**Развитие двигательных возможностей младшего школьника**

**Горшкова Эльмира Аурагиевна,**

**учитель физической культуры**

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение**

**Сургутский естественно-научный лицей**

По мнению психологов, маленький ребёнок – деятель! И деятельность его выражается, прежде всего, в движениях. Чем разнообразнее движения, тем большая информация поступает в мозг, тем интенсивнее интеллектуальное развитие. Развитость движений – один из показателей правильного нервно-психического развития ребенка.

Из всех детских возрастных групп младший школьный возраст оказывается наиболее продуктивным периодом развития двигательных возможностей.

Основное внимание в своей работе с учащимися младших классов я уделяю общей физической подготовке.

В младшем школьном возрасте полезны все упражнения, развивающие координацию, гибкость, силу, выносливость. Именно в младшем школьном возрасте надо прилагать максимум усилий для развития общей физической подготовленности детей.

Для отслеживания динамики развития физических качеств использую результаты тестирования: гибкости, выносливости (бег1000м), скорости (бег 30м), и скоростно-силовых качеств (прыжок в длину с места). Такое отслеживание позволяет планировать темпы прироста физического потенциала детей, осуществлять индивидуальную работу, определять зоны повышенного внимания при снижении физических кондиций.

Гибкость – способность выполнять упражнения с наибольшей амплитудой. В младшем школьном возрасте упражнения на гибкость дают хорошие результаты. Особое место нужно отводить гибкости позвоночника – «ствола жизни». Правильная осанка, сильные и эластичные мышцы спины обеспечивают правильное дыхание и работу сердца, оптимальную работу внутренних органов. Сохраняя и развивая гибкость в суставах и эластичность мышц, мы укрепляем здоровье. Упражнения на гибкость в сочетании с силовыми упражнениями ускоряют обменные процессы, что особенно важно для растущего организма ребёнка. На уроках гибкость развивается с помощью динамических и статических упражнений (стретчинг) по такой схеме: принимается определённое положение, при котором чувствуется достаточное растягивание мышц и связочного аппарата, и это положение удерживается от 20 до 60 сек., после чего следует отдых 10 сек. Смысл стретчинга в том, что упражнение выполняют не один раз, а сериями по 5-6 повторений. Этим методом достигаются сразу две цели: увеличиваются и гибкость, и силовые показатели групп мышц.

Сила – способность преодолевать различные сопротивления (вес). Силовые упражнения воздействуют на сердечно - сосудистую, нервную системы, мышцы, суставы и связки. Силовые упражнения надо сочетать с упражнениями на гибкость, так как растягивающиеся мышцы быстрее восстанавливают организм. Полезны игры с перетягиванием, выталкиванием, выпрыгивания из приседа, подскоки вверх.

Сочетать на уроке упражнения на развитие гибкости и силы удобнее всего при круговом методе занятий. Разбив класс на пары (количество пар равно количеству упражнений) и определив места их выполнения, фиксируем время упражнения и отдыха секундомером. Важно, чтобы после упражнения на силу обязательно следовало упражнение на гибкость, причём именно тех групп мышц, которые участвовали в силовой работе. Все ученики работают одновременно. 3-4 классы за 20 минут успевают «пройти» 4 круга из 8-10 упражнений.

Скоростно-силовые качества в этом возрасте можно развивать успешно, так как это физиологически благоприятный период. Обязательно в урок включаются прыжки на одной, обеих ногах, на месте, толчком одной и обеими ногами с места в длину и высоту, прыжки через скакалку. Количество прыжков (отталкиваний от пола) надо учитывать. Если прыжки через скакалку используются как средство разминки, то количество отталкиваний не должно превышать 120 раз. Если в основной части урока, то с максимальным усилием по 50-70 отталкиваний. В заключительной части урока количество их можно увеличить до 160 раз, но обязательно снизить интенсивность.

Такое упражнение, как выпрыгивание вверх из положения упор присев, удобнее всего делать на время: 10-12 раз за определённое время в форме соревнований.

Выносливость – способность длительное время выполнять то или иное двигательное действие, не свойственна детям младшего возраста. Работа над развитием выносливости растягивается на длительное время. Основное упражнение, позволяющее добиваться хороших показателей в выносливости,- длительный лёгкий бег. Упражнение простое, но нужно чётко определить время выполнения: на уроках в 1 классе -4-5 мин. в начале урока, 1-2 мин. в конце урока; во 2 классе – соответственно 5-6 и 1-2 мин.; в 3 -4 классе 6-7 и 1-2 мин. Бег оказывает положительное влияние на сердечно-сосудистую и дыхательную системы.

Скоростные качества в начальной школе проявляются слабо, но в возрасте 7-9 лет быстро формируются способности выполнять движения с максимальной частотой.

Основные упражнения, применяемые в школе для развития скорости: быстрое начало движения по сигналу из различных исходных положений ( стартовая реакция), бег на месте с максимальной частотой движений (6-10 сек.), быстрое выпрыгивание из положения упор присев, бег с максимальной скоростью на время и в соревновательном режиме (20-30 м.)

Все упражнения нужно выполнять целенаправленно и систематически, в течение всего учебного года. Важно постепенно доводить урок до уровня тренировочного занятия. А у детей должно быть чётко сформировано представление о том, что физические нагрузки будут повышаться от урока к уроку, из года в год.

С 1 класса на уроках физической культуры необходимо научить детей технически правильному выполнению упражнений, чтобы ошибки не переросли в навык. Необходимо выполнение упражнений стандартно-повторным методом, т. е. использование на протяжении нескольких уроков одних и тех же упражнений до полного усвоения движений. Например, комплекс из 10 упражнений при 15-20 повторениях. И этот комплекс за урок выполняется 2-3раза. Значит, каждое упражнение за урок повторяется не 10-20 раз, а 30 и более. Ребёнок быстрее осваивает движение и приобретает навык. Этот метод позволяет быстрее осваивать всё новые и новые упражнения.

Очень важно, особенно с 1 класса, когда ребёнок стремится всему научиться, добиться, чтобы домашнее задание по физической культуре и для детей, и для родителей стало таким же обычным делом, как и по другим предметам. Выполнение дома упражнений позволяет ускорить освоение новых упражнений и влияет на самосознание ребёнка.

Растущий организм ребёнка требует огромного количества движений для своего развития. 40-50% времени в режиме дня должно отводиться двигательной активности. Восстановительные процессы в организме ребёнка проходят очень быстро. Поэтому дети могут выполнять работу большего объёма, чем взрослые. Значит, упражнения должны быть интенсивными, но кратковременными (20-40 сек.), с небольшим отдыхом, а все основные упражнения должны занимать не более 20-30 мин. занятий. В конце урока целесообразно оставлять время на самостоятельную работу, что ещё более расширит познавательный интерес к физической культуре.

Значение начальной школы в познании физической культуры переоценить невозможно. Оно определяет отношение к своему здоровью на всю последующую жизнь.