

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение

высшего образования

«КРАСНОЯРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ

УНИВЕРСИТЕТ им. В. П. Астафьева»

(КГПУ им. В. П. Астафьева)

Институт физической культуры, спорта и здоровья им. И. С. Ярыгина

Кафедра теоретических основ физического воспитания

Код 44.03.01 Направление подготовки Педагогическое образование

направленность (профиль) образовательной программы Физическая культура

КУРСОВАЯ РАБОТА

По дисциплине: Методика обучения и воспитания физической культуре

Тема: Особенности физического развитие детей младшего школьного
возраста

Выполнил:

студент 3 курса, 32 группы

Павлюченко Всеволод Степанович

Форма обучения - очная

Руководитель: Романенко Наталья Сергеевна

Дата(защиты)_____

Оценка_____

Красноярск 2018

Особенности физического развитие детей младшего школьного возраста

Введение.....	4
1. Теоретические основы физического развития детей младшего школьного возраста	
1.1 Анатомо-физиологические особенности детей младшего школьного возраста.....	6
1.2 Психологическая характеристика детей младшего школьного возраста.....	10
1.3 Развитие физических качеств детей младшего школьного возраста.....	13
2. Особенности физического развития детей младшего школьного возраста	
2.1 Развитие мышечной системы младшего школьника.....	19

2.2 Особенности физического развития детей младшего школьного возраста.....	22
2.3 Методика физического воспитания детей младшего школьного возраста.....	26
3. Рекомендации по проведению урока физической культуры.....	31
Заключение	36
Список литературы.....	37

Введение

Физическое развитие – это совокупность морфологических и функциональных признаков, позволяющих определить запас физических сил, выносливости и работоспособности организма. Физическое развитие является одним из важнейших показателей здоровья растущего организма.

Определение физического развития позволяет оценить форму, размеры и пропорции тела, а также некоторые функции организма. Развитие организма ребенка подчинено определенным законам, которые отражаются в морфологических и функциональных особенностях, присущих разным возрастным периодам. К ним относятся неравномерные, несинхронные и гендерно обусловленные процессы роста и развития, а также влияние генетических и экологических факторов.

Одним из основных принципов сохранения и укрепления здоровья детей является своевременное определение морфофункциональной зрелости, готовности растущего организма к новым условиям и видам деятельности и организация с учетом возраста ребенка, профилактических и оздоровительных мероприятий.

Помимо определения уровня физического развития, одной из важнейших характеристик состояния здоровья является оценка психического развития ребенка.

От 6 лет в развитии ребенка начинается период детства. В связи с особенностями развития высшей нервной деятельности, сигнальных систем и возрастной биоэлектрической активности головного мозга выражено развитие речи, движений, анализаторов. Изучение умственной работоспособности стало возможным только тогда, когда ребенок в своем развитии достиг 3 - й и 4-й степени интегрирования слова, сигнальное значение которого снимается с конкретных образов и объектов, а это присуще детям 4-5 лет-старшей группе детского сада и младшим школьникам.

Определение морфофункциональной зрелости базируется в первую очередь на оценке возраста и гармоничности физического и психического развития ребенка.

Целью работы явилось изучение особенностей физического и психического развития детей младшего школьного возраста (8-9 лет).

Практическая значимость работы заключается в том, что определение особенностей психического и физического развития детей, измерение пропорций тела позволяет сопоставить данные о развитии каждого ребенка возрастным нормам, чтобы сделать вывод о соматической зрелости ребенка.

Актуальность изучения особенностей физического и психического развития заключается в том, что его можно выявить, как ребенок самостоятельно анализирует любую новую ситуацию, насколько он свободен в выборе собственных действий, насколько самостоятельно он сможет

организовать свою деятельность. А также насколько его физические параметры соответствуют возрастным нормам.

1. Теоретические основы физического развития детей младшего школьного возраста

1.1 Анатомо-физиологические особенности детей младшего школьного возраста

В процессе физического развития значительные изменения у детей претерпевают пропорции тела, постепенно приближаясь к пропорциям, характерным для взрослого человека. У ребенка очень большая голова по сравнению с длиной всего тела, короткие руки и ноги, относительно длинное туловище. С возрастом эти пропорции меняются.

Костная ткань у детей отличается гибкостью, податливостью. У совсем маленьких детей она легко деформируется. В первые годы жизни ребенка его трубчатые кости претерпевают значительные изменения: наружное компактное вещество постепенно истончается, а внутренняя (губчатая) полость кости увеличивается. Постоянное соотношение губчатого и компактного костного вещества находится в 8 лет, однако, после этого кости скелета оказываются очень гибкими и в своем развитии легко деформируются под влиянием внешних сил-неправильные статические позиции (например, искривление позвоночника в результате неправильного положения школьника при сидении за столом), длительных односторонних мышечных напряжений (например, неравномерное развитие плечевого пояса при ношении портфеля с книгами всегда в одной руке) и т. д. Чем младше ребенок, тем большее место в его скелете занимают хрящевые прослойки. Полное окостенение скелета происходит только к 24-25 годам.

Эти особенности костной системы важно учитывать при организации занятий по физическому воспитанию детей: их всестороннего физического развития можно достичь только с помощью различных упражнений, равномерно и без чрезмерной интенсивности воздействующих на все части скелета.

При рождении у ребенка уже сформировались мышцы, но мышцы новорожденного очень тонкие, их белковый состав невелик, они еще не способны к сильным, быстрым и длительным сокращениям.¹

У грудных детей вес скелетных мышц составляет 16-17%, в 5 - 6 лет достигает 22%, в то время как у взрослого мужчины вес мышц составляет 35 - 40% от массы тела, а у лиц, которые физически работают или систематически занимаются физическими упражнениями 50%. В первые годы жизни ребенка мышцы растут только в длину (удлиняются под влиянием роста скелета), но еще тонкие и слабые. В дальнейшем в связи с двигательной активностью начинается рост мышц в ширину, увеличение их белкового состава, увеличение мышечной массы. Увеличение мышечной массы не заканчивается окостенением скелета, оно продолжается до 30 лет и далее, что обусловлено характером мышечной деятельности человека (спорт, физический труд и др.)²

Параллельно с увеличением мышечной массы из года в год растет и их сила, а также их способность выполнять быстрые движения и длительные нагрузки во время статической работы. Однако мышцы детей отличаются не только меньшей силой по сравнению с мышцами взрослого, но и большей утомляемостью при мышечной работе. Отсюда необходимость тщательной регуляции мышечной нагрузки школьников в физических упражнениях и рабочих процессах, недопустимость утомления.

¹ Викулов А.Д., Бутин И.М. Развитие физических способностей: Книга для малышей и их родителей. – Ярославль: Гринго, 2016 г. - 176 с.

² Матвеев А.П., Петрова Т.В. Оценка качества подготовки учащихся начальной школы по физической культуре. – М.: Дрофа, 2012 г. – 96 с.

Изменения, происходящие в строении и функциональном состоянии организма юных спортсменов, обусловлены не только воздействием систематических занятий физическими упражнениями, но и возрастными особенностями. Баскетбол относится к нестандартным ситуационным физическим упражнениям резкой переменной интенсивности. В процессе игры интенсивность движений может быть то максимальной, то умеренной, а в отдельные моменты игры активная мышечная деятельность может быть прекращена. Подобные изменения интенсивности происходят непрерывно, что определяется изменяющейся обстановкой, условиями игры.

Развитие детей в младшем школьном возрасте идет довольно интенсивно и относительно равномерно. В среднем ежегодно у мальчиков и девочек длина тела увеличивается на 4-5 см, масса – на 2-3 кг, окружность грудной клетки – на 1,5-2 см. После периода первого физиологического вытяжения (6-7 лет) скорость роста относительно стабилизируется. У 8-летнего ребенка он 130 см, 11-летнего – в среднем 145 см. Масса тела также возрастает более упорядоченно. Вес 7-летнего – около 25 кг, 11-летнего – 37 кг.

Костная система младшего школьника еще находится в стадии формирования. К 7 годам устанавливается шейная и грудная кривизна. Позвоночник обладает наибольшей подвижностью с 8-9 лет. Именно в этот период нередки нарушения осанки и деформации позвоночника. Процесс окостенения кисти и пальцев в младшем школьном возрасте также еще не заканчивается полностью, поэтому мелкие точные движения пальцами и кисти затруднительны и утомительны. Также отметим, что в возрасте 7 лет рост увеличивается и становится максимальным после 11 лет.

С 7 до 13 лет отмечается медленный рост всего черепа за счет мозгового отдела. В это время в основном растет свод мозгового черепа, объем его полости достигает 1200-1300 см³. В младшем школьном возрасте происходит функциональное совершенствование мозга, развивается аналитико-систематическая функция коры. По мере прогрессивного

созревания коры больших полушарий совершенствуются сила, уравновешенность и подвижность нервных процессов. Развитие процессов коркового торможения создает условия для быстрого и дифференцированного формирования условных связей. Формированию связей в высших отделах ЦНС способствует интенсивное созревание в этом возрасте внутрикорковых ассоциативных путей, объединяющих различные нервные центры.

В младшем школьном возрасте происходит нарастание мышечной массы, увеличивается мышечная сила. Мальчики и девочки в возрасте 7-8 лет имеют одинаковую силу большинства мышечных групп, после чего процесс нарастания идет неравномерно. У девочек к 10-12 годам мышечная сила возрастает настолько интенсивно, что они становятся относительно и абсолютно сильнее мальчиков. В дальнейшем отмечается преимущественное развитие силы мышц у мальчиков.

В младшем школьном возрасте скелетные мышцы ребенка существенно меняются, обеспечивая высокую подвижность и неутомляемость. Во всех органах и системах происходят морфофункциональные преобразования, создающие благоприятные условия для осуществления больших объемов мышечной работы. Только к этому возрасту морфофункциональное развитие мышц обеспечивает длительное поддержание работоспособности.

В младшем школьном возрасте скелетные мышцы ребенка существенно меняются, обеспечивая высокую подвижность и неутомляемость. Во всех органах и системах происходят морфофункциональные преобразования, создающие благоприятные условия для осуществления больших объемов мышечной работы. Только к этому возрасту морфофункциональное развитие мышц обеспечивает длительное поддержание работоспособности.

Сердце ребенка не велико по объему и мышца его не обладает достаточной силой. Физическая нагрузка вызывает значительное повышение

пульса. Усиленный приток крови к работающим мышцам обеспечивается увеличением частоты пульса, а не силой сокращения сердечной мышцы. Суммарный просвет сосудов в этот период относительно больше, чем у взрослых. Это является одной из причин низкого артериального кровяного давления.

Функциональные показатели нервной системы в это период далеко не совершенны. Сила и уравновешенность нервных процессов относительно невелики. И хотя все виды внутреннего торможения выражены достаточно хорошо, преобладают процессы возбуждения, что может привести к быстрой истощаемости клеток коры головного мозга, к быстрому утомлению. Расширяются аналитические возможности. Ребенок размышляет над своими поступками и окружающими. Все же в поведении ребят младшего школьного возраста еще много игровых элементов, они еще не способны к длительной сосредоточенности. Некоторые, особенно дети, которые воспитывались без сверстников, замкнуты, с трудом приживаются в коллективе, что впоследствии может сказаться на их психическом типе характера.

У детей очень высокая потребность в кислороде, что объясняется процессами роста организма. В связи с этим у детей наблюдается гипервентиляция легких, при которой объем воздуха, проходящего через легкие, почти достигает нормы взрослого.

Аналогичная картина наблюдается и в деятельности сердца. До 11-12 лет сердце ребенка относительно больше, чем у взрослого (0,63-0,89% от общей массы тела по сравнению с 0,48-0,52% у взрослых). Просвет артерий у ребенка также значительно шире, что влечет за собой относительно меньшее количество систолического артериального давления.

1.2 Психологическая характеристика детей младшего школьного возраста

Младший школьный возраст охватывает период жизни от 6 до 11 лет и определяется важнейшим обстоятельством в жизни ребенка - поступления в школу. В это время происходит интенсивное биологическое развитие детского организма (Центральной и вегетативной нервных систем, костной и мышечной систем, внутренних органов). В основе такой перестройки (ее еще называют вторым физиологическим кризисом), расположенный эндокринный сдвиг - включаются в действие "новые" железы внутренней секреции и перестают действовать "старые". Хотя физиологическая сущность этого кризиса еще полностью не определена, по мнению ряда ученых примерно в возрасте 7 лет, активная деятельность вилочковой железы прекращается, в результате чего тормозной удаляется от активности половых и других желез внутренней секреции, например, гипофиза и коры надпочечников, что приводит к развитию половых гормонов, таких как андрогены и эстрогены. Такая физиологическая перестройка требует от детского организма большого напряжения, чтобы мобилизовать все резервы.³

В этот период повышается подвижность нервных процессов, преобладают процессы возбуждения, что определяет такие характерные черты младших школьников, как повышенная эмоциональная возбудимость и беспокойность.

К 7 годам морфологически созревают лобные части полушарий мозга, что создает основу для большей, чем у дошкольников, гармонии процессов возбуждения и торможения, необходимой для развития целенаправленного произвольного поведения. Поскольку развитие мышц и способы управления ими не идут синхронно, у детей этого возраста есть особенности в организации движения. Развитие крупных мышц опережает развитие мелких, и поэтому дети лучше выполняют сильные и размашистые движения, чем мелкие и требующие точности (например, при написании). Однако повышение физической выносливости, повышение работоспособности носят

³ Виленская Т.Е. Физическое воспитание детей младшего школьного возраста: Учебное пособие/ Т.Е. Виленская. – Ростов н/Д: Феникс, 2016 г. - 160 с.

относительный характер, и в целом для детей по-прежнему характерны повышенная утомляемость и нервно-психическая уязвимость. Это проявляется в том, что их работоспособность обычно резко падает 25-30 минут после начала урока и после второго урока. Дети устают, если посещают расширенную дневную группу, а также с повышенной эмоциональной интенсивностью занятий и занятий.⁴

Физиологические трансформации вызывают большие изменения в психической жизни ребенка. В центр психического развития выдвигается формирование произвольности (планирования, выполнения программ действий и контроль). Происходит совершенствование познавательных процессов (восприятия, памяти, внимания), формирование высших психических функций (речи, письма, чтения, счета), которая позволяет ребенку младшего школьного возраста производить более сложные, по сравнению с дошкольником, мыслительные операции. При благоприятных условиях обучения и достаточном уровне умственного развития на этой основе возникают предпосылки к развитию теоретического мышления и сознания. Под руководством учителя дети начинают изучать содержание основных форм человеческой культуры (науки, искусства, морали) и учатся действовать в соответствии с традициями и новыми социальными ожиданиями людей. Именно в этом возрасте ребенок впервые отчетливо начинает осознавать отношения между ним и окружающими, разбираться в социальных мотивах поведения, нравственных оценках, значимости конфликтных ситуаций, то есть постепенно вступает в сознательную фазу формирования личности.

Выделяют 4 этапа формирования психики ребенка:

Первый этап-моторный, характеризуется овладением основными моторными навыками на протяжении первого года жизни ребенка.

⁴ Ковалько И. Азбука физкультминуток для дошкольников: Практические разработки физкультминуток, игровых упражнений, гимнастических комплексов и подвижных игр. – М.: Вако, 2015 г. - 176 с.

Второй этап - сенсорный, продолжается от 1 до 3 лет. Движения носили психомоторный характер, то есть становились сознательными. Сенсомоторное развитие является основой формирования всех психических функций, включая восприятие, внимание, целенаправленную деятельность, мышление и сознание.

Третий этап-аффективный, длится от 3 до 12 лет. Деятельность детей приобретает постоянный индивидуальный характер.

Четвертый этап идеален (12-14 лет). Формируются сложные понятия, суждения, выводы. Выделяют 4 этапа формирования психики ребенка:

Первый этап-моторный, характеризуется овладением основными моторными навыками на протяжении первого года жизни ребенка.

Второй этап - сенсорный, продолжается от 1 до 3 лет. Движения носили психомоторный характер, то есть становились сознательными. Сенсомоторное развитие является основой формирования всех психических функций, включая восприятие, внимание, целенаправленную деятельность, мышление и сознание.

Третий этап-аффективный, длится от 3 до 12 лет. Деятельность детей приобретает постоянный индивидуальный характер.

Четвертый этап идеален (12-14 лет). Формируются сложные понятия, суждения, выводы. Дети начинают строить предварительный план поступков в уме. Мышление становится абстрактным. Личность начинает формироваться.

В отдельные периоды жизни повышается риск развития у детей психических расстройств и заболеваний. Эти периоды называются кризисными периодами. Есть 2 кризиса: через 2-3, 5 лет и 12-15 лет.⁵

В первом возрастном кризисе (парапубертатном) быстрое формирование психических и физических качеств напрягает деятельность

⁵ Курамшина Ю.Ф. Теория и методика физической культуры. – 2-е изд., исп. – М.: Советский спорт, 2014 г. – 464 с.

всех систем жизнеобеспечения. Часть болезненных состояний психической сферы берет свое начало в этом возрасте.

Второй возрастной кризис (половое созревание) связан с перестройкой функции желез внутренней секреции, быстрым ростом детей, половыми метаморфозами. В этот период дети очень уязвимы и требуют особого внимания.

1.3 Развитие физических качеств детей младшего школьного возраста

Большое значение придается деятельности школы, учителей, направленной на улучшение здоровья школьников, особенно младших школьников. Забота о здоровье детей-важнейшая задача педагога.

Задача укрепления здоровья ребенка предусматривает закаливание его организма. С этой целью физкультуру следует проводить как можно больше на воздухе, а проводя их в помещении, придерживаться гигиенических требований.

Важным показателем нормального физического развития ребенка является правильная осанка, которая предопределяет нормальное положение и функционирование внутренних органов. Формирование правильной осанки зависит от многих условий, а именно от того, как студент ходит, стоит, сидит, ежедневно выполняет утреннюю зарядку, физическую подготовку на занятиях, игры и упражнения на переменах. Упражнение является основным средством формирования правильной осанки.

Двигательная активность, которую ребенок осуществляет в процессе физического воспитания, является необходимым условием для нормального развития его центральной нервной системы, средство повышения анализаторов и развития их взаимодействия. Не зря говорят, что мышца воспитала мозг, нервную систему. Существует тесная взаимосвязь между двигательной активностью ребенка и его умственным развитием.⁶

⁶ Жуков М.Н. Подвижные игры: Учебник для студентов педагогических вузов. – М.: Издательский центр «Академия», 2010 г. - 160 с.

Выполнение целеустремленных двигательных действий занимает важное место в жизни детей младшего школьного возраста и является одним из действенных факторов развития их эмоционально-волевой сферы, источником позитивных эмоций. И. И. Павлов назвал удовольствие, которое человек получает от двигательной активности, "мышечной радостью".

Формирование двигательных навыков и умений в начальных классах осуществляется в соответствии с учебным планом, который предусматривает обучение учащихся основным видам гимнастики, легкой атлетике, играм, лыжной подготовке, плаванию.

Эффективность обучения двигательным действиям зависит от методики уроков, как в процессе обучения активизируется познавательная деятельность учеников, включается в этот процесс язык и мышление, насколько сознательно относятся они к усвоению двигательных действий.

Овладение правильной техникой физических упражнений является важной задачей физического воспитания. Как известно, упражнения положительно влияют на организм только если они выполняются правильно. К тому же рациональная техника упражнений способствует формированию правильных навыков жизненно важных движений, развивает у детей умения целесообразно распределять усилие и эффективно осуществлять разные движения, учит их готовность быстро осваивать новые двигательные действия.

Формирование жизненно важных навыков учащихся, необходимо уделять должное внимание развитию их умения быстро и точно выполнять мелкие движения пальцами рук, умело взаимодействовать обеими руками, быстро перестраивать движения в соответствии с условиями. Развитие движений рук у школьников, этого основного тела субъектных действий человека, является важной задачей начального образования. Развитие движений руки ученика под влиянием различных видов деятельности: письма, рисования, ручного труда, самообслуживания, физическая культура. Следует подчеркнуть, что физическое воспитание играет особую роль в

развитии движений рук и, в частности, в развитии их произвольного регулирования. Именно на этих занятиях ставятся и выполняются задачи по развитию у студентов точных и скоординированных движений рук с помощью упражнений с предметами (с большими и маленькими шарами, с веревкой, с палками, флажками и др.), а также с помощью специальных упражнений для развития дифференцированных движений пальцев.

Основоположник научно обоснованной теории физического воспитания П. Лешафт считал одной из главных задач физического воспитания формирование у детей навыков с наименьшими усилиями и в кратчайшие сроки сознательно выполнять наибольшую работу. Сочетание перечисленных выше качеств и определяет уровень "двигательной культуры" ребенка. Высокое развитие таких навыков и качеств необходимо для обучения, для многих современных профессий, а также для ведения домашней деятельности и военного дела. Развитие умения эффективно осуществлять двигательные действия является важным компонентом всестороннего гармоничного развития личности.

В начальной школе учащиеся должны иметь представление о правильном двигательном режиме, осознавать значение утренней гигиенической гимнастики, физической культуры, активного отдыха, знать, какая одежда и обувь нужны для занятий спортом, следить за правильной осанкой, знать правила закаливания.⁷

Получение студентами знаний по физической культуре является необходимым условием осознанного овладения учебным материалом по предмету, привития интереса и привычек систематически заниматься физическими упражнениями. Особую роль играют знания студентов по физической культуре в формировании у них способностей самостоятельно выполнять физические упражнения, в развитии у студентов представлений о необходимости систематически заниматься физической культурой, закалять

⁷ Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта. – М.: Издательский центр «Академия», 2010 г. - 480 с.

организм с помощью природных факторов (солнце, воздух, вода). Все это способствует не только физическому развитию и здоровью студентов, но и воспитывает у них правильное отношение к своему здоровью и к здоровью окружающих, помогает предотвратить или устранить вредные привычки.

Развитие двигательных (физических) качеств заключается в развитии у студентов скорости, силы, ловкости, выносливости в процессе физического воспитания. Этот процесс тесно связан с формированием двигательных навыков и связано с объемом и характером двигательной активности ребенка. От уровня развития двигательных качеств зависят результаты таких естественных движений, как бег, прыжки, метание, плавание и др.

В младшем школьном возрасте естественное физиологическое развитие двигательных качеств имеет свои особенности: ловкость и скорость движений развиваются интенсивнее, чем сила и выносливость. Для методов физического воспитания важно учитывать, что мышца как орган ощущения созревает раньше, чем рабочий орган. Дети от 7 до 13 лет имеют наибольшие сдвиги в развитии координации движений. Учитывая это, важно правильно определить содержание и методы физического воспитания, которые способствовали бы развитию детей двигательных качеств в соответствии с их возрастными особенностями.⁸

Формирование интереса и привычек к физическому воспитанию - необходимое условие успешной реализации физического воспитания студентов.

В младшем школьном возрасте активно развиваются интересы и привычки.

Большое значение для привития интереса студентов к физическому воспитанию является позиция семьи в этом вопросе. Интерес возникает и будет сохраняться, если родители вовлекают детей младшего школьного возраста в физкультуру, создают для этого необходимые условия.

⁸ Матвеев А.П., Петрова Т.В. Оценка качества подготовки учащихся начальной школы по физической культуре. – М.: Дрофа, 2012 г. – 96 с.

Специфика влияния физкультуры на воспитание морально-волевых качеств заключается в том, что ученики для достижения успехов в выполнении физических упражнений выявляют целенаправленность и волю, дисциплинированность и умение мобилизовать в нужный момент свои физические и духовные силы. В то же время в физкультуре преобладает коллективная деятельность. Студентов учат выявлять чувство дружбы, приобретать навыки культуры поведения, коллективизма и тому подобное. Необходимо стремиться к достижению такого уровня сознания, чтобы в процессе занятий, соревнований между командами, занятий студент получал моральное удовольствие не только от своей ловкости, но и от того, что делал это в интересах команды, во имя команды. В процессе совместной практической деятельности детей учат правильно вести себя в соответствии с нормами морали. Правильно организованные группы упражнений, командные игры, участие в соревнованиях способствуют вхождению ребенка в коллектив и воспитанию его привычек жить интересами коллектива.

При выполнении упражнений учащимся часто приходится выявлять волевые усилия по преодолению неуверенности и даже страха. В результате постоянных тренировок воспитываются смелость, целеустремленность, настойчивость. Вместе с волевыми качествами одновременно воспитываются нравственные качества личности, а нравственное воспитание невозможно без проявления волевых усилий.⁹

Постоянная физическая нагрузка приводит к развитию системы привычных действий и эмоциональных и психических состояний. Когда студент начинает изучать какие-то физические упражнения, особенно сложные, он часто чувствует неуверенность, страх.

В процессе овладения упражнением эти ощущения проходят, вместо этого появляется удовольствие от умения выполнять выученные действия. Однако система привычных действий и эмоционально-психических

⁹ Шебеко В.Н., Ермак Н.Н., Шишкина В.А. Физическое воспитание дошкольников: Практикум: для студентов средних педагогических учебных заведений. – 3-е изд., исп. – М.: издательский центр «Академия», 2010 г. – 160 с.

состояний еще не обеспечивает нравственного развития личности. Для этого у студентов формируется нравственное сознание, определяющее направление их деятельности.

Используя приобретенные знания и умения во время соревнований между командами, классами или школами, ученик испытывает удовольствие не только от своих эффективных практических действий, но и от того, что он делал в интересах команды. Такое расположение ставит всех студентов в личную ответственность за успех команды.

2. Особенности физического развития детей младшего школьного возраста

2.1 Развитие мышечной системы младшего школьника

В период младшего школьного возраста особенно активно увеличивается мышечная масса ребенка. Так, если сравнивать показатели физического развития детей младшего школьного возраста по мышечной массе детей младшего школьного возраста с показателями новорожденных, то прирост составляет более 30 %.

Мышцы у детей отличаются по своему строению, составу и функциям от мышц взрослого. Мышцы у детей по внешнему виду бледнее и нежнее, богаче водой, но беднее белковыми веществами и жиром, а также экстрактивными и неорганическими веществами. Лишь к 15-18 годам уменьшается количество воды в мышцах, они становятся плотнее, увеличивается содержание в них белковых, жировых и неорганических веществ. В этом возрасте увеличивается также масса сухожилий сравнительно с мышцами, и поэтому возрастают их упругость эластичность.

Развитие мышцу детей идёт неравномерно. В первую очередь у них развиваются более крупные мышцы, например мышцы плеча и предплечья, а более мелкие мышцы развиваются позднее. Так, у ребёнка 4-5 лет сравнительно развиты мышцы плеча и предплечья, но ещё далеко не развиты мышцы кисти руки, в связи с чем тонкая работа пальцами в этом возрасте детям ещё не доступна. Качественная функция мускулатуры кисти рук достаточно развивается у ребенка в возрасте 6-7 лет, когда дети могут уже заниматься такими работами, как плетением, лепкой и другими упражнениями с материалом малой сопротивляемости. Развитие мускулатуры кисти руки в этом возрасте даёт возможность постепенно обучать ребёнка письму. Но упражнения в письме в этом возрасте должны

быть кратковременными с тем, чтобы не утомлять ещё далеко не окрепшие мышцы кисти руки.

Усиление темпа развития всей мускулатуры и нарастание силы мышц у детей наблюдается после 8 -9 лет, когда также укрепляются связки и отмечается значительный прирост объёма мышц. В последующие годы сила мышц неуклонно возрастает. Особенно интенсивно идёт нарастание мышечной силы у подростков в конце периода полового созревания. В эти же годы происходит интенсивное нарастание массы мышц.

Активно развиваются мелкие мышцы верхних конечностей, движения рук малыша становятся более точными и совершенными.

Наиболее заметные перестройки мышечной ткани, становится в возрасте 7-8 лет. Именно в этот период движения конечностей ребенка наиболее скоординированы. Признаком функциональной зрелости мышцы становится повышенная бдительность. Возбуждающие стимулы от нерва к мышце передаются с ускоренной скоростью, скорость сократительного действия становится заметно выше.

Между тем в раннем дошкольном возрасте незрелость процесса межполушарного взаимодействия мозга является частым явлением, что приводит к неоформленному доминированию ведущей руки и отражается на координации движений, развитии психических функций ребенка.

До 8 лет физическое развитие ребенка проявляется в улучшении физического развития детей младшего школьного возраста рецепторного аппарата суставов. Малыш начинает ходить почти так же скоординировано, как и взрослый, так называемые лишние движения, присущие детям 5-6 лет, исчезают.¹⁰

Координация точных мелких движений заметно улучшается, как только ребенку исполняется 6-7 лет. Именно в это время ученик начинает

¹⁰ Минх А.А., Малышева И.Н. основы общей и спортивной гигиены. – М.: Издательский центр «Академия» 2010 г. – 156 с.

лучше справляться с ручкой, осваивая навыки письма, игры на музыкальных инструментах, небольших операций с подручными предметами.

Физическое развитие младших школьников затрагивает все основные системы организма, в частности сердечно-сосудистую и дыхательную. В 7-9 лет у детей улучшилась частота дыхания, происходят некоторые изменения в системе кровообращения, что вызывает повышенную потребность младших школьников в кислороде и учащенное сердцебиение.

Во время роста и развития детей младшего школьного возраста метаболизм первостепенен для их организмов. Таким образом, физическое развитие детей младшего школьного возраста белковый обмен у молодых людей в возрасте от 20 до 25 лет по интенсивности составляет 100%, тогда как у детей младшего школьного возраста в возрасте 10 лет составляет 190%, а в шесть лет – все 230%!¹¹

Важные изменения происходят с нервной системой младших школьников. Мозговая часть черепа продолжает расти, и заканчивается этот процесс не ранее чем через 10 лет, после чего происходит улучшение нервной системы. Особую интенсивность развития корковых полушарий головного мозга можно отметить в период от 7 до 9 лет.

У детей 6-7 лет наблюдается снижение возбудимости нервных центров, что связано с усилением тормозных процессов. Двигательная область коры головного мозга становится более активной, поэтому дети в этот период пользуются новыми возможностями двигательной активности.

Таким образом, можно отметить, что физическое развитие детей младшего школьного возраста достаточно активно, что позволяет им осуществлять сложные психомоторные действия.

¹¹ Ковалько И. Азбука физкультминуток для дошкольников: Практические разработки физкультминуток, игровых упражнений, гимнастических комплексов и подвижных игр. – М.: Вако, 2015 г. - 176 с.

2.2 Особенности физического развития детей младшего школьного возраста

Физическое развитие детей младшего школьного возраста существенно отличается от физического развития детей среднего школьного возраста, особенно детей старшего школьного возраста. Остановимся на физиологических особенностях детей, относящихся к группе младшего школьного возраста. По некоторым показателям развития, большой разницы между мальчиками и девочками в младшем школьном возрасте, до 11-12 лет пропорции тела у мальчиков и девочек почти одинакова. В этом возрасте структура тканей продолжает формироваться, их рост продолжается. Темп роста в длину несколько замедляется по сравнению с предыдущим периодом дошкольного возраста, но вес тела увеличивается. Рост увеличивается ежегодно на 4-5 см, а вес на 2-2,5 кг.

Заметно увеличилась окружность грудной клетки, изменив к лучшему ее форму в виде конуса, обращенного основанием кверху. Из-за этого она становится более жизненной емкости легких. Средние данные жизненной емкости легких у мальчиков 7 лет составляет 1400 мл, у девочек 7 лет-1200 мл. ежегодное увеличение жизненной емкости легких составляет, в среднем, 160 мл у мальчиков и девочек этого возраста.

Однако функция дыхания остается несовершенной: ввиду слабости дыхательных мышц, дыхание у младшего школьника относительно быстрое и поверхностное; в выдыхаемом воздухе 2% углекислоты (против 4% у взрослого). Другими словами, детский дыхательный аппарат функционирует менее эффективно. На единицу объема вентилируемого воздуха их организм поглощает меньше кислорода (около 2%), чем дети старшего возраста или взрослые (около 4%). Задержка, а также затруднение дыхания у детей во время мышечной деятельности, вызывает быстрое уменьшение насыщения крови кислородом (гипоксемия). Поэтому при обучении детей физическим упражнениям необходимо строго согласовывать их дыхание с движениями

тела. Обучение правильному дыханию во время упражнений является важнейшей задачей при проведении занятий с группой детей младшего школьного возраста.¹²

В младшем школьном возрасте, благодаря активному развитию функций двигательного анализатора, дети легко учатся и совершенствуют разнообразные формы движений. Обучение новым движениям с развитием координационных способностей становится привлекательным и доступным для детей.

В то же время детям младшего школьного возраста сложно выполнять отдельные параметры. Дети не переносят монотонных движений и фиксации отдельных частей тела в разных положениях, быстро устают. Очень привлекают студентов те упражнения, которые они могут быстро освоить.

Выбрать тот или иной метод обучения при работе с детьми, необходимо учитывать их возрастные особенности и двигательные ощущения.

На занятиях с младшими школьниками, учитывая их плохой двигательный опыт, следует обратить внимание на методику обеспечения видимости. Но уже в начальной школе, вы должны использовать простой образных объяснений органически связана с видимостью глубокого понимания сущности изучаемых движений, их назначения, правил выполнения и т. д.

При обучении движениям детей младшего школьного возраста следует прибегать к внешним регуляторам и ограничителям параметров движения, они помогут почувствовать, правильно ли выполняется движение.

Работая с младшими школьниками, часто используют метод целостного упражнения, с действиями изначально упрощают за счет второстепенных деталей и облегчают путем замедления реализации, использования вспомогательного оборудования, руководящие принципы,

¹² Зубкова Т.С. Организация и содержание работы по социальной защите женщин, детей и семьи: Учебное пособие для студентов сред. проф. учеб. заведений/ Т.С. Зубкова, – 2-е изд., – М.: Издательский центр «Академия», 2014 г.-224 с.

физической помощи и т. д. Большое место занимает использование игровой формы выполнения задания, которая помогает легко выполнить упражнение, поддержать интерес детей в различных упражнениях, особенно при совершенствовании движения и использовании его для развития физических качеств.

Навыки, приобретенные в школьном возрасте, являются переходными формами навыков взрослого человека, и они должны быть "гибкими", "переменными", поддающимися изменению, поэтому педагог должен думать о сочетании стандартно-повторяющихся и вариативных методов упражнений в обучении для обеспечения вышеупомянутых свойств двигательных навыков. Особое место здесь занимают методы, позволяющие варьировать двигательные действия и условия их осуществления.¹³

Особую роль играют специальные формы речевого воздействия педагога при работе с детьми. Звучность команды, тонус, эмоциональная окраска речи значительно влияют на качество выполнения упражнений студентами.

Воспитание физических качеств в младшем школьном возрасте имеет свои особенности. Направленное влияние на развитие тех или иных физических качеств обеспечивается подбором физических упражнений и методикой занятий. Важнейшие требования к методике воспитания физических качеств в период возрастного становления организма - всесторонность воздействий, соразмерность нагрузок функциональных возможностей растущего организма, соответствие воздействующих факторов особенностям этапов возрастного развития.

Развитие ловкости во время школьных занятий у детей идет по пути образования новых форм координации. Для успешного решения этих задач детей обучают самым разным двигательным действиям.

¹³ Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта. – М.: Издательский центр «Академия», 2010 г. - 480 с.

С целью воспитания ловкости, как способности преобразовывать движения в зависимости от меняющейся ситуации их применения, широко используются в подвижных играх, беге и других упражнениях на местности, связанных с преодолением препятствий и ориентированием, очень важно постоянно обновлять упражнения, изменять условия их применения.

Для улучшения координации движений эффективности их точности занятия включают в себя комплексные задания, требующие соблюдения заданных пространственно-временных параметров движения, а также Упражнения на "расслабление" и "равновесие". Упражнения для "баланса" и тренировки вестибулярного аппарата требуют особого внимания.

При развитии физических качеств необходимо учитывать, что у младших школьников показатели силовых способностей не велики, к 11 годам они значительно увеличиваются, затем продолжают увеличиваться, но неравномерно. В младшем школьном возрасте (интенсивный рост тела) применение упражнений, способствующих наращиванию мышц, неэффективно и поэтому нецелесообразно. Не следует форсировать фактические силовые способности младшего школьного возраста. Задача на этих этапах - обеспечить гармоничное развитие всех групп мышц, способствовать формированию сильного "мышечного корсета", укрепить дыхательные мышцы, развить мышцы, которые плохо развиваются без выполнения упражнения. Наиболее интенсивно сила увеличивается у мальчиков от 11 до 13 лет.

Индивидуальное развитие силы зависит от сроков полового созревания. В начальной школе не следует включать в урок упражнения, связанные с максимальным и длительным напряжением мышц, при длительном сохранении статических поз, максимальный вес не должен превышать 1/3-й массы тела.

Особое внимание следует уделить укреплению и развитию больших групп мышц, от которых, в первую очередь, зависит правильная осанка. Это общеразвивающие упражнения: лазанья, бег, прыжки, метание, игры с

элементами единоборств и др., и только после 10 лет упражнений с гирями, упражнений в смешанных весах и остановок продолжительностью до 10 минут, игр с выраженными силовыми нагрузками и других стрессов.

В течение большей части учебного периода упражнения с весами должны иметь скоростно-силовую направленность и только у старшеклассников создаются условия для направленного развития силовых способностей.

При развитии быстроты у младших школьников воздействуют на скорость отдельных движений и способность увеличивать темп движений без веса. Для этого используют различные упражнения, требующие быстрой двигательной реакции на заданный сигнал (зрительный, слуховой, тактильный). Для развития скоростных способностей рекомендуется использовать естественные движения в нестандартных вариантах. Несколько стандартное повторение упражнений с максимальной скоростью (повторный метод тренировки) может привести к негативным явлениям: возникновению скоростного барьера, даже в младшем школьном возрасте. Использование различных "скоростных" игр в различных вариантах наиболее эффективно.

В младшем школьном возрасте проявления статической и скоростной выносливости незначительны. Однако на циклический характер работы, в умеренном темпе, необходимо обращать внимание в начальной школе с учетом возраста и физической подготовленности детей. Но чаще и целесообразнее развитие выносливости в этом возрасте проводить во время подвижных игр.

2.3 Методика физического воспитания детей младшего школьного возраста

Обучение в форме занятий являются основными, так как в процессе их осуществления происходит эффективная тренировка двигательных действий, осуществляются значительные развивающие эффекты или действия,

поддерживающие повышенную тренировку функциональных систем организма и связанных с ними способностей. На отдельных этапах многолетнего процесса физического воспитания основными могут быть соревновательные формы или условные занятия любительских форм. В комбинации с майором роль в процессе оптимизирования, игра РV и другие которая комплектуют их.

Дополнительные формы занятий, как правило, подчинены задачам основной деятельности (малые формы) или направлены на организацию двигательной деятельности, занимающейся как средство восстановления или оптимизации функционального состояния организма, активного отдыха (игры, прогулки и др.). Разнообразие форм занятости позволяет строить более рационально многолетнего процесса физического воспитания с учетом реальных условий, индивидуальных и групповых особенностей, а также обеспечить соответствие форм занятий их содержанию.

Упражнения для мышц живота

1. Упражнение "длинные и короткие ноги". И. П.: сидеть на полу (скамейке), ноги прямые и вместе, руки в упор сзади. Согнув ноги, подтяните их к груди и выпрямите (вместе и попеременно). То же самое в положении лежа.

2. То же самое. Поднимайте и опускайте прямые ноги (вместе и попеременно). То же самое в положении лежа.

3. Велотренажер. И. П.: лежа на спине, ноги прямые, руки вдоль туловища. Двигать ногами, сгибая и выпрямляя их, как при езде на велосипеде (5-8 секунд). Делайте перерывы, чтобы расслабиться.

4. То же самое. Сесть и лечь (помогая руками и без помощи).

5. Упражнение "Ножницы". И. П.: то же самое. Встречные частые движения прямых ног вверх и вниз. Делайте перерывы в положении лежа.

6. То же самое. Поднимите ногу (около 10-12 см от пола под углом 30°), колени не сгибайте, пальцы немного потяните и держите ниже; бегать в медленном темпе. То же самое, зацепив пальцы ног за обруч.

7. Ноги врозь, руки в стороны. Чтобы наклониться вперед и коснуться пальцев ног, Встаньте прямо. То же, из положения сидя ноги врозь.

Можно предложить упражнения для мышц шеи, которые во многом зависят от правильного положения головы и, следовательно, хорошей осанки. Например, в положении стоя, ноги на ширине плеч, руки на пояс, наклонить голову вперед, в сторону, повернуть вправо-влево. В положении сидя делать круговые движения головой; руки замком за шейей, чтобы взять голову назад с сопротивлением руками.

Большинство этих упражнений выполняются как без предметов и с ними. Использование обручей, шариков, кубиков значительно оживляет упражнение, активизирует мышцы рук. Детям интереснее их выполнять, а взрослым легче контролировать качество движений. Хорош для осанки, ползания, лазания, ходьбы с небольшой нагрузкой на голову.

Помнить о хорошей осанке следует и в спортивных упражнениях детям. Так, при игре в настольный теннис в бадминтоне задействована одна рука, возможен уклон плечевого пояса. Езда на скутере часто осуществляется нажатием одной ногой, что приводит к искривлению позвоночника. Длительное использование велосипеда, плохой выбор его размера, может появиться сутулость спины, искривление таза, сдавливание грудной клетки. Чрезмерные прыжки в классики, через скакалку дают большую нагрузку на позвоночник, своды стоп, особенно если прыжки выполняются тяжело (у ребенка плохая координация движений). Абсолютно необходимо соблюдать правила и нормы при выполнении спортивных упражнений, желательно сочетать разные виды.

Детям младшего школьного возраста необходимы движения, в которых активно участвуют мышцы живота, плечевого пояса и кисти. При выполнении упражнений, подобранных для этой цели, необходимо соблюдать определенные медико-педагогические требования.

Большое значение имеет повторение упражнений. Слишком малая дозировка не содействует развитию силы, тренировке мышечной системы, а

чрезмерно большая может привести к утомлению, перегрузке. Поэтому упражнения, вызывающие заметные усилия (например толкание и бросание набитых мячей, подтягивание лежа на скамейке, Прыжки на двух ногах с движением вперед) повторяются реже и с большими интервалами между повторениями, чем упражнения с меньшим усилием, такие как бросание теннисного мяча, ползание на четвереньках, Прыжки на месте. Силовые упражнения выполняются стабильно, плавно, без излишней нагрузки. Дыхание глубокое, ровное. Упражнения выполняются с максимальной амплитудой, повторяется от 4-6 до 10-12 раз.

Также важно учитывать темп упражнений. Чем он выше, тем меньше число повторений и дольше пауза для отпуска. Пауза между повторениями должна быть полной, чтобы обеспечить смену работающих мышц. Так, выполнив бросок набитого мяча, можно легко, шаг, медленно догнать его; после ползания или лазанье хорошо пройти в спокойном ритмичном темпе.

Примеры наборов упражнений:

1. Сидя скрестив ноги, мяч в руках. Поднимаем вверх, опускаем голову (сгибаем руки), снова вверх и вниз. Повторить 6-7 раз.
2. Сидя ноги врозь, мяч у груди на согнутых руках. Наклоните к носку правой (левой) ноги, выпрямив руки. Чтобы выпрямить мяч к груди.
3. Сидя, мяч между ступнями ног. Ложитесь на спину и садитесь, не выпуская мяч. Повторить 6-7 раз.
4. Лежа на спине, мяч за головой. Катитесь на животе и спине с мячом в руках. Чередовать перекат в правую и левую сторону 3-4 раза.
5. Стоя на коленях, мяч в руках. Сядьте прямо с мячом в руке, выпрямитесь. Сесть влево, выпрямитесь. Повторить 3-4 раза в каждую сторону.
6. Лежа на животе, руки прямые, мяч на полу между руками. Подняв голову и плечи с пола, попеременно отбивайте мяч руками.
7. Сидя, ноги согнуты, ноги на мяче. Закатайте и откатите от него шар, поворачивая ноги.
8. Мяч на полу. На колени вставать. Можно предложить детям и упражнения: передавать набивной мяч вправо и влево (стоя в кругу) над головой (стоя в колонне), бросать мяч двумя руками от груди, из-за головы, через голову назад.

3. Рекомендации по проведению урока физической культуры

Активность младших школьников на уроке зависит от многих факторов, основными из которых являются: правильная постановка задач урока, создание положительного эмоционального фона, оптимальная загруженность школьников на уроке.

Создание положительного эмоционального фона имеет исключительное значение на уроках, в том числе и на уроках физической культуры. Как правило, он формируется у младших школьников еще до начала урока и должен меняться на всем его протяжении. Однако эмоциональный фон может меняться по ходу занятия. Это зависит от самочувствия учеников, их интереса к физической культуре как к предмету, к физическим упражнениям, к конкретному уроку или личности учителя, от оценок их деятельности, настроения, поведения и самочувствия учителя.

Существует несколько основных факторов, способствующих повышению эмоциональности урока и вызывающих радость у младших школьников, выполняющих физические упражнения.

1. Обстановка на уроке и поведение учителя существенно влияют на эмоциональность занятий, иногда превращая все дело в шутку. Урок физической культуры всегда приносит удовлетворение и радость, если младшие школьники двигаются, а не сидят, скучая на скамейках, если они видят учителя в хорошем настроении, понимают его шутки, знают и наглядно ощущают результаты своего труда. Излишняя возбужденность учителя (суетливость, шумливость), как правило, приводят к повышению неорганизованной активности учеников. Не следует смешить и развлекать учеников, бесконечно шутить с ними.

Важно, чтобы строгость, точность и четкость действий учителя перемежались улыбками, словами поощрения учеников, за их успехи, подбадриванием их при временных неудачах.

2. Использование игрового и соревновательного методов, в силу их психологических особенностей, всегда вызывают у младших школьников сильную эмоциональную реакцию.

Следует помнить, что часто эта реакция может быть настолько сильной, что выполнение учебных задач становится практически невозможным. Сильные эмоции по своей природе долго затухают по окончании игры или соревнования, поэтому использовать эти методы на уроке следует, определив их место, форму и меру.

Упражнения в соревновательной форме рекомендуется планировать на конец урока. Совершенно недопустимо использовать их перед разучиванием техники физических упражнений.

Игра — это привычная форма занятий для школьников. Для детей младшего школьного возраста это не только развлечение, но и способ развития (возрастная особенность). С помощью игр, требующих проявления двигательной активности, ученики усваивают правила и нормы рациональных форм движения, развивают психические и физические качества, коммуникативные способности. На уроках с младшими школьниками важно использовать сюжетные игры, при этом учитель, создавая определенный игровой сюжет деятельности для учеников, включает в содержание урока программный учебный материал. Применяя такой метод, учитель должен стать участником игры, поверить в реальность создаваемых им образов и выполнять соответствующую сюжету роль. С повышением возраста школьников следует использовать игры, отличающиеся все большей реалистичностью. Это могут быть разнообразные спортивные игры, вначале с упрощенными правилами и условиями выполнения, затем полностью соответствующие реальным требованиям.

Основная форма физических упражнений в начальной школе является урок физической культуры, который строится в соответствии с общими педагогическими положениями, а также методическими правилами физического воспитания. Специфика задач и содержания программы по

физическому воспитанию обуславливает некоторые особенности урока физической культуры с учетом возрастных особенностей учащихся.

1. Для младшего школьного возраста ведущими на уроке являются задачи совершенствования естественных двигательных действий (ходьба, бег, прыжки, метания, лазание и т. д.);

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. Каждый урок мы должны играть в активные игры. Игровой материал может занимать около половины всего времени с детьми 10–11 лет;

5. При обучении студентов основным видам движений следует уделять большое внимание правильности и точности выполнения упражнений (школьных движений), а также сочетать процесс обучения с развитием двигательных способностей.

Метод упражнений преимущество целостного метода. Рассеченный метод имеет второстепенное значение.

При объяснении двигательного задания необходимо, чтобы дети правильно понимали, что делать и как это делать. Поэтому, мотор задачу рекомендуется положить в конкретной форме: например, поймать, догнать, попасть в кольцо и т. д.

У детей младшего школьного возраста по возможности необходимо исключить значительные статические нагрузки и упражнения, связанные с напряжением (задержкой дыхания).

Одним из направлений активизации двигательных действий учащихся младших классов является выполнение различных упражнений (движений) под дидактические рассказы. Учитель рассказывает, а ученики сопровождают его рассказ соответствующими движениями, стремясь творчески воспроизвести все ситуации в действии. Желательно, чтобы эти рассказы носили тематический (сюжетный) характер и имели поэтическую форму.

В этом случае упражнение принимает форму игры.

Контрольные качественные показатели уровня физической культуры ребенка младшего школьного возраста:

1. Знание основных правил проведения самостоятельных занятий, приемов элементарного контроля их физического состояния, дозировки, содержания и назначения простых temperирующих процедур;
2. Возможность самостоятельно проводить утреннюю зарядку, физкультуру, индивидуальную тренировку;
3. Умение организовать спортивную или подвижную игру со сверстниками;
4. Знание основ техники и тактики различных спортивных упражнений, приемов и действий;
5. Разносторонняя физическая подготовка на уровне возрастных норм учебного плана;
6. Систематическая утренняя гимнастика, участие в коллективных тренировках, регулярная самостоятельная работа по заданию тренера или учителя физкультуры;
7. Постоянный интерес к улучшению своей физической формы и закаливанию организма;
8. Знание интересных фактов из истории спорта и примеров достижений в улучшении здоровья людей средствами физической культуры и спорта;
9. Знание актуальных спортивных событий в городе, стране, за рубежом.

Физическая активность младшего школьника в виде организованных занятий в рамках школьных уроков физкультуры, физической культуры и отдыха может быть дополнена ежедневными утренними упражнениями и двумя-тремя тренировками в неделю. Если ребенок занимается в спортивной секции, домашние занятия могут быть ограничены на выходных.

Заключение

Физическая культура играет огромную роль в воспитании детей. Именно в семье они готовятся к саду, к школе. Они учат быть внимательными, аккуратными, вежливыми со взрослыми. К 7 годам ребенок способен выполнять основные физические упражнения. Родители должны внимательно следить за развитием своих детей.

Развитие качеств скорости, ловкости, выносливости тесно связано с форматированием двигательных навыков детей. Выполнении физических упражнений с разной скоростью с разных осложнений, в течение определенного периода времени способствует их развитию. В любое время года студенты должны проводить не менее 2-3 часов на свежем воздухе в игровых движениях.

Также родителям нужно помнить, что нужно систематически увеличивать нагрузку в упражнениях. Если вы не будете следовать этим инструкциям, это может повлиять на здоровье ваших детей. Необходимо приучать своих детей к активному образу жизни с самого раннего возраста, так как у них будут другие потребности в более старшем возрасте. Надо больше времени проводить на свежем воздухе. Найти время и возможность каждый день гулять с ними на улице.

Все понимают важность физических упражнений для развития ребенка. Родители, которые несут ответственность за здоровье своих детей, конечно, осознают необходимость каких-либо стимулов для поощрения детей к более активной физической жизни. Развитие навыков физических упражнений в раннем возрасте может стать залогом постоянного стремления человека к здоровому образу жизни. Регулярные занятия спортом предотвращают и снимают нервное и психическое напряжение, улучшают эмоциональный фон, приносят радость детям. Физические упражнения с раннего возраста закладывают мощный фундамент здоровья ребенка на всю его жизнь.

Список литературы

1. Вайбаума Я.С., Коваль В.И., Родионова Т.А. Гигиена физического воспитания и спорта. – М.: Издательский центр «академия» 2012 г. - 240 с.
2. Вайбаум Я.С. Гигиена физического воспитания. – М.: Издательский центр «Академия», 2016 г. – 167 с.
3. Викулов А.Д., Бутин И.М. Развитие физических способностей: Книга для малышей и их родителей. – Ярославль: Гринго, 2016 г. - 176 с.
4. Виленская Т.Е. Физическое воспитание детей младшего школьного возраста: Учебное пособие/ Т.Е. Виленская. – Ростов н/Д: Феникс, 2016 г. - 160 с.
5. Жуков М.Н. Подвижные игры: Учебник для студентов педагогических вузов. – М.: Издательский центр «Академия», 2010 г. - 160 с.
6. Зубкова Т.С. Организация и содержание работы по социальной защите женщин, детей и семьи: Учебное пособие для студентов сред. проф. учеб. заведений/ Т.С. Зубкова, – 2-е изд., – М.: Издательский центр «Академия», 2014 г.-224 с.
7. Ковалько И. Азбука физкультминуток для дошкольников: Практические разработки физкультминуток, игровых упражнений, гимнастических комплексов и подвижных игр. – М.: Вако, 2015 г. - 176 с.
8. Курамшина Ю.Ф. Теория и методика физической культуры. – 2-е изд., исп. – М.: Советский спорт, 2014 г. – 464 с.
9. Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания: Учебное пособие для студентов средних педагогических учебных заведений, – М.: Издательство «Просвещение», 2014 г. - 125 с.
10. Матвеев А.П., Петрова Т.В. Оценка качества подготовки учащихся начальной школы по физической культуре. – М.: Дрофа, 2012 г. – 96 с.
11. Минх А.А., Малышева И.Н. основы общей и спортивной гигиены. – М.: Издательский центр «Академия» 2010 г. – 156 с.

12. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта. – М.: Издательский центр «Академия», 2010 г. - 480 с.

13. Шебеко В.Н., Ермак Н.Н., Шишкина В.А. Физическое воспитание дошкольников: Практикум: для студентов средних педагогических учебных заведений. – 3-е изд., исп. – М.: издательский центр «Академия», 2010 г. – 160 с.

14. Шебеко В.Н., Ермак Н.Н., Шишкина В.А. Физическое воспитание дошкольников: Практикум: для студентов средних педагогических учебных заведений. – 4-е изд., исп. – М.: издательский центр «Академия», 2010 г. – 176 с.