



Муниципальное бюджетное учреждение

Спортивная школа «Икар»

города Сарова

Методическая разработка

Физическое воспитание детей младшего школьного возраста

Подготовила:

Инструктор-методист СШ «Икар» -

Дьякова Любовь Ильинична

Саров

2022

№ п/п	Содержание	Номер страниц
1.	ВВЕДЕНИЕ	3
2.	Анатомо-физиологические особенности детей младшего школьного возраста	3
3.	Развитие физических качеств детей младшего школьного возраста	3
4.	Адаптация младших школьников к физической нагрузке	8
5.	Средства физического воспитания учащихся младшего школьного возраста	9
6.	Особенности развития двигательных качеств младших школьников	10
7.	Формы организации физического воспитания учащихся младшего школьного возраста	14
8.	ЗАКЛЮЧЕНИЕ	17
9.	ЛИТЕРАТУРА	18

## **ВВЕДЕНИЕ**

Физическое воспитание учащихся является неотъемлемой частью всей учебно-воспитательной работы школы и занимает важное место в подготовке учащихся к жизни, к общественно полезному труду.

Работа по физическому воспитанию в школе отличается большим многообразием форм, которые требуют от учащихся проявления организованности, инициативы, что способствует воспитанию организационных навыков, активности, находчивости. Осуществляемое в тесной связи с умственным, нравственным, эстетическим воспитанием и трудовым обучением, физическое воспитание содействует всестороннему развитию школьников.

### **1. Анатомо-физиологические особенности учащихся младшего школьного возраста**

Целью физического воспитания является всестороннее гармоничное развитие личности. Оно тесно связано с умственным, моральным, трудовым и эстетическим воспитанием.

Специфика воспитания младших школьников обусловлена их анатомо-физиологическими и психологическими особенностями - это замедленный роста, высокое возбуждение нервной системы, повышенная реактивность и в силу этого частота сердечных сокращений ребенка 7 лет - 88 уд/мин, 10 лет - 79 уд/мин. Артериальное давление ребенка 7 лет - 85/60, 10 лет - 90/55. Масса и размеры сердца меньше, чем у взрослых, ещё не закончилось окостенение скелета, слабо развиты мышцы, особенно мышцы туловища, недостаточно крепкие связки и сухожилия, что способствует деформации при нагрузке позвоночника. Перегруз может привести к задержке роста ребенка.

### **2. Развитие физических качеств детей младшего школьного возраста**

Выдающийся педагог В.О. Сухомлинский большое значение придавал деятельности школы, учителей, направленной на улучшение здоровья школьников, особенно учеников младших классов. Он считал, что заботиться о здоровье детей - важнейшее задание учителя [2, 89]. Задача укрепления

здоровья ребенка предусматривает закаливание его организма. С этой целью занятие физкультурой по возможности следует проводить 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 ученик ходит, стоит, сидит, выполняет ли ежедневно утреннюю гимнастику, физкультминутки на уроках, игры и упражнения на переменах. Физические упражнения являются основным средством формирования правильной осанки.

Двигательная активность, которую ребенок осуществляет в процессе физического воспитания, является необходимым условием нормального развития его центральной нервной системы, средством усовершенствования анализаторов и развития взаимодействия их. Недаром говорят, что мышца воспитала мозг, нервную систему. Существует тесная взаимосвязь между двигательной деятельностью ребенка и ее умственным развитием. 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 получает человек от двигательной деятельности, «мускульной радостью» [3, 103]. Формирование двигательных умений и навыков в начальных классах проводится согласно с учебной программой, которая предусматривает обучение учеников упражнениям основной гимнастики, легкой атлетики, игр, лыжной подготовки, плавания.

Эффективность обучения двигательным действиям зависит от методики проведения уроков, от того, 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 выполнения упражнений является

важным заданием физического воспитания. Как известно, упражнения положительно влияют на организм лишь при условии, что они правильно выполняются. К тому же, рациональная техника исполнения упражнений способствует формированию правильных навыков жизненно важных движений, развивает у детей умения целесообразно распределять усилие и эффективно осуществлять разные движения, воспитывает у них готовность быстро усваивать новые двигательные действия [3, 104].

Формируя у учеников жизненно важные умения и навыки, следует уделять надлежащее внимание выработке у них умения быстро и точно выполнять мелкие движения пальцами рук, умело взаимодействовать обеими руками, быстро перестраивать движения в соответствии с условиями. Развитие у школьников движений руки, этого основного органа предметных действий человека, является важным заданием начальной обучения. На развитие движений руки ученика влияют разные виды деятельности: письмо, рисование, ручной труд, самообслуживание, занятие физической культурой. Следует подчеркнуть, что занятия физкультурой играют специфическую роль в развитии движений руки и, в частности, в развитии произвольной регуляции их. Именно на этих занятиях ставятся и выполняются задания развития у учеников точных и согласованных между собой движений рук с помощью упражнений с предметами (с большими и малыми мячами, со скакалкой, с палками, флажками и др.), а также с помощью специальных упражнений для развития дифференцированных движений пальцев рук.

Основатель научно обоснованной теории физического воспитания П.Ф. Лесгафт одним из основных заданий физического воспитания считал формирование у детей умения с наименьшей затратой усилий и в наименьший промежуток времени сознательно выполнять наибольшую работу [5, 93]. Совокупность названных выше качеств и определяет уровень «двигательной культуры» ребенка. Высокое развитие таких умений и качеств необходимо для обучения, для многих современных профессий, а также для бытовых действий и военного дела. Развитие умения эффективно осуществлять двигательные

действия является важным компонентом всестороннего гармоничного развития личности.

В начальных классах ученики должны иметь представление о правильном двигательном режиме, осознавать значение утренней гигиенической гимнастики, физической культуры, активного отдыха во внеурочное время, знать, какая одежда и обувь нужны для занятий физическими упражнениями, следить за правильностью осанки, знать правила закаливания.

Получение учениками знаний по физической культуре является необходимым условием сознательного овладения учебным материалом по этому предмету, привитие интереса и привычки систематически заниматься физическими упражнениями. Особенную роль играют знания учеников по физической культуре в формировании у них умений самостоятельно выполнять физические упражнения, в выработке у учеников убеждения о необходимости систематически заниматься физкультурой, закалять организм с помощью использования естественных факторов (солнца, воздуха, воды). Все это содействует не только физическому развитию и укреплению здоровья учеников, но и воспитывает у них правильное отношение к своему здоровью и к здоровью других людей, способствует предотвращению или искоренению вредных для здоровья привычек [5, 97].

Развитие двигательных (физических) качеств заключается в том, чтобы в процессе занятий физкультурой развивать у учеников гибкость, скорость, силу, ловкость, выносливость. Этот процесс тесно связан с формированием двигательных навыков и обусловлен объемом и характером двигательной активности ребенка. От уровня развития двигательных качеств зависят результаты выполнения таких естественных движений, как бег, прыжки, метание, плавание и др.

В младшем школьном возрасте естественное физиологичное развитие двигательных качеств имеет свои особенности: ловкость и скорость движений развиваются интенсивнее, чем сила и выносливость. Для методики физического воспитания важно учитывать то, что мышца как орган ощущения созревает

раньше, чем как рабочий орган. У детей с 7 до 13 лет наблюдаются наибольшие сдвиги в развитии координации движений. Учитывая это, важно правильно определить содержание и методы физического воспитания, которые бы содействовали развитию у детей двигательных качеств в соответствии с их возрастными особенностями [4, 148].

Формирование интереса и привычки к занятиям физкультурой - необходимое условие успешного осуществления физического воспитания школьников. В младшем школьном возрасте активно развиваются интересы и привычки. Большое значение для привития школьникам интереса к физкультуре имеет позиция семьи в этом вопросе. Интерес возникает и станет стойким, если родители привлекают детей младшего школьного возраста к занятиям физкультурой, создают для этого необходимые условия [6, 52].

При выполнении физических упражнений ученикам часто приходится вывлекать волевые усилия, чтобы преодолевать неуверенность и даже страх. В результате постоянной тренировки у учеников воспитываются смелость, решительность, настойчивость. Вместе с волевыми качествами одновременно воспитываются моральные черты личности, а моральное воспитание невозможно без проявления волевых усилий [6, 47]. Постоянное выполнение физических упражнений приводит к выработке системы привычных действий и эмоционально-психических состояний. Когда ученик начинает изучать какое-то упражнение, особенно сложное, он часто чувствует неуверенность, страх. В процессе освоения упражнения эти чувства проходят, вместо этого появляется удовольствие от умения выполнять усвоенные действия. Однако сама система привычных действий и эмоционально-психических состояний еще не обеспечивает морального развития личности. Для достижения этого у учеников формируют моральное сознание, которое определяет направленность их деятельности. Используя приобретенные знания и умения во время соревнований между командами, классами или школами, ученик переживает удовольствие не только от своих эффективных практических действий, но и от

сделанного им в интересах коллектива. Такая организация дела ставит всех учеников в условия личной ответственности за успех коллектива.

### **3. Адаптация младших школьников к физическим нагрузкам**

Все родители мечтают, чтобы их ребенок рос здоровым и крепким, много знал. Словом, родители хотят, чтобы их ребенок был гармонично развитым и здоровым. Здорового ребенка легче воспитывать. У него быстрее устанавливаются все необходимые умения и навыки. Он лучше приспосабливается к смене условий и воспринимает все предъявляемые ему требования. Здоровье - важнейшая предпосылка правильного формирования характера, развития инициативы, сильной воли, дарований, природных способностей. Если физическое здоровье - это показатели роста, веса, окружности грудной клетки ребенка, его осанка, телосложение, состояние двигательной активности, моторики и координации, чувство аппетита, отсутствие болезней и физических дефектов, то психическое здоровье включает в себя эмоциональный комфорт, уравновешенность психики ребенка, умственная работоспособность, развитие психических процессов, уровень зрелости процессов возбуждения и торможения и т. п. Физическое здоровье и психическое состояние ребенка взаимосвязаны и взаимообусловлены. Ощущение своего физического здоровья и своих физических возможностей, телесного благополучия способствуют устойчивому чувству комфорта. Известно, что на любое событие душа и тело отзываются вместе. Психическое напряжение вызывает мышечный тонус и, наоборот, мышечное напряжение приводит к эмоциональному всплеску. А расслабление мышц вызывает снижение эмоционального напряжения и приводит к успокоению, восстановлению учащенного дыхания. Это обратное влияние используется для регуляции психического состояния.

В последнее время проблемам обеспечения физического и психического здоровья детей уделяется особенное внимание. Это обусловлено целым рядом причин и особенно тем, что неврозы, как следствие стресса, все увереннее



"перекочевывают" в детский возраст, что дети часто оказываются в состоянии психоэмоционального напряжения. В этой ситуации им бывает труднее всего из-за низкой психической устойчивости, обусловленной возрастом. Детские стрессы влекут за собой различные нервные расстройства и повышенную заболеваемость. Причиной таких стрессов является дефицит положительных эмоций у ребенка и отрицательная психологическая обстановка. Необходимо подчеркнуть, что для здоровья ребенка очень важно обеспечение нормального психического здоровья: внимание к речевому развитию, профилактика переутомления, создание эмоционального комфорта. Необходимость постоянно поддерживать позитивное психоэмоциональное состояние детей требует создания всех необходимых условий для гармоничного взаимодействия ребенка с жизненной средой дошкольного учреждения

Период адаптации к условиям образовательного учреждения - это сложный процесс приспособления организма ребёнка к новым условиям социального существования, к новому режиму. Наиболее сложная перестройка организма происходит на начальной фазе адаптации, которая может затянуться и перейти в дезадаптацию. Адаптивные возможности ребенка ограничены, поэтому резкий переход в новую социальную ситуацию и длительное пребывание в стрессовом состоянии могут привести к нарушениям в эмоциональной сфере, в поведении или замедлению темпа психофизического развития ребёнка. Чтобы избежать осложнений и обеспечить оптимальное течение адаптации необходимо создать условия, которые помогут смягчить разрыв ребенка с родителями и преодолеть страх и тревожность не только у детей, но и у их родителей, таким образом, обеспечить постепенный переход ребёнка из условий семьи в образовательное учреждение.

физический двигательный младший школьник

#### **4. Средства физического воспитания учащихся младшего школьного возраста**

Средствами физического воспитания младших школьников являются физические упражнения, физический труд, использование гигиенических

факторов, оздоровительных сил природы. Физические упражнения являются основным средством физического воспитания в школе. С помощью их осуществляются задания, направленные на всестороннее физическое развитие детей, формирование правильных навыков таких естественных движений, как ходьба, бег, прыжки, метание, лазанье и другое, развитие основных физических качеств (ловкости, скорости, силы, выносливости), воспитание позитивных морально-волевых качеств и полезных привычек.

Физический труд является важным средством физического воспитания школьников. К.Д. Ушинский подчеркивал, что физический труд необходим для развития и поддержки физических сил человека, его здоровья и физических способностей. С воспитанием сознательного и позитивного отношения к физическому труду у детей развиваются ценные физические качества и умения.

Гигиенические факторы - это режим дня школьника и соблюдения правил гигиены. Деятельность ребенка следует организовать так, чтобы выполнялись рекомендации гигиены в учебе, труде, отдыхе, питании, занятиях физическими упражнениями и тому подобное. Правильный режим дня (в школе и дома) предотвращает переутомление, способствует успешному выполнению всех заданий, устраняет нерациональную трату времени.

Важной составной частью режима является соблюдение детьми правил гигиены в повседневной жизни. Прививание им осознанной привычки придерживаться правил личной и общественной гигиены - это одно из главных заданий физического воспитания младших школьников, которое осуществляется совместными усилиями школы и семьи.

## **5. Особенности развития двигательных качеств младших школьников**

Программа по физической культуре для учеников начальных классов уделяет большое внимание развитию двигательных качеств школьников. В каждом ее разделе, посвященном формированию и совершенствованию двигательных умений и навыков, предусмотрен материал для развития двигательных качеств. Развитие физических качеств осуществляется в процессе обучения детей двигательным действиям, в единстве с формированием

двигательных навыков. Однако это не исключает потребности планировать специальные задания по развитию физических качеств школьников, как для отдельного урока, так и для серии уроков. Систематически изучая физическую подготовленность детей, учитель решает, над развитием каких физических качеств учеников он будет работать, ставит определенные задания и подбирает физические упражнения для выполнения во время урока. Задачи, направленные на развитие физических качеств изменяется с урока в урок не так динамично, как задачи учебные. Очень часто одна и та же задача рассчитана на целую серию (систему) уроков. Формулировка их в плане урока, может быть таким: «Содействовать развитию скорости, ловкости, гибкости во время выполнения определенных физических упражнений и проведения подвижных игр» [8, 112].

Для развития ловкости и координации движений необходимо использовать разные сочетания элементарных движений рук и ног, постепенно усложняя их, танцевальные движения, ритмичную ходьбу, прыжки со скакалкой с дополнительными движениями рук; прыжки через разные препятствия; упражнения с большим мячом - передачи, перекидывание и тому подобное. У детей 7-8 лет быстро совершенствуется способность к разным точным движениям. Этому помогают метания в цель, упражнения с малым мячом - удары о пол и броски о стенку со следующей ловлей, подбрасывание и ловлю мяча с дополнительными движениями [9, 120].

Силу развивают главным образом за счет динамических упражнений. Учителю необходимо следить, чтобы нагрузки не были предельные, потому что максимальные напряжения связаны с большими энергозатратами, что может привести к общей задержке роста. Упражнения на силу не должны приводить к длительному применению силы, поскольку это повышает внутренне-грудное давление, что ведет к сдавливанию полых вен и затрудняет доступ крови к сердцу. В результате повышения внутрилегочного давления происходит сдавливание легочных капилляров, ухудшается легочное кровообращение, что может привести к анемии мозга и потере сознания. Поэтому для развития силы

лучше применять игры, что требуют от детей кратковременных скоростно-силовых напряжений и умеренных нагрузок [9, 121].

Для развития статической выносливости целесообразно использовать упражнения с достаточно длительным удерживанием определенных поз: мешаные висы, упоры, упражнения на равновесие на одной ноге. Упражнениями, которые развивают выносливость динамического характера, являются многократные повторения сгибания и разгибания рук в положении мешаных висов и упоров, приседания.

Для формирования выносливости применяют упражнения, которые дают физическую нагрузку на организм ребенка, немного больше той, которую он привык переносить. Постепенно его организм адаптируется к большему объему работы, приобретает способность дольше выполнять то или другое движение (бег, серии прыжков) и быстро возобновлять силы после физических нагрузок. Выносливость, прежде всего, развивается во время бега, прыжков, ходьбы на лыжах. Это так называемая специальная выносливость, которая имеет свойство переходить на другие виды деятельности такого же характера, интенсивности и длительности [8, 118]. Так происходит повышение общей выносливости ребенка.

Основные направления развития скорости: увеличение скорости одиночных простых движений и частоты движений в локомоторных, то есть связанных с перемещением всего тела в пространстве, действиях. Простые двигательные реакции - это движения-ответы на известные сигналы, которые появляются внезапно. В жизни они имеют большое значение, например, во время действий в тяжелых условиях местности, при управлении механизмами. Переход от уже произведенных двигательных реакций к новым достаточно быстрым: быстрая реакция в одних условиях стимулирует такую же реакцию и в других [9, 123].

Скорость реакции ребенка в значительной мере зависит от типа его нервной системы и является природным качеством, но ее можно развить с помощью определенных упражнений.

Не менее важны для детей младшего школьного возраста сложные двигательные реакции. Основные из них - реакция на объект, что движется и реакция выбора [8, 119]. Чтобы усовершенствовать у детей способность быстро улавливать глазами предмет, что движется, учитель использует подвижные игры с большим и малым мячами. Упражнения можно усложнять, увеличивая скорость полета, неожиданными бросками или сокращая дистанцию между игроками. Постепенно у детей производится умение предусматривать направление и скорость движения предмета, одновременно развиваются скорость и точность соответствующего движения.

Реакция выбора - это нахождение наилучшего (из нескольких возможных вариантов) ответа на действия «противника». Большинство движений с целью тренировки реакции выбора целесообразно включать в подвижные игры [8, 120].

С помощью бега на 30 м, который проводят из высокого старта на площадке или в помещении (в резиновых тапочках), оценивают скоростно-силовые качества ребенка. Школьник пробегает дистанцию дважды с перерывом 10-15 мин. Во внимание принимают лучший результат. В каждом забеге принимают участие два школьника [10, 26].

Для оценки скоростно-силовых качеств мышц рук и туловища используют метание набивного мяча обеими руками из-за головы, сидя на полу. Из трех бросков фиксируется лучший результат, что измеряется от стартовой линии (за спиной) к месту падения мяча. Для измерения используют размеченную резиновую дорожку. На расстоянии до 1,5 м перед учеником натягивают шнур или ставят какое-нибудь препятствие такой же высоты, которая будет предопределять траекторию вылета мяча под углом 40-45°, потому что от этого зависит результат броска [12, 103].

Силу сжимания кисти измеряют ручным детским динамометром дважды каждой рукой по очереди. Его держат в вытянутой в сторону руке. Из двух попыток во внимание принимают лучшую.

Уроки по приему экспресс-тестов следует организовать так, чтобы экзамены можно было провести на одном-двух занятиях. В начале урока с учениками всего класса проводится бег на 30 м, потом класс делят на 3 группы, что соответствует количеству экспресс-тестов [14, 124].

Результаты испытаний заносятся к соответствующим графам классного журнала. Экспресс-тесты следует проводить дважды за учебный год: с 15 по 25 сентября и с 15 по 25 апреля. Результаты учеников сопоставляются с нормами оценки физической подготовленности детей соответствующего возраста и пола. Это дает возможность оценить физическую подготовленность ученика пятью уровнями - низким, ниже среднего, средним, выше среднего и высоким.

Уровни физической подготовленности учеников целесообразно записывать в классный журнал в виде баллов: высокий уровень - 5, выше среднего - 4, средний - 3, ниже среднего - 2 и низкий - 1. Дальше добавлением баллов и делением их на количество экспресс-тестов выводят средний балл, который свидетельствует об уровне физической подготовленности школьника [14, 125].

## **6. Формы организации физического воспитания учащихся младшего школьного возраста**

Формы организации учеников начальных классов составляют определенную систему, которая охватывает:

- уроки физической культуры;
- физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня (гимнастика перед началом занятий, физкультурные минуты во время уроков, игры и физические упражнения на перерывах и в режиме продленного дня);
- внеклассная физкультурно-массовая работа (занятие в кружках физической культуры и спортивных секциях, спортивные соревнования);
- внешкольная спортивно-массовая работа (по месту жительства учеников, занятия в детско-юношеских спортивных школах, Дворцах пионеров, спортивных обществах, самодеятельные занятия школьников физическими

упражнениями в семье, на пришкольных и дворовых площадках, стадионах, в парках) [11, 203].

Одним из условий правильной постановки физического воспитания в школе является хорошо организованный медицинский контроль, задачи которого состоят в широком использовании основных средств и методов физического воспитания для укрепления здоровья детей и контроле за их правильным применением, а также в создании надлежащих условий для работы по физическому воспитанию [15, 97]. Для выполнения этих задач врач, прикрепленный к школе, проводит медицинские обследования учащихся для определения состояния их здоровья и физического развития, систематически контролирует занятия физическими упражнениями и санитарно-гигиеническое состояние мест занятий, проводит санитарно-просветительную работу среди учащихся, родителей и учителей, участвует в разработке и проведении школой мероприятий по улучшению здоровья детей и предупреждению травматизма. Школьный врач является ближайшим советником учителя по вопросам здоровья и физического воспитания детей и в то же время контролером в выполнении санитарно-гигиенических требований. Все указания врача, касающиеся здоровья и физического воспитания детей, являются обязательными для учителя. Школьники не реже одного раза в год проходят медицинское обследование и распределяются по медицинским группам. С учетом распределения детей по группам учитель осуществляет дифференцированный подход к учащимся при проведении всей учебно-воспитательной работы, в том числе уроков и внеклассной работы по физической культуре. Об итогах медицинских осмотров врач докладывает на педагогическом совете школы.

Все учащиеся на основании медицинского обследования делятся на три группы: основную; подготовительную и специальную.

К основной группе относятся учащиеся, не имеющие отклонений в физическом развитии и состоянии здоровья, а также школьники с



незначительными отклонениями в состоянии здоровья при условии достаточной физической подготовленности [15, 98].

В подготовительную группу зачисляются дети, имеющие незначительные отклонения в физическом развитии и состоянии здоровья, без существенных функциональных изменений, с недостаточной физической подготовленностью [15, 99].

Учащиеся, имеющие в состоянии здоровья значительные отклонения постоянного или временного характера, которым противопоказаны занятия по государственным программам в общих группах, относятся к специальной группе.

Некоторые учащиеся временно, впредь до улучшения состояния здоровья, полностью освобождаются от занятий физическими упражнениями. В необходимых случаях при наличии соответствующих показаний отдельным учащимся могут быть назначены занятия лечебной физической культурой. Дети, временно освобожденные от занятий физическими упражнениями, обязаны присутствовать на уроках физической культуры [15, 99].

Школьники, отнесенные к основной группе, допускаются:

- а) к занятиям подпрограммам физического воспитания в полном объеме;
- б) к занятиям в кружках физической культуры и секциях коллектива физкультуры;
- в) к участию в соревнованиях.

Учащиеся подготовительной группы допускаются к занятиям по общим программам физического воспитания, но при условии соблюдения постепенности в прохождении материала. В соответствии с указаниями врача учащихся подготовительной группы надо ограничивать в выполнении упражнений, связанных с большим физическим напряжением, и прежде всего в беге и прыжках. Со школьниками, отнесенными по состоянию здоровья к специальной медицинской группе, организуются занятия один-два раза в неделю во внеурочное время. Занятия проводятся в соответствии со специальной программой медицинскими работниками или учителями,



имеющими необходимую подготовку. Плановые занятия, проводимые в соответствии с данными медицинского осмотра и с учетом индивидуальных особенностей, способствуют улучшению здоровья и показателей физического развития детей [15, 100]. Обычно в результате таких занятий учащиеся из специальной медицинской группы переводятся в подготовительную, а из подготовительной в основную. Перевод учащихся из одной медицинской группы в другую производится врачом во время ежегодных и очередных обследований и при досрочном обследовании по просьбе родителей или учителя.

## **ЗАКЛЮЧЕНИЕ**

Специфика воспитания младших школьников обусловлена их анатомо-физиологическими и психологическими особенностями. В младшем школьном возрасте ведущий вид деятельности - это игра, поэтому уроки по физическому воспитанию необходимо планировать с учетом этой очень важной особенности. Одно из ведущих мест в системе средств физического воспитания и обучения детей младшего школьного возраста принадлежит игре. Именно игры способствуют усвоению самых различных знаний, умений, развитию двигательных способностей. Взаимосвязь игры и учения проявляется во влиянии игры на формирование элементов учебной деятельности.

На уроках физической культуры в младших классах рекомендуется проводить общеразвивающие упражнения различной направленности с использованием музыкального сопровождения. Особое внимание должно уделяться специальным упражнениям для формирования правильной осанки и коррекции плоскостопия.

С учащимися младших классов целесообразно проводить на уроках игры с выполнением разнообразных упражнений. Т.е. игры с бегом, с прыжками, с лазанием, игры с метанием и ловлей и др. Ежедневное проведение таких игр позволяет успешно решать проблемы перегрузки учащихся, рациональной

организации физического и трудового воспитания, активного повседневного отдыха, столь необходимого для гармоничного развития детей.

Целесообразно с детьми младшего школьного возраста проводить праздники, дни здоровья, спортивные развлечения, походы. Они способствуют повышению функциональных и адаптационных возможностей детского организма, оказывают общеукрепляющее влияние, выступают как мощное средство формирования всесторонне развитой личности.

## ЛИТЕРАТУРА

1. Козленко Н.П., Вильчковский Е.С., Цвек С.Ф. Теория и методика физического воспитания. - К., 1984. - 220 с.
2. Янсон Ю.А. Педагогика физического воспитания школьников. - Ростов н/Д, 1993. - 240 с.
3. Качашкин В.М. Методика физического воспитания. - М., 1980. - 304 с.
4. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. - М., 1991. - 443 с.
5. Теория и методика физического воспитания / Под ред. Б.А. Ашмарина. - М., 1990. - 287 с.
6. Теория и методика физического воспитания / Под ред. Б.А. Вайнбаума. - М., 1979. - 209 с.
7. Козленко Н.П., Мацулевич В.П. Физическое воспитание учащихся первых классов. - К., 1988. - 310 с.
8. Чаленко И.А. Современные уроки физкультуры в начальной школе. - Ростов н/Д., 2003. - 255 с.
9. Гугин А.А. Уроки физической культуры в I-III классах. - М., 1977. - 320 с.
10. Соколов В.А. Мотивация занятий физической и спортивной культурой школьников. - Минск, 1973. - 227 с.
11. Козленко Н.О. Школьникам - привычку заниматься физкультурой. - К., 1985. - 120 с.

12. Степаненкова, Э.Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребёнка [Текст]: учеб. пособие для вузов / Э.Я. Степаненкова - М.: «Академия», 2006. - 2-е изд. - 368 с.
13. Голощапов, Б.Р. История физической культуры и спорта [Текст]: учебное пособие для пед. вузов / Б.Р. Голощапов. - М.: «Академия», 2001. - 312 с.
14. Холодов, Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта [Текст]: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. - 3-е изд., стер. - М.: «Академия», 2004. - 480 с.
15. Марищук, В.Л. Психодиагностика в спорте [Текст]: учеб. пособие для вузов / В.Л. Марищук, Ю.М. Блудов, Л.К. Сидорова. - М.: Просвещение, 2005. - 349 с.
16. Борытко, Н.М. Методология и методы психолого-педагогических исследований [Текст]: учебное пособие для вузов / Н.М. Борытко, А.В. Моложавенко, И.А. Соловцова; ред. Н.М. Борытко. - М.: Академия, 2008. - 320 с. - (Высшее профессиональное образование. Педагогические специальности).
- .Ильин, Е.П. Психодиагностика спорта [Текст] / Е.П. Ильин. - СПб.: Питер, 2008. - 352 с.: ил. - (Серия «Мастера психологии»).