе с этими тестами – упражнениями провожу контроль за другими контрольными упражнениями:

- Многоскоки с ноги на ногу (8 прыжков).
- Метание в цель.
- Прыжки через скакалку.
- Сгибание и разгибание рук в упоре.

Контроль за физической подготовленностью учащихся провожу два раза в учебном году: в сентябре, и в мае. Результаты оцениваю по специальным таблицам для девочек и мальчиков 7-10 лет. После сентябрьского тестирования определяю уровень физической подготовленности детей на начало учебного года. Результаты анализирую: определяю уровень подготовленности детей в каждой двигательной способности. На основании анализа планирую и включаю в уроки необходимые упражнения, направленные на развитие той или иной двигательной способности, намечаю общую стратегию в создании системы домашних заданий, определяю нагрузки, повышаю уровень двигательной подготовленности, подбираю подвижные игры с направленным развитием определённых двигательных способностей. корректирую планы работы на уроках и в системе домашних заданий. В ходе майского тестирования по таблицам уже определяю уровень физической подготовленности за год.

Таблицы оценки результатов тестирования рассчитаны на детей основной медицинской группы. Ученики подготовительной группы так же оцениваются по этим таблицам, но только по тем упражнениям, которые им не противопоказаны.

Систематический и углубленный контроль за уровнем двигательных способностей учащихся начальной школы позволяет мне откорректировать план работы с каждым учеником и с классом в целом по каждому виду движений.

С детства закладывается фундамент физического и психического здоровья. Перед детским садом и школой в настоящее время стоит проблема поиска оптимальных путей совершенствования работы по укреплению здоровья, активизации мыслительной и двигательной деятельности и в целом по организации физического воспитания как основы здоровья.

