**Физическая активность детей младшего школьного возраста.**

**Учитель: Прохоров Артем Сергеевич**

Младший школьный возраст (7-10 лет)- наиболее активный период в формировании двигательных координации ребёнка. В этот период закладываются основы культуры движений, успешно осваиваются ранее неизвестные упражнения, приобретаются новые двигательные навыки.

Однако, при дозировании физических нагрузок младшего школьника необходимо проявлять определённую осторожность: у ребёнка этого возраста, с одной стороны, ещё не завершился процесс формирования двигательного аппарата, а с другой- круто изменился общий режим и ритм жизни в связи с началом учёбы в школе. Поэтому следует ограничивать применение силовых упражнений тренировочных нагрузок на выносливость, строго контролировать длительность занятий.

В младшем школьном возрасте необходимо воспитывать у ребёнка стремление к расширению своих физических возможностей за счёт овладения им техникой физических и некоторых спортивных упражнений.

Развитие двигательных координаций- главная задача в физической подготовке детей младшего школьного возраста. К концу этого периода жизни ребёнка важно накопить как можно больше данных по его индивидуальным физическим способностям, с тем чтобы приступить к ориентации его на занятия теми видами физических упражнений, которые в наибольшей мере соответствуют его способностям и интересам и могут быть относительно успешно реализованны.

Способности детей к освоению техники движений настолько важны, что многие двигательные умения приобретаются без специального инструктажа.

Проведённые исследования по изучению особенностей обучения детей младшего школьного возраста барьерному бегу (А.Н.Беглецов.1978г.), в частности показали, что они быстрее осваивают новые движения, основные элементы техники этого сложного спортивного упражнения, чем подростки и юноши. При этом было установлено, что ритмический и силовой образ движения дети воспринимают прежде всего в ощущениях и обобщённых впечатлениях и в меньшей мере путём осознания, продуманного освоения техники. Это обстоятельство, по-видимому, объясняет тот факт, что обучение целостному упражнению в этом возрасте имеет большой успех, чем разучивание его по деталям. Понятной становится так же способность младших школьников "с ходу" воспроизводить достаточно сложное движение, овладеть каким-либо способом действия. Именно поэтому дети почти самостоятельно, только понаблюдав за тем как это делается, могут освоить передвижение на лыжах, коньках, велосипеде, продемонстрировать умение обращаться с мячом, ракеткой, проявить спортивно-игровые способности.

В младшем школьном возрасте почти все показатели физических качеств ребёнка демонстрируют высокие темпы роста. Исключение лишь составляет показатель гибкости, прирост которого в этот период начинает замедляться.

Таким образом, возраст от 7 до 10 лет можно назвать благоприятным для закладки практически всего спектра физических качеств и координационных способностей, реализуемых в физической активности человека. Если такой закладки в этот период не произошло, то время для формирования физической и физиологической основы будущего физического потенциала человека можно считать безвозвратно упущенным. Ведь в этом случае все наши дальнейшие шаги в этом направлении окажутся противоречащими основным законам развития моторики человека. Поэтому, организация правильного тренировочного режима ребёнка с целью обеспечения его общей физической подготовки и преимущественной направленности на развитие двигательной координации оказывается наиболее адекватной возрастным особенностям развития физического потенциала человека в этот период жизни,

В это же время начинают формироваться интересы ребёнка к определённым видам физической активности, выявляется предрасположенность его к тем или иным видам спорта. Наступает самое благоприятное время для определения каждому школьнику оптимального пути развития его физического потенциала подходящей формы общеразвивающих или спортивных занятий.

Определённую часть забот о физическом воспитании ребёнка берёт на себя школа. Однако, только её усилий, учитывая чрезвычайную слабость нынешней системы и практики физической подготовки младших школьников, будет явно недостаточно. Без участия родителей проблему формирования полноценной физической подготовки и моторного развития ребёнка этого возраста- основу его будущего здоровья- решить невозможно.

Здесь нужно особо подчеркнуть, что наиболее существенным моментом в физическом воспитании ребёнка в этот период является формирование личностного отношения к своему здоровью, крепости тела и закалке. Ясно, что пример родителей, братьев, сестёр, бабушек и дедушек будет самым главным стимулом для приобретения устойчивой привычки к систематическим занятиям физическими упражнениями. Родителям необходимо помнить, что физическая активность человека, как основной элемент его физической культуры, формируется в своих главных социальных, психологических и биологических компонентах именно в этот, ключевой для моторики, период жизни ребёнка, и не надо жалеть ни сил, не времени для правильного физического воспитания детей.

Кроме школьных уроков физкультуры физическая активность младшего школьника должна обязательно дополняться ежедневной утренней зарядкой и двумя-тремя домашними тренировочными занятиями в неделю. Разумеется, если ребёнок занимается в спортивной секции или в спортивных занятиях дома проводить нет необходимости. Однако и в этом случае совместные с родителями тренировки по программам общей физической подготовки в период каникул или в выходные дни так же не будет лишним.

Семейные тренировки строятся на основе систематического выполнения предлагаемых учителем физкультуры домашних-заданий или являются самостоятельными занятиями родителей с детьми, которые проводятся с учётом рекомендаций, имеющихся в физкультурной периодике и отдельных изданиях.