**Развитие двигательных возможностей младшего школьника**

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. 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.

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. 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. 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.

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.

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.

В конце урока целесообразно оставлять время на самостоятельную работу, что ещё более расширит познавательный интерес к физической культуре.