

Физическое воспитание детей младшего школьного возраста

Младший школьный возраст (детский) охватывает детей с 6– 7 до 11 лет (I – IV классы).

**Домашнее задание. Учебник «Теория и методика физической культуры»
Глава 10. № 11.4 Физическое воспитание детей раннего и дошкольного возраста . Стр. 172-193. Вопросы и задания в лекции.**

Возрастные особенности физического развития детей младшего школьного возраста

1. Происходит завершение анатомо-физиологического созревания систем, обеспечивающих двигательную активность ребенка.
2. Относительно равномерное развитие опорно-двигательного аппарата, но интенсивность роста отдельных размерных признаков его различна (длина тела увеличивается в этот период в большей мере, чем его масса)
3. Суставы очень подвижны, связочный аппарат эластичен, скелет содержит большое количество хрящевой ткани. Позвоночный столб сохраняет большую подвижность до 8 – 9 лет.

Возрастные особенности физического развития детей младшего школьного возраста

4. Мышцы имеют тонкие волокна, содержат в своем составе лишь небольшое количество белка и жира. При этом крупные мышцы конечностей развиты больше, чем мелкие.
5. Завершается морфологическое развитие нервной системы, однако её функционирование характеризуется преобладанием процессов возбуждения.
6. В младшем школьном возрасте почти все показатели физических качеств (кроме гибкости) демонстрируют очень высокие темпы прироста.

Темпы прироста различных физических способностей у детей младшего школьного возраста (%)

Физические способности	Среднегодовой прирост		Общий прирост	
	Мальчики	Девочки	Мальчики	Девочки
Скоростные	5,7	6,0	17,2	18,0
Силовые	12,7	8,7	38,0	26,0
Общая выносливость	7,9	5,5	31,6	22,1
Скоростная выносливость	3,4	3,6	13,4	14,4
Силовая выносливость	10,4	7,4	11,7	29,7

Задачи физического воспитания детей младшего школьного возраста

1. Укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия, содействие гармоническому физическому развитию, выработка устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды;
2. Овладение основами разнообразных жизненно важных движений;
3. Развитие координационных и кондиционных способностей;
4. Формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, о влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие двигательных способностей

5. Выработка представлений об основных видах спорта, о применяемых в них снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;

6. Воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений;

7. Содействие развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.).

Особенности методики физического воспитания детей младшего школьного возраста

1. Повышается способность детей к выполнению мало интенсивной работы в течение сравнительно продолжительного времени.
2. Особенно высока чувствительность к действию мало интенсивных упражнений, развивающих выносливость у детей в возрасте 11 лет.
3. Развитие двигательных координаций – главная направленность физической подготовки детей младшего школьного возраста. В этом возрасте закладываются основы культуры движений, успешно осваиваются новые, ранее не известные упражнения и действия, физкультурные знания.

4. Тренировочный режим ребенка рекомендуется направить на обеспечения общей физической подготовки при акцентированном повышении координационных способностей.

5. Особенности методики физического воспитания до К концу периода целесообразно ориентировать ребенка на занятия тем видом спорта или физической активности, который в наибольшей мере соответствует его способностям и интересам детей младшего школьного возраста

Средства физического

воспитания

Гимнастические и акробатические

упражнения

- 1) простейшие виды построений (в шеренгу» колонну по одному, круг) и перестроений (по звеньям, по заранее установленным местам, из колонны по одному колонну по два, из одной шеренги в две и т.д.);
- 2) общеразвивающие упражнения без предметов и с разнообразными предметами (с большими и малыми мячами, гимнастической палкой, обручем, набивным мячом массой 1 кг);
- 3) упражнения в лазании (по гимнастической стенке и канату, по наклонной скамейке в упоре присев и стоя на коленях) и перелазании (через горку матов, гимнастическую скамейку, гимнастическое бревно, канат).

4) в равновесии (стойка на одной ноге на полу и гимнастической скамейке, ходьба по гимнастической скамейке и бревну высотой 50—100 см с выполнением различных заданий);

5) несложные акробатические упражнения (группировка, перекаты в группировке, кувырок вперед, кувырок в сторону, кувырок назад, стойка на лопатках и др.);

6) танцевальные упражнения;

7) упражнения на гимнастических снарядах (прыжки с мостика на козла или коня высотой 100 см, ходьба по бревну с выполнением стоя и в приседе поворотов на 90 и 180°, висы на гимнастической стенке и др.);

8) упражнения со скакалкой.

Легкоатлетические упражнения

Легкоатлетические упражнения рекомендуется проводить преимущественно в игровой и соревновательной форме, которые должны доставлять детям радость и удовольствие.

- 1) ходьба (обычная, на носках, на пятках, в полуприседе, с различным положением рук и др.);
- 2) бег с максимальной скоростью до 60 м; 3) бег в равномерном темпе до 10 мин;
- 4) челночный бег 3x5, 3x10 м;
- 5) прыжки в длину с разбега с 7—9 шагов;
- 6) прыжки в высоту с прямого и бокового разбега;

- 7) прыжки на одной и двух ногах на месте, с поворотом на 90—360°, с продвижением вперед на одной и двух ногах;
- 8) эстафеты с бегом на скорость и прыжками;
- 9) преодоление с помощью бега и прыжков полосы из 3—5 препятствий;
- 10) метание малого мяча на дальность и в цель из разных исходных положений правой и левой руками.

Подвижные

игры

Их содержание составляют двигательные действия, которые хорошо освоены школьниками. Учебной программой предлагается определенное количество подвижных игр, направленных на развитие творчества, воображения, внимания, Боепитания инициативности, самостоятельности действий.

*Простейшие
единоборства:*

«Бой петухов», «Часовые и разведчики»,
«Перетягивание в парах», «Выталкивание из
круга».

*Физическая подготовленность. Дети
младшего школьного возраста должны
показывать результаты не ниже среднего
уровня показателей, характеризующих
развитие основных физических качеств (см.
табл. 11).*

Рекомендации по проведению урока физической культуры

1. Ведущими на уроке являются задачи совершенствования естественных двигательных действий (ходьба, бег, прыжки, метания, лазание и т.п.).
2. На одном уроке целесообразно решать не более 2 – 3 задач связанных с усвоением или совершенствованием учебного материала.
3. Чем младше класс, тем больше внимания уделяется укреплению мышц стоп и формированию правильной осанки.

4. На каждом уроке обязательно проводятся подвижные игры. Игровой материал может занимать примерно половину общего времени занятий с детьми в возрасте до 10 – 11 лет.

5. При обучении учащихся основным видам движений следует большое внимание обращать на правильность и точность выполнения упражнений (школа движений), а также сочетать процесс обучения с развитием двигательных способностей.