**ТЕМА: «Особенности преподавания физической культуры**

**в начальной школе».**

*Учитель начальных классов ГУ «Средняя школа №2 г.Тобыл», Лебедева Л.Н.*

Наше общество стремится к тому, чтобы все дети, начиная с самого раннего возраста, росли здоровыми, крепкими, гармонически развитыми. Физическая культура играет главнейшую роль в совершенствовании человека, укреплении его здоровья.

Основой физической культуры является движение, двигательное действие, физическое упражнение. Под влиянием различных упражнений укрепляется здоровье, улучшается физическое развитие, формируются двигательные навыки, развиваются физические качества и создаются условия для осуществления умственного, нравственного, эстетического и трудового воспитания.

В своем развитии организм человека формируется в условиях высокой двигательной активности. В процессе его эволюции выделились пять основных жизненно важных движений, каждое из которых имело свое значение: бег и ходьба – для перемещения в пространстве, прыжки и лазание – для преодоления препятствий, метание – для защиты и нападения. Тысячи лет эти движения являлись главнейшим условием существования человека: выживал тот, кто лучше владел ими. Долгие годы измерять движения не было необходимости – человек двигался на пределе своих возможностей. Сейчас мы видим противоположную картину. Развитие науки и техники способствовало постепенному снижению двигательной активности людей, что со временем стало отрицательно сказываться на их здоровье.

Ученые установили, что высокая потребность в движении генетически заложено в человеческом организме, обусловлена всем ходом его эволюционного развития. Появилась необходимость компенсировать недостаток движения  специально придуманными движениями – физическими упражнениями. Постепенно стала проблема определения норм двигательной активности.

Однако ученые, исследуя влияние двигательной активности на здоровье и жизнедеятельность человека, сочли необходимым обратиться к раннему возрасту. В результате подобран надежный ключ к правильной организации жизни ребенка в школе и семье, формированию его здоровья, умственной активности, умению действовать «рядом» и «вместе» с другими. Этот ключ – движения.

Каково же мнение специалистов о значении двигательной активности?

По мнению психологов: маленький ребенок – деятель. И деятельность его выражается, прежде всего, в движениях. Чем разнообразнее движения, тем больше поступает информации в мозг человека, тем интенсивнее интеллектуальное развитие. Развитость движений – один из показателей правильного нервно-психологического развития в раннем возрасте.

Дети идут в школу и садятся на долгие годы за парты. С этого момента двигательная активность ребенка значительно ограничивается, а умственная деятельность увеличивается. Некоторым детям оказывается непосильным делом осуществлять этот грандиозный переворот в их жизни. Поэтому, принимая ребенка в школу, нужно учитывать не только то, что ребенок пошел в школу, физически готовым к ней, но и психологическую подготовленность, определяемую той системой требований, которую школы предъявляет к ребенку.

Вместе с тем укрепление нервной системы младших школьников, охрана их зрения, голоса, формирование правильной осанки требует дальнейшего развития всех физических качеств ребенка - ловкости, выносливости, гибкости, скорости, силы.

Для заинтересованности детей на уроках физической культуры рекомендуется больше включать сюжетно-ролевые игры и интересные эмоциональные игры, так как целенаправленные физические нагрузки оказывают особое стимулирующее воздействие на организм, могут обеспечить восстановление ранее утраченного здоровья. Через подвижные игры можно наиболее полно осуществить это воздействие на ребенка, путем его же активной помощи.

При проведении занятий на открытом воздухе дети получают возможность проявлять большую активность и инициативу в действиях. Многократное повторение упражнения в условиях большого пространства в теплое и холодное время года, способствует более прочному закреплению двигательных навыков, развитию физических качеств, обеспечивает совершенствование функциональных систем и закаливание организма.

Основными задачами физического воспитания являются:

* содействовать охране и укреплению здоровья ребенка, закаливанию организма, полноценному физическому развитию: гармоничности телосложения, соответствие возрасту, развитие функций и адаптационных способностей организма;
* воспитывать морально-волевые качества личности;
* создавать условия для целесообразной двигательной активности детей;

формировать широкий круг игровых действий;

* развивать физические (двигательные) качества: ловкость, общую выносливость, скоростно-силовые качества, гибкость, а также умение сохранять равновесие;
* содействовать формированию правильной осанки и предупреждению плоскостопия;
* формировать доступные представления и знания о пользе занятий физическими упражнениями и играми, об основных гигиенических требованиях и правилах;
* воспитывать интерес к активной двигательной деятельности и потребности в ней.

Все перечисленные задачи должны решаться в комплексе и взаимосвязи с задачами умственного, нравственного, трудового и эстетического воспитания. Необходимо также, чтобы занятия физической культуры доставляли детям радость, поддерживали хорошее настроение, пробуждали к самостоятельности.

Средствами физического воспитания служат физические упражнения и игры, оздоровительные силы природы, физические и социально-бытовые факторы.

Физические упражнения – основное специфическое средство физического воспитания. Они представляют собой специально подобранные, методически правильно организованные движения и сложные виды двигательной деятельности, а также подвижные игры. Физические упражнения проводятся под руководством педагога. Они основаны на активных двигательных действиях произвольного характера. Данные средства физического воспитания оказывает разностороннее влияние на развитие детей.

Воспитательное значение игры, ее всестороннее влияние на развитие ребенка трудно переоценить. Игра органически присуща детскому возрасту и при умелом руководстве со стороны взрослых способна творить чудеса. Ленивого она может сделать трудолюбивым, незнайку – знающим, неумелого – умельцем. Игра может изменить отношение детей к тому, что кажется им порой слишком обычным, скучным, надоевшим.

Игра поможет учителю сплотить детский коллектив, включить в активную деятельность детей замкнутых, застенчивых. В играх воспитывается сознательная дисциплина, дети приучаются к соблюдению правил, справедливости, умению контролировать свои поступки, правильно и объективно оценивать поступки других.

Игра для детей – важное средство самовыражения, проба сил. В играх учитель может узнать лучше своих воспитанников, их характер, привычки, организаторские способности, творческие возможности, что позволить ему найти наиболее правильные пути воздействия на каждого из детей. И, что тоже очень важно, игры сближают учителя с детьми, помогают установить с ними более тесный контакт.

Исследования показывают, что 85 % времени бодрствования школьники проводят в сидячем положении, а это пагубно сказывается на их здоровье. В этих условиях подвижные игры – это самое лучшее лекарство для детей от «двигательного голода» – гиподинамии.

Важнейшее достоинство подвижных игр состоит в том, что в своей совокупности они, по существу, охватывают все виды свойственных человеку естественных движений: ходьбу, бег, прыжки, борьбу, лазание, метание, бросание и ловлю, упражнения с предметами и потому являются самым универсальным средством физического воспитания детей.

Характерной чертой подвижных игр является не только богатство и разнообразие движений, но и свобода их применения в разнообразных игровых ситуациях, что создает больше возможности для проявления инициативы и творчества. Подвижные игры имеют ярко выраженный эмоциональный характер. Играя, ребенок испытывает радость от напряжения физических и умственных сил, необходимых для достижения успеха.

Игра является основным методом обучения в младшем школьном возрасте. При проведении занятий младшие школьники стараются подражать учителю, копировать его действия в процессе выполнения двигательных заданий. При этом мотивационной основой выполнения двигательных действий является желание не отставать от своих сверстников, получать поощрения от учителя или товарищей.

Для младших школьников характерно относительно быстрая смена эмоциональной активности и переход к пассивному состоянию. В основе этого явления лежат, по крайней мере, две причины. Первая связана с тем, что высокая эмоциональная нагрузка длительно воздействующая на ребенка, ведет к развитию процессов торможения в центральных зонах высших отделов нервной системы (охранительный рефлекс), а вторая обусловлена низким уровнем общей физической работоспособности, что определяет весьма быстрое развитие утомления организма в целом. Вместе с тем, младшие школьники быстро восстанавливаются после нагрузок, и у них вновь проявляются потребность в двигательной активности. Эта смена функциональной активности поведения школьников предопределяет необходимость в выборе оптимального чередования нагрузки и отдыха. Надо избегать длительного, монотонного выполнения однообразных движений, а также продолжительных эмоциональных напряжений. В учебный процесс нужно постоянно включать новые задания, двигательные действия, разнообразные формы организации занятий, позволяющие каждому ученику проявлять свой физический потенциал в полном объёме.

Основу школьной программы по физическому воспитанию в начальных классах составляют гимнастические и легкоатлетические упражнения, ходьба на лыжах, подвижные игры. Все эти упражнения имеют общие и специфические особенности, значение которых необходимо для осуществления эффективного физического воспитания.

Гимнастические упражнения являются одним из ведущих в физическом воспитании младших школьников. Их отличительная особенность – широкий спектр воздействия на развитие координационных способностей, гибкости, целенаправленность на образование новых условных двигательных рефлексов. Гимнастические упражнения, выполняемые в различных режимах, содействуют развитию силы и быстроты.

Среди основных упражнений гимнастики в школьной программе представлены строевые и танцевальные упражнения, общеразвивающие упражнения, упражнения в равновесии и акробатические, лазание и перелазание, упражнения со скакалкой.

Легкоатлетические упражнения имеют большое значение в общей физической подготовке детей. Их педагогическая ценность определяется высокой степенью прикладной направленности, возможностью развивать выносливость, быстроту, скоростно-силовые качества и способности. При выполнении легкоатлетических упражнений в работу включаются почти все мышечные группы, значительно усиливается деятельность сердечнососудистой и дыхательной систем, существенно повышается обмен веществ.

Урок физической культуры является основной и обязательной формой физического воспитания в школе. На уроке учащиеся получают необходимый минимум знаний, умений и навыков, предусмотренных школьной программой, повышают уровень своего физического развития.

Уроки физической культуры имеют специфические особенности, характеризующиеся многообразием двигательных ощущений, большой вариативностью обстановки и условий двигательной деятельности, высокой эмоциональностью, коллективными действиями.

К физкультурно-оздоровительным мероприятиям в режиме учебного и продленного дня школьников относятся: гимнастика до учебных занятий, физкультурные минуты во время уроков, физические упражнения и подвижные игры на удлиненных переменах, ежедневные физкультурные занятия в группах продленного дня.

Каждая школа в соответствии с собственными условиями может самостоятельно разнообразить содержание, организацию и проведение вышеназванных форм физкультурно-оздоровительных мероприятий, а также изменять и дополнять их.

Физкультурно-массовые и спортивные мероприятия. Цель этих мероприятий – пропаганда физической культуры и спорта, приобщение школьников к систематическим занятиям физическими упражнениями и видами спорта, подведение итогов физкультурно-спортивной работы, активный отдых. Дни здоровья и спорта включают в себя: массовые и показательные выступления, конкурсы, соревнования по видам физических упражнений, включенных в программу, и другие мероприятия активного отдыха, а именно:

подвижные игры и соревнования по видам  физических упражнений, включенных в программу; спортивные праздники, аттракционы, соревнования по специальной программе.

Рассмотрим вопросы двигательной активности младшего школьного возраста. Для обеспечения максимально возможной работоспособности и сохранения здоровья детей, обучающихся в школе, необходима организация рационального двигательного режима.

Движение является средством познания окружающего мира, удовлетворением биологических потребностей организма, без него существование человека невозможно. Трудно переоценить роль двигательной активности в расширении функциональных возможностей развивающего организма, совершенствовании двигательной деятельности. Следовательно, недостаток движений может привести к патологическим сдвигам в организме.

Установлено, что двигательная активность учащихся в общеобразовательных школах при традиционном двигательном режиме составляет 50-60 % естественной потребности в движениях. Детям не хватает эффективных физических движений, смены умственного труда физическим, причем дефицит двигательной активности возникает у половины 6-8 летних школьников, у 60 %  9-12 летних школьников, и у 70 % школьников старшего возраста.

Для того чтобы учащиеся могли реализовать естественную потребность в движениях, объем целенаправленной активности должен составлять около 12-15 часов в неделю. Вместе с тем 2 урока физической культуры в неделю компенсируют лишь 10-20 процентов гигиенической нормы движений.

Следовательно, для обеспечения учащихся гигиенической нормы движений необходимо активизировать двигательный режим школьников. Он должен вписываться в рамки учебного и продленного дня, а также самостоятельные занятия.

На умственную работоспособность младших школьников большое влияние оказывает физическое воспитание во всем его многообразии.

Для нормальной умственной работоспособности организма необходимо оптимальное соотношение процессов возбуждения и торможения в коре головного мозга. От мало работающей мышечной системы в головной мозг поступает ограниченный поток информации, а это приводит к снижению возбудительного процесса и торможению в коре больших полушарий. Возникает условия для повышенной утомляемости, снижения работоспособности.

У школьников 1-3 классов уже со второго урока начинается снижение работоспособности головного мозга, которая резко падает к четвертому уроку. Особенно это заметно у первоклассников. По причине того, что процессы возбуждения в коре головного мозга преобладают над тормозными, 6-ти и 7-милетним детям трудно длительно сосредотачивать внимание, напрягать память, сохранять относительно неподвижное положение тела при работе. На четвертом уроке у первоклассников наблюдается выраженное утомление, уменьшается длительность сохранения постоянства позы.

Двигательная активность стимулирует деятельность дыхательной и сердечно-сосудистой систем, снижает чрезмерный тонус мозговых сосудов, улучшает мозговой кроваток, способствует снабжению нервных клеток кислородом, вывода из них «шлаков».

В повышении общей умственной работоспособности, сопротивляемости организма, утомлению на протяжении недели, четверти, года наибольшее содействие оказывают регулярные занятия в спортивных секциях и кружках. Качественные и количественные показатели умственной работоспособности у занимающихся спортом выше, чем у тех, кто посещает только уроки физической культуры.

После кратковременных интенсивных нагрузок память и внимание в наибольшей степени улучшаются примерно через 2 часа, мышление - сразу после нагрузки и спустя 3-4 часа. Вредны для последующей умственной работы непривычно большие физические нагрузки: они слишком утомительны и требуют длительного (не менее 3-4 часов) периода восстановление сил.

Незаменимым средством умственного воспитания детей младшего школьного возраста являются подвижные игры. В процессе игры активизируется память, развивается мышление, воображение, пополняется словарный запас, т.е. обогащается речь детей.

В младшем школьном возрасте несколько большее значение следует предавать развитию координационных, скоростных, скоростно-силовых способностей, а также гибкости.

Скоростные способности заметно прогрессируют у школьников с 7 до 9-10 лет. В этом возрасте следует уделять значительное внимание их направленному развитию в условиях конкретной двигательной деятельности, в процессе выполнения определенных движений и двигательных действий.

Ведущим методом развития скоростных способностей в школьном возрасте является метод повторного выполнения скоростных упражнений.

Скоростные физические упражнения в относительно небольшом объеме выполняются до снижения скорости. Их продолжительность не превышает 5 - 10 секунд. Движения выполняются с определенным усилием, направленным на быстрейшее достижение максимальной скорости. Между повторениями используются короткие интервалы отдыха, варьируемые по времени. Лучшее восстанавливающее воздействие оказывает активный отдых.

Упражнения для развития быстроты двигательной реакции выполняются учащимися, как правило, в подготовительной или в начале основной части урока.

Скоростно-силовые упражнения выполняются с максимальным усилием, с предметами малой массы, в быстром темпе. В зависимости от подготовленности ученика и мощности развиваемых усилий количество повторений в одной серии колеблется от 6 до 12. Упражнения выполняются непрерывно или с кратковременной паузой от 2 до 5 минут.

Для развития скоростно-силовых качеств в первой половине основной части урока используют упражнения-задания, станционные занятия или дополнительные упражнения, подвижные игры, эстафеты с упражнениями скоростно-силового характера.

Трудно переоценить значение развития детей на этапе младшего школьного возраста. В отличии от последующих этапов, именно в этот период обеспечивается общее развитие ребенка – своего рода фундамент для специальных знаний и отношений к труду и миру.

Таким образом, анализ литературы свидетельствует о большой значимости данного периода (периода младшего школьного возраста) в жизни человека, и что для полноценного развития ребенка необходимо создать в школах соответствующие материальные и духовные базы, приложить учителям максимум усилий, любви и своего профессионального мастерства. Школа должна больше внимания уделять проблеме, главным ориентиром в развитии образования должно стать обеспечение условий для полноценного проживания ребенка этого периода жизни. Школа должна быть готова к воспитанию и обучению ребенка.

ЛИТЕРАТУРА

1. Ворсин Е.Н., Гужаловский А.А. Физическое воспитание 1-4 классов общеобразовательной школы. – М.: Аскор, 1995. – С.43-36.

2. Коломенский Я.Л. Психология детского коллектива. – Минск, 1984. – С.192-200.

3. Страковская В.Л. Физическое воспитание детей. – М.: Просвещение, 1990. – С.76-79.

4. Фролов В.Г. Физкультурные занятия, игры и упражнения на прогулке. – М.: Просвещение, 1986. – 125с.

5. Матвеев А.П., Мельников С.В. Методика физического воспитания с основами теории для институтов. – М.: Просвещение, 1991. – С.51-56, С.83-172.

6. Гужаловский А.А. Основы теории и методики физической культуры. – М.: Просвещение, 1985. – С.123-127.

7. Коростылев Н.Б. Воспитание здорового школьника. – М.: Просвещение, 1986. – С.32-36.

8. Каюров В.С., Кузнецов З.И. Физическая культура. 4 класс. – М.: Физкультура и спорт, 1981. – С.46-51.

9. Жуков М.Н. Подвижные игры. – М.: ACADEMA, 2000. – С.31-34.