

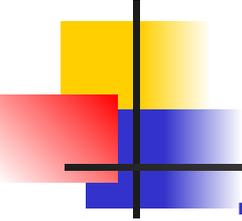


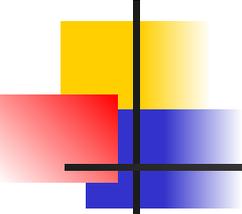
Проведение занятий со  
спортивным инвентарем для учащихся  
младшего школьного возраста

---

Мартынова Т.Г.  
МБОУ «Гимназия №36»  
г. Казань

# Введение. Актуальность темы

- 
- Значение физической культуры в школьный период жизни человека заключается в создании фундамента для всестороннего физического развития, укрепления здоровья, формирования разнообразных двигательных умений и навыков. Всё это приводит к возникновению объективных предпосылок для гармонического развития личности. Полноценное развитие детей школьного возраста без активных физкультурных занятий практически недостижимо. Выявлено, что дефицит двигательной активности серьезно ухудшает здоровье растущего организма человека, ослабляет его защитные силы, не обеспечивает полноценное физическое развитие.
  - Оценка уровня физического развития детей приобретает в настоящее время особое значение, являясь одним из основных показателей здоровья будущих поколений

- 
- 
- Ознакомившись с анатомо-физиологическими и психологическими особенностями, необходимо обратить внимание на правильную организацию и построение дополнительных занятий физическими упражнениями с детьми младшего школьного возраста. Упражнения должны даваться с учетом физической подготовленности учеников. Нагрузка не должна быть чрезмерной. Занятия проводятся не более 1-2 раз в неделю с учетом того, что ребята 2 раза занимаются на уроках физкультуры. Обучение должно носить наглядный характер с простым и доходчивым объяснением.
  - Младший школьный возраст является наиболее благоприятным для развития физических способностей (скоростные и координационные способности, способность длительно выполнять циклические действия в режимах умеренной и большой интенсивности).
  - В возрасте 7—10 лет начинают формироваться интересы и склонности к определенным видам физической активности, выявляется специфика индивидуальных моторных проявлений, предрасположенность к тем или иным видам спорта. А это создает условия, способствующие успешной физкультурно-спортивной ориентации детей школьного возраста, определению для каждого из них оптимального пути физического совершенствования.

- 
- 
- Цель проведения занятий со спортивным инвентарем:
    1. повысить или удержать умственную работоспособность детей на занятиях
    2. обеспечить кратковременный активный отдых для школьников во время занятий, когда значительную нагрузку испытывают органы зрения и слуха; мышцы туловища, особенно спины, находящиеся в статическом состоянии; мышцы кисти работающей руки.
  
  - Задачи:
    1. формировать знания об некоторых понятиях и терминах спортивного занятия с инвентарем
    2. обеспечить овладение техникой упражнений на спортивном инвентаре
    3. формировать у ребенка осознанное отношение к занятиям спортом в будущем



---

- **Детские тренажеры**

Крайне важно прививать детям позитивное отношение к спорту и активному образу жизни с самого детства, в этом Вам помогут яркие и красивые детские тренажеры. Регулярные физические упражнения крайне полезны для здоровья ребенка.

Помимо, своей основной задачи, детские тренажеры привлекают внимание детей за счет своей яркости и необычной формы, делают занятия спортом интересными.

Дети любят все повторять за взрослыми, но не могут пользоваться взрослыми тренажерами. Решить проблему помогут детские тренажеры, с ними совместные занятия спортом станут веселыми и интересными. Тренажеры для детей должны быть максимально безопасны и удобны в использовании. Существующие на сегодняшний день детские тренажеры изготовлены из пластмасс и легких сплавов металлов, не имеют острых углов.

Благодаря детским спортивным тренажерам занятия спортом будут ассоциироваться у детей с радостью. Тренажеры для детей помогут привить детям любовь к спорту и здоровому образу жизни.

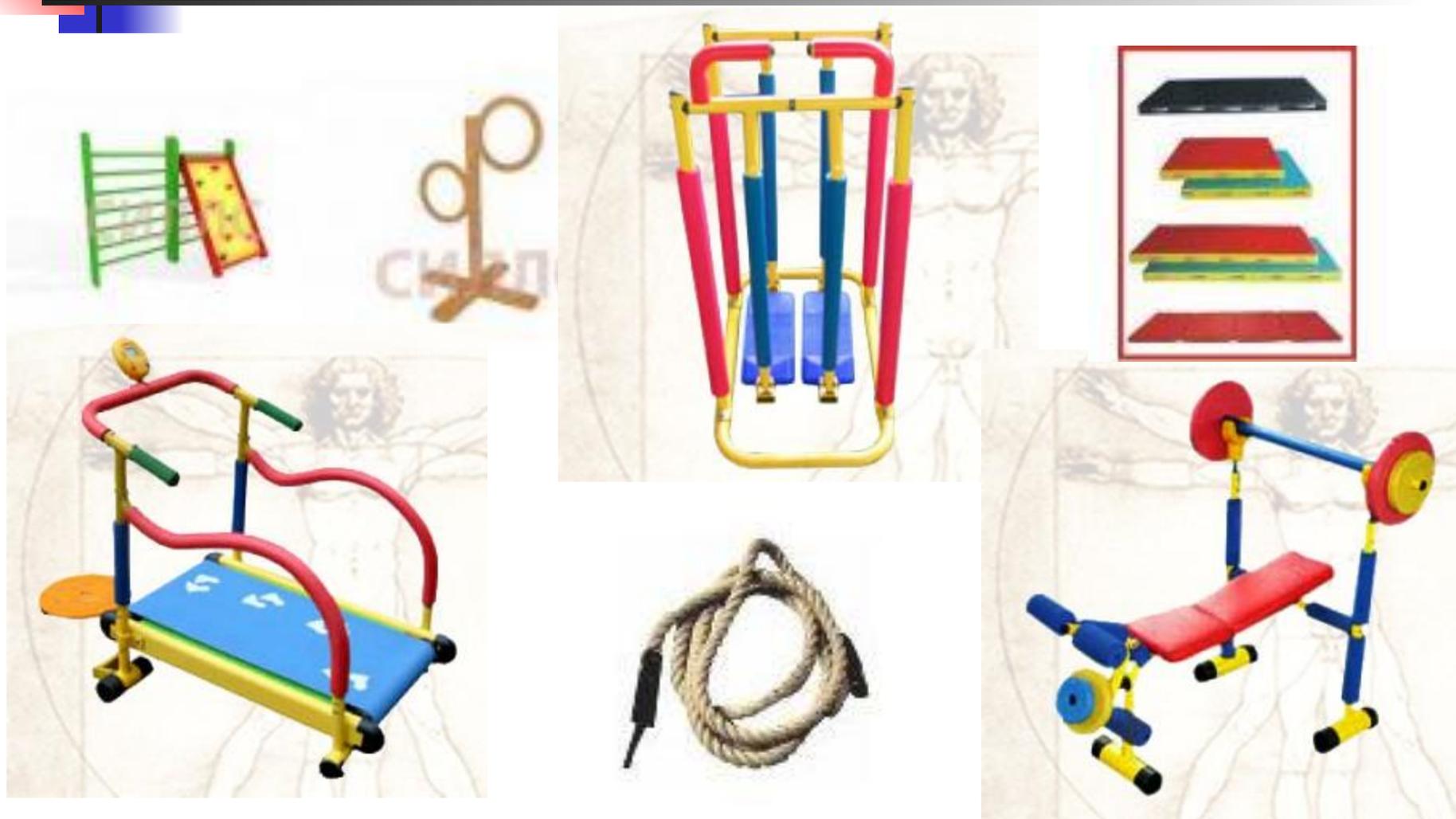
# Спортивный инвентарь

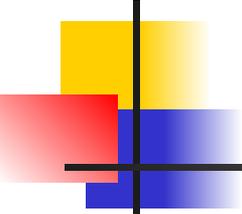


# Спортивный инвентарь



# Спортивный инвентарь



- 
- 
- При работе с детскими тренажерами применяется метод непосредственной наглядности. Он предназначен для создания у занимающихся правильного представления о технике выполнения двигательного действия (упражнения). Непосредственный показ (демонстрация) движений учителем или одним из занимающихся всегда должен сочетаться с методами использования слова, что позволяет исключить слепое, механическое подражание. При показе необходимо обеспечить удобные условия для наблюдения: оптимальное расстояние между учителем и занимающимися, плоскость основных движений, повтор демонстрации в разном темпе и в разных плоскостях, наглядно отражающих структуру действия.

- 
- 
- В ходе работы можно осуществлять текущий, рубежный и итоговый контроль за динамикой физического развития учащихся, темпами освоения работы со спортивным инвентарем, усвоением индивидуальных и групповых практических упражнений
  - Акцент следует делать на воспитание координационных способностей, а также быстроты движений и выносливости



# Заключение

---

- Проведение занятий с использованием спортивного инвентаря являются эффективным средством против пассивного времяпрепровождения, что позволяет исключить негативные проявления ряда антисоциальных поступков (хулиганство, употребление наркотиков, алкоголя и т.п.).
- Укрепление здоровья, содействие нормальному физическому развитию: формирование правильной осанки, развитие различных групп мышц тела, правильное и своевременное развитие всех систем организма и их функций, укрепление нервной системы, активизация обменных процессов.



# Источники информации:

---

- Глазырина Л.Д. Физическая культура дошкольника. Старший возраст. Пособие для педагогов, М. Владос, 2000г.
- Общие основы теории и методики физического воспитания /под редакцией Т.Ю.Круцевич, Изд. Олимпийская литература, К.2003 г.
- Здоровье - основа всего // Наука и школа. - 2000. - №7. - с.36
- Педагогические аспекты проблемы формирования физически и духовно здоровой личности в современной школе // Наука и школа. - 2001. - №1-2 - с.63
- Педагогические аспекты сохранения здоровья школьников в современной школе // Сборник научных трудов. Международная конференция, Варшава, 2001. - с.183
- [www.fizkult-ura.ru](http://www.fizkult-ura.ru)