

# **«Развитие физических качеств детей младшего школьного возраста»**

**Дата:02.12.2013г.**

**г.УФА**

*Школа - огромная нагрузка на неокрепший опорно-двигательный аппарат: тяжелый ранец, длительная неподвижная поза, дефицит активных игр, а иногда и эмоциональные проблемы, заставляющие ребенка горбиться, приводят к нарушениям осанки.*

*Физкультура и спорт, как известно, эффективно способствуют формированию здорового образа жизни, включающего и выполнение правил личной гигиены, и режим дня, и организацию рационального питания. Поэтому важно своевременно начинать физическое воспитание ребенка.*

## *Легкоатлетические упражнения:*

- 1) ходьба (обычная, на носках, на пятках, в полуприседе, с различными положениями рук и др.);*
- 2) бег с максимальной скоростью до 60 м;*
- 3) бег в равномерном темпе до 10 мин;*
- 4) челночный бег 3\*5, 3\*10 м;*
- 5) прыжки в длину с разбега с 7-9 шагов;*
- 6) прыжки в высоту с прямого и бокового разбега;*
- 7) прыжки на одной и двух ногах на месте, с поворотом на 90-360 градусов, с продвижением вперед на одной и двух ногах;*
- 8) эстафеты с бегом на скорость и прыжками;*
- 9) преодоление с помощью бега и прыжков полосы из 3-5 препятствий;*
- 10) метание малого мяча на дальность и в цель из разных исходных положений правой и левой руками.*

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





## *Гимнастика, это:*

- 1) простейшие виды построений (в шеренгу, колонну по одному, круг) и перестроений (по звеньям, по заранее установленным местам, из колонны по одному в колонну по два, из одной шеренги в две и т.д.);*
- 2) общеразвивающие упражнения без предметов и с разнообразными предметами (с большими и малыми мячами, гимнастической палкой, обручем, набивным мячом массой 1 кг);*
- 3) упражнения в лазании (по гимнастической стенке и канату, по наклонной скамейке в упоре присев и стоя на коленях) и перелазании (через горку матов, гимнастическую скамейку, гимнастическое бревно, коня);*
- 4) в равновесии (стойка на одной ноге на полу и гимнастической скамейке, ходьба по гимнастической скамейке и бревну высотой 50-100 см с выполнением различных заданий);*
- 5) несложные акробатические упражнения (группировка, перекуты в группировке, кувырок вперед, кувырок в сторону, кувырок назад, стойка на лопатках и др.);*
- 6) танцевальные упражнения;*
- 7) упражнения на гимнастических снарядах (прыжки с мостика на козла или коня высотой 100 см, ходьба по бревну с выполнением стоя и в приседе поворотов на 90 и 180 градусов, висы на гимнастической стенке и др.)*
- 8) упражнения со скакалкой.*





## *Лыжи.*

*Задача школы - научить ребят правильно, легко и свободно передвигаться на лыжах разными способами, спускаться с гор, преодолевать подъемы. Не менее важно — прививать учащимся любовь к этому традиционно народному виду физической культуры. Способы передвижения на лыжах:*

- 1) скользящий и ступающий шаг;*
- 2) передвижение попеременным двухшажным ходом;*
- 3) подъемы и спуски с небольших склонов;*
- 4) повороты на лыжах на месте и в движении;*
- 5) прохождение учебных дистанции (1-2 км). [11]*



Подвижные игры — одна из наиболее универсальных форм сознательной деятельности детей. Их педагогическая ценность заключается в комплексном воздействии на все физические и многие духовные функции человека одновременно. По своему характеру игровая деятельность справедливо признается наиболее интересной и привлекательной для подрастающего поколения по сравнению с другими средствами, т.к. в ней всегда присутствуют элементы новизны, состязательности, творчества, воображения, внимания и удовольствия. [13]





## Туризм.

Это прогулки, экскурсии, походы и путешествия, организуемые для ознакомления учащихся с родным краем, природными, историческими и культурными памятниками нашей страны. В туристских мероприятиях школьники приобретают физическую закалку, выносливость, прикладные навыки ориентирования и передвижения в усложненной обстановке, опыт коллективной жизни и деятельности, руководства и подчинения, на практике усваивают нормы ответственного отношения к природной среде. К организации и проведению туристских походов (пеших, лыжных, лодочных, велосипедных) привлекают наряду с учителями физкультуры классных руководителей, вожатых, родителей. Особую ответственность они несут за дозирование физических нагрузок, соблюдение правил безопасности и охрану жизни и здоровья детей. Во время походов проводится воспитательная работа по охране природы. [12]





## Спорт.

В отличие от физической культуры спорт всегда связан с достижением максимальных результатов в отдельных видах физических упражнений. Для выявления спортивно-технических результатов и определения победителей проводятся соревнования. На соревнованиях, в условиях острой спортивной борьбы, повышенной ответственности за свои результаты перед коллективом, учащиеся преодолевают значительные физические и нервные нагрузки, проявляют, развивают двигательные и морально-волевые качества. Младшие школьники, как правило, соревнуются по тем видам физических упражнений (спорта), которые входят в учебную программу.





В совокупности средств физического воспитания и развития школьников особая, далеко еще не осознаваемая роль принадлежит естественным силам природы (солнце, воздух, вода). Выступая в едином комплексе с физическими упражнениями, они усиливают оздоровительное воздействие на учащихся. Солнечные лучи, воздух, вода должны по возможности сопровождать все виды и разновидности двигательной деятельности, но их используют и путем специально организованных процедур — солнечных и воздушных ванн, обтирания, обливания, душа или купания.

Спасибо за внимание.



Выполнила  
учитель  
физической культуры

МБОУ СОШ №109  
Фасхутдинова Е.В.