

Министерство образования и науки Российской Федерации
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение
высшего образования
«Российский государственный профессионально-педагогический университет»

ОСОБЕННОСТИ ИГРОВОГО МЕТОДА НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ
КУЛЬТУРЫ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ

Выпускная квалификационная работа

по направлению подготовки	44.03.01. Педагогическое образование
профилю подготовки	Физическая культура
специализации	

Идентификационный код ВКР: 1408309

Екатеринбург, 2018

Министерство образования и науки Российской Федерации
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение
высшего образования
«Российский государственный профессионально-педагогический университет»
Институт гуманитарного и социально-экономического образования
Кафедра теории и методики физической культуры

К ЗАЩИТЕ ДОПУСКАЮ:

Зав. Кафедрой ТМФК

_____ Т.В. Андрюхина

«___»_____ 2017г.

ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА

ОСОБЕННОСТИ ИГРОВОГО МЕТОДА НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ

Исполнитель:

Обучающаяся группы ФК-403

О. Р. Капнинская

Руководитель

К.б.н., доцент

А. Ф. Терешкин

Нормоконтролер

К.п.н., доцент

Е.В. Кетриш

Екатеринбург, 2018

АННОТАЦИЯ

Выпускная квалификационная работа выполнена на 59 страницах, содержит 1 таблицу, 50 источников литературы, а также 1 приложение на 1 странице.

Ключевые слова: дети младшего школьного возраста, игровой метод, урок физической культуры, особенности, подвижные игры.

Объект исследования – Учебно-воспитательный процесс детей младшего школьного возраста.

Предмет исследования – Особенности игрового метода на уроках физической культуры у детей 1 – 4 классов.

Цель работы – Изучить особенности использования игрового метода на уроках физической культуры у детей 1 – 4 классов.

Основные задачи:

1. Проанализировать научно-методическую литературу по теме ВКР;
2. Выявить особенности использования игрового метода у младших школьников;
3. Определить наиболее эффективные игры для каждого класса в младшем школьном возрасте.

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	5
ГЛАВА I. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА МЕТОДОВ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ	7
1.1. Методы физического воспитания, используемые у детей младшего школьного возраста	7
1.2. Особенности урока физической культуры и его содержание в начальной школе	17
1.3. Анатомо-физиологические и психолого-педагогические особенности детей младшего школьного возраста	22
ГЛАВА II. МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ПРИМЕНЕНИЯ ИГРОВОГО МЕТОДА В МЛАДШЕМ ШКОЛЬНОМ ВОЗРАСТЕ	38
2.1. Анализ школьной программы по физической культуре для детей младшего школьного возраста (1- 4 класс)	38
2.2. Использование игрового метода и классификация подвижных игр на занятиях по физической культуре у младших школьников	41
2.3. Причины использования кругового метода в данном возрасте	46
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	50
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ	52
ПРИЛОЖЕНИЯ	56

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность данной темы заключается в то, что в младшем школьном возрасте очень хорошее развитие ребенку дает игра, она является «школой жизни» и практикой для развития детей. В процессе игры не только формируются или развиваются отдельные интеллектуальные функции, но и происходит изменение отношения ребёнка к окружающему миру и формируется механизм смены отношений и координации собственной точки зрения с другими возможными точками зрения. Игра учит ребенка работать в команде, развивает волевые качества, а также чувство товарищества.

В период младшего школьного возраста детям хочется больше играть, а в школьной программе большое количество времени уделяется именно на овладение техникой упражнений. Любые игры учат ребенка работать в своем коллективе, взаимодействовать друг с другом, быть единой командой, достигать каких-то определенных целей и общими силами стремиться к победе. На уроках физической культуры в школе, в большей степени, игры направлены на развитие всех основных двигательных качеств, а это: сила, координация движений (у детей в данном возрасте слабый вестибулярный аппарат), скорость (быстрота), также воспитывают и развивают тактическое мышление и волевые качества.

При рассмотрении характерных черт игрового метода можно выявить следующие задачи, которые ставят перед данным методом.

Первая задача игрового метода отвечает за обеспечение повышенной заинтересованности у детей в двигательной деятельности. Вторая задача отвечает за обеспечение наименьшей психической утомляемости, если сравнивать с обычными упражнениями, которые несут в себе монотонный характер. Третья задача – обеспечение комплексного развития способностей. Четвертая задача – совершенствование ранее освоенных двигательных качеств. Пятая – выявление личностных особенностей у занимающихся и

проявление эффективного воздействия на формирование нравственных, морально-волевых и интеллектуальных черт личности ребенка.

Благодаря воздействию игры у ребенка развиваются все необходимые жизненные качества, благодаря которым ребенку в жизни будет достаточно легко.

Степень освоения темы в литературе: Вавилова Е. Н. «Учите бегать, прыгать, метать» (1983 г.); Литвинов Е.И., Любомирский Л. Е., Мейксон Г. Б. «Как стать сильным и выносливым» (1999 г.); Коротков И. М. «Подвижные игры в младшем школьном возрасте» (1999 г.); Хрипкова Ф. Г., Антропова М. В. «Адаптация организма детей младшего школьного возраста посредством подвижных игр» (2002 г.).

Объект: Учебно-воспитательный процесс детей младшего школьного возраста.

Предмет: Особенности игрового метода на уроках физической культуры у детей 1 – 4 классов.

Цель ВКР: Изучить особенности использования игрового метода на уроках физической культуры у детей 1 – 4 классов.

Исходя из цели, были определены следующие *задачи*:

1. Проанализировать научно-методическую литературу по теме ВКР;
2. Выявить особенности использования игрового метода у младших школьников;
3. Определить наиболее эффективные игры для каждого класса в младшем школьном возрасте.

Практическая значимость: Результаты работы могут быть использованы в педагогической деятельности учителями по физической культуре и тренерами, особенно на этапе предварительной подготовки детей.

Теоретическая значимость: Расширено представление об особенностях игрового метода на уроках физической культуры для младшего школьного возраста.

ГЛАВА I. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА МЕТОДОВ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

1.1. Методы физического воспитания, используемые у детей младшего школьного возраста

К младшему школьному возрасту относят (детский) возраст с (6) – 7 до 11 лет (1 – 4 классы). В этом возрасте происходит созревание анатомо-физиологических систем, которые обеспечивают двигательную активность ребенка. В начале периода (7 лет) данные системы ещё далеки от полного созревания, процесс развития моторики, в данном возрасте, протекает с высокой интенсивностью, хотя ещё далёк от завершения [14].

Младший школьный возраст характеризуется равномерным развитием опорно-двигательного аппарата, но также, интенсивность роста отдельных его признаков различна. К примеру, длина тела, в данный период, увеличивается в большей мере, чем масса тела.

В данном возрасте, связки – эластичные, суставы обладают большой подвижностью, скелет содержит большое количество хрящевой ткани. До 8-9 лет у детей очень подвижный позвоночник. Исследователи утверждают, что младший школьный возраст очень благоприятен для направленного роста подвижности в основных суставах.

Мышцы имеют тонкие волокна, а также содержат в составе малое количество белка и жира, это наблюдается у детей младшего школьного возраста. Мелкие мышцы конечностей намного меньше, чем крупные.

В данном возрасте, морфологическое развитие нервной системы почти полностью завершается, структурная дифференциация и рост нервных волокон заканчивается. Функционирование нервной системы характеризуется значительным преобладанием процессов возбуждения [7].

У младших школьников, показатели физических качеств проявляют высокие темпы прироста (Приложение 1). Исключением является показатель гибкости, в данном возрасте его показатели снижаются.

Бурное развитие биодинамики (координационный компонент) движений ребенка происходит в возрасте 7-10 лет. Исходя из данного, возраст 7-10 лет является наиболее благоприятным для развития двигательных и координационных способностей, которые реализуются в двигательной активности человека [11].

В практике физического развития, показатели функциональных возможностей детского организма являются ведущими критериями при выборе физических нагрузок, методов воздействия на организм, структуры двигательных действий.

Высокая двигательная активность является естественной потребностью в младшем школьном возрасте.

Ребенок в возрасте 7-10 лет, в свободном режиме, совершает 12 – 16 тысяч движений. Суточная активность девочек на 25 % ниже, чем у мальчиков. Девочки меньше проявляют двигательную активность самостоятельно и нуждаются в большей доле организованных форм физического воспитания.

Можно заметить, что на 45 % снижается двигательная активность у детей, если сравнивать зимний и весенний периоды [14].

Объем двигательной активности сокращается на 50%, при переходе от дошкольного воспитания к школьному. В связи с ежедневными школьными занятиями, двигательная активность ребенка резко падает, поэтому, следует обеспечить достаточный объем суточной двигательной активности, но при этом, учитывать возраст детей и их состояние здоровья.

Существуют задачи физического воспитания детей младшего школьного возраста, к ним относят:

1. Укрепление здоровья, профилактика плоскостопия, улучшение осанки, содействие гармоническому физическому развитию, выработка устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды;

2. Обучение основам разнообразных жизненно-важных движений;

3. Развитие координации (точность воспроизведения и повторение пространственных, временных, силовых параметров движений; ритм; равновесие; точность и быстрота реагирования и т.д.), а также кондиционных (скоростно-силовых, скоростных, выносливости и гибкости) способностей;

4. Получение знаний о личной гигиене, режиме дня, влияние занятий спортом и физической культурой на организм и т.д.

5. Получение представлений об основных видах спорта, о снарядах и инвентаре; соблюдение техники безопасности во время занятий и т.д.;

6. Приобщение к самостоятельным занятиям физической культурой или спортом; использование их в свободное время на основе формирования интересов к определенным видам двигательной активности и выявления предрасположенности к различным видам спорта;

7. Воспитание дисциплины, доброжелательного отношения к одноклассникам, отзывчивости, честности, смелости; содействие развитию положительных психических процессов (память, представление, мышление) в ходе двигательной деятельности [14].

Начальный школьный период связан с очень обременительным элементом школьного режима – длительное времяпровождение за партой, способствующее хронической перегрузке позвоночника. Данное необходимо учитывать подбирая упражнения для физкультурных минуток. Нужно использовать различные наклоны, вращения, прогибы и т.д.

В 7-летнем возрасте значительно увеличиваются резервные возможности сердечно сосудистой и дыхательной системы, которые позволяют выполнять продолжительное время аэробную работу умеренной интенсивности.

Многие исследователи отмечают возможность развития выносливости у 7-летних детей с помощью включения в физкультурные уроки циклические, повторяющиеся комплексы физических упражнений, равномерный бег, ходьбу на лыжах, езду на велосипеде и другие упражнения циклического характера.

Стимулировать развитие выносливости нужно, как она связана с работоспособностью ребенка, определяет его готовность к обучению в школе, способствуя успешному преодолению учебных нагрузок, лучшему усвоению знаний по общеобразовательным предметам [15].

Нагрузки с умеренной интенсивностью (50% от максимума), способствуют повышению функциональных возможностей организма, а также снижению заболеваемости. Равномерный бег для детей 7-летнего возраста должен составлять 1000-1500 м. и более. Происходит повышение способности детей к выполнению малоинтенсивной работы в течении длительного времени.

Младший школьный возраст является наиболее ответственным периодом в формировании двигательной координации детей. В данном возрасте происходит «закладка фундамента» основ культуры движений, так же успешно усваиваются новые, которые ранее были не известны (действия и упражнения, а также физкультурные задания).

Изменение режима жизни, которое связано с началом учёбы в школе, незавершенный процесс формирования двигательного аппарата, проявляют необходимость в осторожности при дозировки физических нагрузок младших школьников. Данные ограничения касаются силовых упражнений, упражнений на выносливость и длительное выполнение.

В данный период происходит становление индивидуальных интересов и мотивации к занятиями физической культурой и спортом.

У младших школьников необходимо воспитывать интерес к расширению диапазона физических способностей, с помощью овладения основ техники спортивных приёмов, упражнений и действий [9].

Развитие двигательной координации является главной направленностью физической подготовки младших школьников. К концу данного возрастного периода целесообразно ориентировать детей на занятия спортом, которые наиболее подходят для ребенка, соответствует его интересам и возможностям.

Освоение техники движений у детей очень велики, так что многие новые двигательные умения приобретаются без специнструктажа.

Исследователи выделили, что особенности обучения детей младшего школьного возраста значительно быстрее осваивают основные элементы техники спортивных упражнений, чем, например, подростки. Также, было выявлено, что силовые и ритмические движения дети воспринимают в ощущениях и обобщенных впечатлениях, чем в осознанном и продуманном освоении. Данное объясняется тем, что обучение целостному упражнению имеет наибольший успех, чем разучивание по элементам. Именно поэтому дети практически самостоятельно, понаблюдав, могут освоить передвижения на коньках, лыжах, велосипеде, могут правильно обращаться с мячом, ракеткой и т.д.

Адекватными возрастными особенностями развития двигательного потенциала ребенка, в данный период жизни, будет тренировочный режим ребенка, который направлен на обеспечение общей физической подготовки при акцентированном повышении координации.

В возрасте 7-10 лет, у детей начинает формироваться интерес и склонность к определенному виду физической активности, может выявиться специфика индивидуальных моторных проявлений, предрасположенность к виду спорта и т.д. Данное создает условия для успешной спортивной ориентации школьников для определения каждому оптимального пути физического совершенствования.

Главной формой занятий физическими упражнениями в начальной школе является урок физической культуры, который строится в соответствии с общим педагогическим положением, а также по методическим правилам

физического воспитания [6]. Специфика содержания и задач программ по физической культуре обуславливает некоторые особенности урока, учитывая возрастные особенности занимающихся.

1. Ведущими задачами, для детей младшего школьного возраста, на уроках физической культуры, являются совершенствование естественных двигательных действий (бег, ходьба, лазанье, прыжки, метания и т.д.).

2. Один урок физической культуры должен решать не более 2-3 задач, которые связаны с усвоением или совершенствованием учебного материала.

3. Чем младше дети, тем больше внимания необходимо уделять укреплению мышц стопы и формированию правильной осанки.

4. В младшей школе обязательное проведение подвижных игр на каждом уроке физической культуры. Подвижные игры могут занимать больше половины учебного времени.

5. Обучая детей основам движений, необходимо обращать внимание на точность и правильность выполнения упражнений, а также сочетать процесс обучения с развитием двигательных способностей [10].

Из методов упражнений применяется – целостный метод. Расчлененный метод используется как вспомогательный.

Объясняя двигательное задание необходимо чтобы дети правильно понимали суть упражнения и как его выполнять. Двигательную задачу необходимо ставить в конкретной форме: догнать, поймать, попасть в цель и т.п.

У младших школьников необходимо исключить значительные статические упражнения, которые связаны с настуживанием (задержка дыхания).

Для того, чтобы активизировать двигательные действия учащихся младшей школы, можно применять дидактические рассказы. Учитель рассказывает сюжет, а школьники сопровождают его рассказ соответствующими движениями (воспроизведение ситуации в действии).

Желательно, чтобы данные рассказы носили сюжетный характер и имели стихотворную форму.

В таком случае физические упражнения приобретают форму игры.

Физическая активность младших школьников, помимо физкультуры, физкультурных пауз, может дополниться ежедневной зарядкой, а также двумя-тремя тренировочными занятиями по видам спорта. Если ребенок занимается в спортивной секции, то зарядка и другие домашние занятия могут ограничиться только выходными днями [15].

Качественные контрольные показатели уровня физической культуры младшего школьника [21]:

1. Знание основных правил поведения самостоятельного тренировочного занятия, приёмов элементарного контроля физического состояния, содержания, дозировки и назначения простых закаливающих процедур.

2. Самостоятельное умение проведения утренней гимнастики, физкультурной паузы.

3. Умение организовать подвижную или спортивную игру со сверстниками.

4. Владение основами тактики и техники разных спортивных упражнений, действий и приёмов.

5. Разносторонняя физическая подготовленность на уровне возрастных нормативов учебной программы.

6. Систематического проведения утренней гимнастики, участие в коллективных тренировочных занятиях, регулярное проведение самостоятельных занятий по заданиям учителя или тренера.

7. Возрастающий интерес к повышению уровня своей физической подготовленности и закаливанию организма [21].

Физическое воспитание – это составная часть воспитания человека, как педагогический процесс представлен системой организованных занятий и

тренировок, целью которых является развитие и совершенствование двигательных качеств и функций организма человека [11].

В процессе обучения должно воспитаться умение экономичного и целесообразного использования своих мышечных усилий не только во время тренировочного процесса, но и в повседневной жизни.

Физическое воспитание связано с другими сторонами воспитания человека: умственное, эстетическое, трудовое обучение.

Положительный эффект на физическое развитие оказывают постоянные занятия различными (гимнастика, бег, игры и т.д.) физическими упражнениями [9].

Изучая некоторые исследования по вопросам физического воспитания школьников, выявляется что, дети, которые систематически занимаются физическими упражнениями или каким-то видом спорта – развиваются и растут значительно быстрее и здоровее, чем их сверстники, которые пренебрегают занятиями спортом или другими физическими упражнениями.

Важный фактор, который влияет на физическое развитие человека и правильное функционирование организма, является правильно организованная работа по физическому воспитанию, т.е. правильные и соответствующие нагрузки к возрасту, учитывая пол, состояние здоровья, уровня физической подготовленности и т.д. Так же, еще одним важным условием является соблюдение санитарно-гигиенических норм [13].

Физические упражнения должны быть «согласованы» с питанием и отдыхом.

Физические упражнения представляют собой раздражители, которые, при правильном дозировании и применении оказывают благоприятное воздействие на организм.

При регулярном выполнении физических упражнений, с постепенно нарастающей нагрузкой и добавлением новых норм движений приведет детский организм к более совершенному состоянию приспособления к часто изменяющимся условиям окружающего мира, а также позволят сохранить

эту приспособляемость. Данные изменения возможны в организме за счет пластичности ЦНС.

Благодаря тому, что упражнения постоянно повторяются, одно упражнение зависит от другого, формируется – адаптация, которая позволяет без значительных затрат сил и выносливости выполнять комплексы упражнений.

Если неправильно дозировать нагрузку, делать передозировку или перетренированность, может возникнуть нарушение двигательного стереотипа (адаптации), а также может произойти срыв в деятельности нервной системы, из чего следует ухудшение процессов общего обмена веществ организма и его реакции на различные нагрузки.

При длительном, неверном выполнении движений возникает утомление. Если утомление постоянно, это приводит к переутомлению, что несет в себе нарушение динамической адаптации.

Перетренировка – хронического состояние переутомления, часто, она проявляется как невротическая реакция. Если ребенку дать другого рода физическую нагрузку, это поможет ему снять синдром утомления и вернуться в верную колею [19].

Существует система, которая включает в себя нормативные показатели, которые разбиты по возрастам, полу и физической подготовки. Данные нормативы необходимо выполнять. В спорте существуют свои требования, которые так же зависят от возраста, подготовки и пола.

При физическом воспитании на уроках физической культуры, педагоги, главной задачей ставят всестороннее развитие и воспитание ребенка.

При коррекции проблем с опорно-двигательным аппаратом, на уроках по физической культуре, часто используют комплекс лечебной физической культуры, которая применяется с целью терапии и профилактики различных заболеваний.

При занятиях физической культурой организм укрепляется, повышается сопротивляемость организма к различным рецидивам от болезни, а также предупреждает заболевания или их осложнения.

Главным средством физической культуры является специально подобранный комплекс физических упражнений, который направлен на лечение определенного заболевания у ребенка.

Каждое занятие должно включать в себя три раздела:

1) Основной раздел, в него включают упражнения, которые помогут подготовиться ребенку к комплексу ЛФК в последующем разделе.

2) Основной раздел, в него включены сложные, специальные упражнения, которые направлены на коррекцию нарушений с опорно-двигательным аппаратом. В данном комплексе специальные упражнения чередуют с общеукрепляющими упражнениями.

3) Третья часть – заключительная, в ней восстанавливают привычный для ребенка пульс, дают ему эмоционально разгрузиться – поиграть.

Общая нагрузка на таких занятиях должна соответствовать физиологическим возможностям ребенка.

Так же необходимо следить за пульсовой «волной» - частота пульса в определенные отрезки времени в разных разделах занятия.

Для детей, немаловажно чтобы занятия по физической культуре включали в себя не только упражнения, но и положительные эмоции.

У младших школьников все физические качества показывают высокие темпы прироста. Этот возраст (7 – 9 лет) очень плодотворен для проведения коррекционных упражнений. Если не начать коррекцию в данном возрасте, далее её будет создавать сложнее, будут упущены самые подходящие «часы» для коррекции опорно-двигательного аппарата.

У младшего школьного возраста идет благополучное заложение основ физической культуры человека, благодаря которым формируются интересы, потребности и мотивация в систематическом занятии физическими

упражнениями. Данный возраст благоприятен для освоения базовых компонентов культуры движений, освоения координационных упражнений, а также техники разнообразных физических элементов. В данном возрасте, большой успех придет на разучивание упражнений целиком, не деля его на части, т.к. дети воспринимают все с помощью впечатлений, а не с помощью обдумывания. Так же, в этом возрасте, дети практически самостоятельно могут заниматься, им стоит только раз увидеть комплекс упражнений, после чего без затруднения они повторят его.

Так же, необходимо вкладывать в ребенка знания о физической культуре, работе органов, о режимах восстановления, для чего людям необходимо вести здоровый образ жизни и т.д.

В настоящее время вводят две части подготовки школьников по программе физическая культура. Первая часть – физическая подготовка, вторая часть – оздоровительное воспитание.

В настоящее время, считается, что для того, чтобы у школьников не было болезней, и их здоровье активно укреплялось, необходимо обучить их как правильно это делать самостоятельно.

Важно понимать, что здоровье школьника зависит не только от физического развития, но и от правильного питания, режима дня, выполнения гигиенических норм, отказ от курения, алкоголя и т.д., а также необходимо избавить ребенка от разного рода стрессов, которые зависят от взаимоотношения в семье, неудовлетворенности бытовыми условиями и т.д.

Во время уроков, учителям необходимо вносить в урок пятиминутную физкультурную паузу, которая проводится в середине каждого урока вместе с учителем. Физкультминутки помогают детям снять напряжение от урока, расслабить напряженные мышцы, а также привести тело в правильное положение.

1.2. Особенности урока физической культуры и его содержание в начальной школе

При внедрении в образование нового Федерального государственного стандарта общего образования, стало актуальным исследование новых возможностей, которые открываются в выборе содержания уроков физической культуры.

Новый ФГОС формулирует цели, задачи, формы и средства формирования у учащихся культуры здоровья, которые предусматривают самостоятельную, сознательную регуляцию своих действий и поведения в интересах своего здоровья и здоровья окружающих.

Важные задачи образования в начальной школе реализуются в процессе обучения по всем предметам. К таким задачам относят:

- формирование предметных и универсальных способов действий, которые обеспечивают возможность продолжения образования в основной школе;
- воспитание умения учиться – способности к самоорганизации с целью решения учебных задач;
- индивидуальный прогресс в основных сферах личностного развития – эмоциональной, познавательной, само регуляции.

Но, каждый из предметов имеет свою специфику. Литература, русский язык и математика создают фундамент для освоения всех остальных предметов, обучают детей чтению, письму и счёту. Физическая культура решает одну из важных проблем – проблему здоровья ребёнка.

Предмет обучения физической культуре в младшей школе – двигательная активность с общеразвивающей направленностью. Овладев данной деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуется практически все физические качества, осваиваются определённые двигательные действия, также развивается мышление, самостоятельность и творчество.

С новым ФГОС у учителей физической культуры открываются большие перспективы по содержанию уроков. Современные задачи уроков по физической культуре несут в себе следующее: 1) Научить детей

сознательно относится к выполнению физических упражнений; 2) Научить хорошо знать свой организм.

От данных задач зависит будущая физическая деятельность человека. Сможет ли он самостоятельно заниматься спортом, приживутся ли в его семейном быту занятия физкультурой. Данное и считается новым подходом к данному учебному предмету[15].

Для того, чтобы более качественно осваивать предметное содержание урока по физической культуре, необходимо их подразделять на три типа:

1. Образовательно-познавательный тип;
2. Образовательно-предметный;
3. Образовательно-тренировочный.

На уроках с первым типом школьников знакомят с правилами и способами организации самостоятельных занятий, происходит обучение новым навыкам и умениям по организации таких занятий, с использованием изученного материала ранее. При изучении необходимо использовать учебники по физической культуре, с разделами, которые касаются самостоятельного закрепления полученного материала:

1. Пульсометрия. Пульсовая стоимость, которая представлена на уроках с образовательно-познавательной направленностью характеризуется следующим образом:

- подготовительная часть урока длится до 6 минут, включая в себя ранее изученные тематические комплексы (упражнения на осанку, гибкость, координацию), также и общеразвивающие упражнения, которые содействуют развитию работоспособности, активности процессов внимания, мышления и памяти. Важно, чтобы используемые упражнения не были со значительной нагрузкой, которые приводят к утомлению, и к ярко выраженным эмоциям.

- основная часть – в ней выделяют образовательный компонент и двигательный. Образовательный характеризуется учебными знаниями и способами физкультурной деятельности и составляет от 4 до 12 минут.

Двигательный компонент – обучение двигательным действиям и развитие физических качеств, продолжительность зависит от реализации поставленных целей, и может достигать до 20 минут.

- заключительная часть – время, в которое необходимо восстановиться, расслабиться. Продолжительность зависит от суммарной величины физической нагрузки, которая была выполнена занимающимися на уроке в основной части.

Уроки с образовательно-предметной направленностью, в основном, используются для обучения практическому материалу разделов легкой атлетики, гимнастики, подвижных игр, плавания и лыжной подготовки. На таких уроках школьники осваивают новые знания, которые касаются предмета обучения [11].

2. Пульсовая стоимость урока с образовательно-предметной направленностью.

Отличительные особенности пульсовой стоимости:

- Задачи планируются в логике поэтапного формирования двигательного навыка: начальный этап обучения; этап углубленного разучивания и закрепления; этап совершенствования.

- Планирование физических упражнений согласовывается с задачами обучения; динамика – с развитием утомления, которое возникает в процессе выполнения физических упражнений.

В основной части урока включаются упражнения на развитие гибкости, быстроты и координации, которые не связаны со значительными затратами и, которые, не приводят к интенсивному и большому утомлению. Далее – вводят упражнения на развитие выносливости и силы, которые характеризуются значительными энергозатратами и вводящими организм в определенные стадии относительно глубокого утомления.

Уроки с образовательно-тренировочной направленностью используются для развития физических качеств и решения задач в рамках относительно жесткой регламентации динамики физической нагрузки от

начала урока до окончания его основной части. Помимо целенаправленного развития физических качеств, на уроках с образовательно-тренировочной направленностью существует необходимость сформировать у занимающихся представление о физической подготовке и физических качествах, физической нагрузке и её влиянии на развитие систем организма. Также на таких уроках обучают способам регулирования физической нагрузки и способам контроля над ее величиной.

3. Пульсометрия с образовательно-тренировочной направленностью.

Отличительные особенности:

- обеспечение постепенного нарастания величины физической нагрузки осуществляется определенной последовательностью в планировании физической нагрузки, которая имеет различные характеристики по энергозатратам.

- Упражнения в основной части включаются по следующей схеме: быстрота – сила – выносливость.

- Если сравнивать с другими типами уроков, заключительная часть самая продолжительная.

Каждый тип урока несёт в себе образовательную направленность и включает школьников в выполнение самостоятельных заданий. Знания, умения и навыки, приобретаемые таким образом, закрепляются в системе самостоятельных форм занятий физическими упражнениями: утренняя зарядка, гигиеническая гимнастика до занятий, физкультурные минутки и др.

Развивая самостоятельность у школьников, нужно ориентировать их на использование учебного материала, приобретённого не только на уроках, но и при изучении литературы по физической культуре [41].

Повышая самостоятельность и познавательную активность учащихся – достигается усиление направленности педагогического процесса на формирование их интереса к занятиям спортом, физическими упражнениями, к систематической работе со своим здоровьем и телом[3].

Базой образования в физической культуре в начальной школе является освоение учениками основ физической культуры. Также, физическая культура развивает личностные качества учащихся, является средством формирования у них универсальных компетенций. Такие способности выражаются в результатах образовательного процесса, а также активно проявляются в разных видах деятельности, которая выходит за рамки предмета физической культуры.

Ключевой задачей ФГОС, которая зафиксирована в его Концепции звучит так: формирование у учеников умений самообучения, саморазвития, самовоспитания – как инструмента, который проектирует индивидуальные траектории обучения [41].

Также рассматривается развитие у учащихся основных учебных действий, как средств самостоятельного приобретения в течении жизни знаний о зож, их применения и обновления в жизненных ситуациях [23].

1.3. Анатомо – физиологические и психолого – педагогические особенности детей младшего школьного возраста.

К младшему школьному возрасту относят (детский) возраст с (6) – 7 до 11 лет (1 – 4 классы). В этом возрасте происходит созревание анатомо-физиологических систем, которые обеспечивают двигательную активность ребенка. В начале периода (7 лет) данные системы ещё далеки от полного созревания, процесс развития моторики, в данном возрасте, протекает с высокой интенсивностью, хотя ещё далёк от завершения [14].

Младший школьный возраст характеризуется равномерным развитием опорно-двигательного аппарата, но также, интенсивность роста отдельных его признаков различна. К примеру, длина тела, в данный период, увеличивается в большей мере, чем масса тела.

В данном возрасте, суставы очень подвижные, связки – эластичные, скелет содержит большое количество хрящевой ткани. Позвоночник очень

подвижен до возраста 8-9 лет. Исследователи утверждают, что младший школьный возраст очень благоприятен для направленного роста подвижности в основных суставах.

У детей младшего школьного возраста, мышцы имеют тонкие волокна, в своём составе содержат небольшое количество жира и белка. Крупные мышцы конечностей развиты намного больше, чем мелкие.

В данном возрасте, морфологическое развитие нервной системы почти полностью завершается, структурная дифференциация и рост нервных волокон заканчивается. Функционирование нервной системы характеризуется значительным преобладанием процессов возбуждения [7].

Бурное развитие биодинамики (координационный компонент) движений ребенка происходит в возрасте 7-10 лет. Исходя из данного, возраст 7-10 лет является наиболее благоприятным для развития двигательных и координационных способностей, которые реализуются в двигательной активности человека [11].

Также, в данном возрасте улучшается память ребёнка и координация движений, благодаря чему появляются возможности к обучению: чтению, письму и счёту.

В начале учёбы, у ребенка возникают проблемы: мало времени проводится на свежем воздухе, меняется и нарушается режим дня и режим питания, вследствие чего возрастает вероятность заболеваний: инфекционные заболевания, аллергические, сердечно-сосудистые, желудочно-кишечные, появляется угроза детского травматизма.

В младшем школьном возрасте выделяют следующие анатомо-физиологические особенности:

1. Стабилизация скорости роста;
2. Появление некоторых скоплений жировых клеток под кожей в области груди и живота, при не контролировании которых может возникнуть ожирение.
3. Формирование потовых желёз.

4. Увеличивается и укрепляется мышечная система ребёнка. Школьник становится сильным и работоспособным. Его моторика развивается, становится доступно письмо и лепка.

5. Укрепление и рост костей. Возможна опасность искривления позвоночника, вследствие неправильной посадки при письме и чтении.

6. Грудная клетка активно участвует в дыхании, увеличивает её объём.

7. Возрасту 11 лет, начинают появляться ярко выраженные различия между девочками и мальчиками.

8. Завершение формирования структуры легочной ткани. Увеличение диаметра воздухоносных путей. Увеличение слизистой оболочки. Частота дыхания уменьшается до 20 раз в минуту.

9. В сердечно сосудистой системе происходит уменьшение частоты пульса (до 80 ударов) и увеличивается артериальное давление (110 на 70 мм. Рт. Ст.).

10. Пищеварительные железы и органы пищеварения хорошо развиваются, активно функционируют, процесс пищеварения становится похожим на пищеварение взрослых.

11. Почки и органы мочеиспускания – как у взрослых.

12. Защитные силы организма развиваются хорошо.

13. Заканчивается развитие эндокринной системы. Появление признаков полового созревания.

14. Нервная система расширяет аналитические возможности, ребенок размышляет над содеянным. У младших школьников в поведении много игровых элементов, они еще не готовы к длительному сосредоточению. Многие дети замкнуты, что сказывается на их психическом здоровье.

К возрасту 6 лет, ребенок готов к систематическому школьному обучению. О нем нужно говорить уже как о личности, поскольку он осознает свое поведение, может сравнивать себя с другими.

Младший школьный возраст является особым периодом жизни, в котором ребенок впервые начинает заниматься социально значимой, общественно оцениваемой учебной деятельностью.

В 7-летнем возрасте ребенка ждет первая крупная перемена. Переход в школьный возраст, связан со значительными изменениями в его деятельности, общении, отношениях с другими людьми. Происходит изменение уклада жизни, появляются новые обязанности, новыми отношения ребенка с окружающими [1].

Главной деятельностью становится учение, в результате которого возникают психические новообразования. Учение для детей младшего школьного возраста характеризуется своей результативностью, обязательностью и произвольностью.

В развитии наблюдается дисгармония в физическом и нервно-психическом развитии ребенка, что сказывается на временном ослаблении нервной системы. Появляется повышенная утомляемость, беспокойство, повышенная потребность в движении [20].

За время обучения в школе, у ребенка происходит множество перестроек в организме. Далее, изложены особенности работы и перестройки систем организма у ребенка.

Работа нервной системы у детей школьного возраста выполняет несколько функций: 1) Осуществляет координацию метаболических и физиологических процессов, которые происходят в различных органах, системах и тканях. 2) Благодаря НС происходит связь организма с окружающей средой. У детей младшего школьного возраста особенно интенсивно происходит развитие центральной нервной системы.

Изучая научные публикации можно выявить, что умственные способности человека больше всего развиваются в первые 4 года жизни, затем в 4 и в 8 лет, а также в период между 8 и 17 годами. В раннем возрасте происходит наибольшая нагрузка на мозг, в этот период очень важно, чтобы неблагоприятные факторы не нанесли тяжелые повреждения на ЦНС.

Процесс строения и развития головного мозга не заканчивается после рождения. С возрастом изменяется топография, размеры и количество извилин и борозд, форма головного мозга. Уже к 7 – 8 годам, строение головного мозга похоже на мозг взрослого человека. Но, отдельные волокна в коре головного мозга остаются непокрытыми миелиновой оболочкой еще и в старшем школьном возрасте, из-за этого происходит низкая скорость проведения возбуждения по этим «непокрытым» волокнам. Заканчивается миелинизация нервных волокон только лишь в зрелом возрасте.

У детей кровоснабжение головного мозга в несколько раз лучше, чем у взрослых, это происходит из-за того, что в головном мозге ребенка капиллярных сетей больше, чем в мозге взрослого человека.

Головной мозг развивается медленнее, чем спинной. Контур шейных и поясничных отделов уже начинает появляться после 3-х лет жизни ребенка.

Движения совершенствуются многие годы. Моторная деятельность совершенствуется благодаря повторам действий, то есть, от тренировки или двигательного воспитания на уроках по физической культуре. Если обучить ребенка самообучению и самотренировке, то это станет огромным стимулом к развитию нервной регуляции движений. Некоторые физиологи утверждают, если ребенок проведет день малоактивно, то его сон будет беспокойным[47].

К школьному возрасту, в теле ребенка мышечная масса имеет 28% от массы тела, у 14 – 15 летних детей достигает – 33%, когда у взрослых людей – 44% от массы тела. Мышечная масса является одной из тканей, которая дает такой большой прирост после рождения. Параллельно с развитием мышц происходит формирование соединительно-тканного каркаса мышц, который останавливает свой процесс дифференцирования к 9 – 10 годам.

Прирост мышечной силы различен между мальчиками и девочками, в основном, показатели динамометрии у мальчиков больше, чем у девочек. Но, в период от 10 до 12 лет, изучая показатели становой силы, девочки показывают наивысшие результаты, нежели мальчики.

Сила мышц остается одинаковой до 7 лет, к 14 годам она резко и быстро увеличивается. Быстрые движения достигают максимума к возрасту четырнадцати лет.

Мышечная выносливость полностью развивается к 17 годам. В этом возрасте она достигает показателей вдвое больших, чем были в 7 – 8 лет.

В теле ребенка мышцы развиваются неравномерно. Первым делом развиваются крупные мышцы, а позднее – мелкие. Так, к примеру, до 6 лет ребенку трудно выполнять мелкую работу пальцами (слабо развивается мелкая моторика). С 9 лет у детей начинают укрепляться связки, отмечают значительный прирост объема мышц.

В возрасте 15 лет и старше, начинают хорошо развиваться мелкие мышцы, благодаря чему происходит совершенствование мелких движений и координации (учитывая данные физиологические особенности, необходимо подбирать физические упражнения которые не будут проводиться в быстром темпе и будут строго дозированы).

Развитие моторики происходит в возрасте 10 – 12 лет, когда координация движений совершенна.

Гармоничность движений нарушается в период полового созревания: в упражнениях появляется резкость, неловкость. В этом возрасте необходимо подбирать умеренные физические упражнения, которые будут стимулировать детей к правильному движению и большой физической активности.

Так же, необходимо соблюдать нормативы двигательной активности, которые были рассчитаны специально для детей, для школьников этот показатель равен двадцати тысячам шагов в день. Если шаги перенести вовремя, то это означает, что ребенок должен быть активен от 4, 5 до 6 часов в день.

В настоящее время у многих детей присутствуют проблемы со здоровьем: ожирение, вегетососудистая дистония, отдышка, депрессия и т.д.,

это является прямым показателем гипокинезии – ограниченный объем движений.

Но, так же, нельзя чрезмерно увлекать детей спортом, записывать ребенка в несколько спортивных секций, нагружать подвижными играми, это может привести к большим проблемам со здоровьем.

В школьном возрасте у ребенка происходит окостенение скелета. Важно в этом возрасте следить за правильной осанкой, не давать травмироваться ребенку.

Содержание основного минерального компонента кости – гидроксиапатита – у детей с возрастом увеличивается.

Во время костеобразования у ребенка, выделяют три стадии:

1 стадия: Процесс, в течение которого создается матрикс – белковая основа костной ткани. Чтобы данный процесс проходил успешно, необходимо нормально обеспечивать ребенка витаминами группы А, В и С.

2 стадия: В ней происходит минерализация костей. Необходимо давать витамины группы D, Кальций, Фосфор.

3 стадия: Процесс пере моделирования и самообновления кости. Важный компонент данного процесса является витамин – D.

Благополучное пере моделирование костей происходит за счет обильного омовения костей кровотоком.

В младшем школьном возрасте продолжается интенсивное развитие двигательных функций ребенка. Наиболее важный прирост моторного развития отмечается именно в возрасте 6-11 лет. В данный период наблюдается ярко выраженный психомоторный прогресс. Обеспечивается прогрессивное развитие точных и силовых движений, а также создаются необходимые условия для освоения большого числа двигательных навыков и ручных предметных манипуляций. По этой же причине у детей заметно возрастает ловкость в метании, лазании, легкоатлетических и спортивных движениях.

В данный период развитие двигательных функций получают весьма значительное развитие, особенно, совершенствуется координация движений, чему способствуют занятия физической культурой, различными видами спорта, ручным и производительным трудом [23].

В этом возрасте дети умеют:

- Прямо и твердо ходить, бегать, прыгать.
- Точно ловить и кидать мяч.
- На протяжении некоторого времени носить не очень легкие вещи, большие предметы.
- Застегивать пуговицы, завязывать шнурки.
- Проводить прямые, не дрожащие линии.
- Уверенно пользоваться ножницами.
- Складывать пазл без помощи взрослого.
- Обводить рисунки по пунктиру.
- Дорисовывать симметричные половины несложных рисунков и т.д.

Познавательная деятельность младшего школьника проходит в процессе обучения. Большое значение имеет и расширение сферы общения. Быстротекущее становление, множество новых качеств, которые необходимо сформировать или развивать у школьников - необходимо учитывать учителю при составлении учебно-воспитательной работы с младшими школьниками [29].

Мышление у детей младшей школы развивается от эмоционально-образного к абстрактно-логическому [40].

В конце младшего школьного возраста проявляются индивидуальные различия: среди детей психологами выделяются группы «теоретиков», или «мыслителей», которые легко решают учебные задачи в словесном плане, «практиков», которым нужна опора на наглядность и практические действия, и «художников», с ярким образным мышлением. У большинства детей наблюдается относительное равновесие между разными видами мышления.

Большую роль в познавательной деятельности школьника играет память. Естественные возможности младшего школьника очень велики: его мозг обладает такой пластичностью, которая позволяет ему легко справляться с задачами дословного запоминания. Его память имеет по преимуществу наглядно-образный характер. Безошибочно запоминается материал интересный, конкретный, яркий. В отличие от дошкольников, младшие школьники целенаправленно, произвольно запоминают материал, им не интересный. С каждым годом все в большей мере обучение строится с опорой на производную память. В ходе обучения совершенствуется смысловая память, с помощью которой дается возможность освоить достаточно широкий круг рациональных способов запоминания. А также развиваются все виды памяти: долговременная, кратковременная, и оперативная.

Воображение в младшем школьном возрасте опирается на конкретные предметы, но с возрастом на первое место выступает слово, дающее простор фантазии [13].

Становление личности младшего школьника происходит под влиянием новых отношений с взрослыми и сверстниками, новых видов деятельности и общения, включения в общешкольную и классную систему коллективов. У младшего школьника складываются элементы социальных чувств, вырабатываются навыки общественного поведения (коллективизм, ответственность за поступки, товарищество, взаимопомощь и др.) Младший школьный возраст предоставляет большие возможности для развития нравственных качеств личности. Этому способствуют их доверчивость, склонность к подражанию, а главное — огромный авторитет, которым пользуется учитель. Роль начальной школы в процессе социализации личности, становления нравственного поведения огромна [34].

Мотивационная сфера по темпам развития отстает от интеллектуальной [15].

Характеристика эмоционально-волевой сферы младших школьников:

1. Легкая отзывчивость на происходящие события и яркость восприятия, воображения, умственной и физической деятельности эмоций.

2. Непосредственность и откровенность выражения своих переживаний: радости, печали, страха, удовольствия или неудовольствия.

3. Большая эмоциональная неустойчивость, частая смена настроения (на общем фоне бодрости, веселости, беззаботности), склонность к кратковременным и бурным аффектам [21].

Внешнее поведение ребенка серьезно отражается на его внутреннем мире, именно поэтому младшие школьники требуют повышенного внимания.

Поступление ребенка в школу ставит перед учреждением целый ряд задач в период работы с младшими школьниками: выявить уровень его готовности к школьному обучению и индивидуальные особенности его деятельности, общения, поведения, психических процессов, которые необходимо будет учесть в ходе обучения; по возможности компенсировать возможные пробелы и повысить школьную готовность, тем самым провести профилактику школьной дезадаптации; спланировать стратегию и тактику обучения будущего школьника с учетом его индивидуальных возможностей [5].

Решение этих задач требует глубокой проработки психологических особенностей современных школьников, которые приходят в школу с разным «багажом», представляющим совокупность психологических новообразований предыдущего возрастного этапа – дошкольного детства. Каждый возрастной этап характеризуется особым положением ребенка в системе принятых в данном обществе отношений. В соответствии с этим жизнь детей разного возраста наполняется специфическим содержанием: особыми взаимоотношениями с окружающими людьми и особой, ведущей для данного этапа развития деятельностью.

Поступление в школу меняет характер жизни ребёнка. С первых дней обучения в школе возникает главное противоречие между постоянно растущими требованиями, которые предъявляются к личности ребёнка, его

вниманию, памяти, мышлению, речи, и наличным уровнем развития. Это противоречие является движущей силой развития у младшего школьника. По мере возрастания требований уровень психического развития подтягивается до их уровня. Младший школьный возраст – качественно своеобразный этап развития ребёнка. Развитие высших психических функций и личности в целом происходит в рамках ведущей на данном этапе деятельности сменяющей в этом качестве игровую деятельность, которая выступала как ведущая в дошкольном возрасте. Включение ребёнка в учебную деятельность знаменует начало перестройки всех психических процессов и функций [5].

Разумеется, далеко не сразу у младших школьников формируется правильное отношение к учению. Они пока не понимают, зачем нужно учиться. Но вскоре оказывается, что учение – труд, требующий волевых усилий, мобилизации внимания, интеллектуальной активности, самоограничений. Если ребёнок к этому не привык, то у него наступает разочарование, возникает отрицательное отношение к учению. Для того, чтобы этого не случилось учитель должен внушать ребёнку мысль, что учение – не праздник, не игра, а серьёзная, напряжённая работа, однако очень интересная, так как она позволит узнать много нового, занимательного, важного, нужного. Важно, чтобы и сама организация учебной работы подкрепляла слова учителя. Вначале у него формируется интерес к самому процессу учебной деятельности без осознания её значения. Только после возникновения интереса к результатам своего учебного труда формируется интерес к содержанию учебной деятельности, к приобретению знаний. Вот эта основа и является благоприятной почвой для формирования у младшего школьника мотивов учения высокого общественного порядка, связанных с подлинно ответственным отношением к учебным занятиям. Формирование интереса к содержанию учебной деятельности, приобретению знаний связано с переживанием школьниками чувства удовлетворения от своих достижений. А подкрепляется это чувство одобрением, похвалой учителя, который подчёркивает каждый, даже самый маленький успех, самое маленькое

продвижение вперёд. Младшие школьники испытывают чувство гордости, особый подъём сил, когда учитель хвалит их. Большое воспитательное воздействие учителя на младших связано с тем, что учитель с самого начала пребывания детей в школе становится для них непререкаемым авторитетом. Авторитет учителя – самая важная предпосылка для обучения и воспитания в младших классах [9].

Происходит функциональное совершенствование мозга – развивается аналитико-систематическая функция коры; постепенно изменяется соотношение процессов возбуждения и торможения: процесс торможения становится всё более сильным, хотя по-прежнему преобладает процесс возбуждения, и младшие школьники в высокой степени возбудимы и импульсивны [4].

Учебная деятельность в начальных классах стимулирует, прежде всего, развитие психических процессов непосредственного познания окружающего мира – ощущений и восприятий.

Младшие школьники отличаются остротой и свежестью восприятия, созерцательной любознательностью [6]. Наиболее характерная черта восприятия этих учащихся – его малая дифференцированность, где совершают неточности и ошибки в дифференцировке при восприятии сходных объектов.

Следующая особенность восприятия учащихся в начале младшего школьного возраста – тесная связь его с действиями школьника. Восприятие на этом уровне психического развития связано с практической деятельностью ребёнка. Воспринять предмет для ребёнка – значит что-то делать с ним, что-то изменить в нём, произвести какие-либо действия, взять, потрогать его. Характерная особенность учащихся – ярко выраженная эмоциональность восприятия. В процессе обучения происходит перестройка восприятия, оно поднимается на более высокую ступень развития, принимает характер целенаправленной и управляемой деятельности. В процессе

обучения восприятие углубляется, становится более анализирующим, дифференцирующим, принимает характер организованного наблюдения.

Некоторые возрастные особенности присущи вниманию учащихся начальных классов. Основная из них – слабость произвольного внимания. Возможности волевого регулирования внимания, управления им в начале младшего школьного возраста ограничены. Произвольные внимания младшего школьника требует так называемой близкой мотивации. Если у старших учащихся произвольное внимание поддерживается и при наличии далёкой мотивации (они могут заставить себя сосредоточиться на неинтересной и трудной работе ради результата, который ожидается в будущем), то младший школьник обычно может заставить себя сосредоточенно работать лишь при наличии близкой мотивации (перспективы получить отличную отметку, заслужить похвалу учителя, лучше всех справиться с заданием и т. д.) [8].

Значительно лучше в младшем школьном возрасте развито непроизвольное внимание. Всё новое, неожиданное, яркое, интересное само собой привлекает внимание учеников, без всяких усилий с их стороны. Возрастные особенности памяти в младшем школьном возрасте развиваются под влиянием обучения. Усиливается роль и удельный вес словесно-логического, смыслового запоминания и развивается возможность сознательно управлять своей памятью и регулировать её проявления. В связи с возрастным относительным преобладанием деятельности первой сигнальной системы у младших школьников более развита наглядно-образная память, чем словесно-логическая. Они лучше, быстрее запоминают и прочнее сохраняют в памяти конкретные сведения, события, лица, предметы, факты, чем определения, описания, объяснения. Младшие школьники склонны к механическому запоминанию без осознания смысловых связей внутри запоминаемого материала [3].

Основная тенденция развития воображения в младшем школьном возрасте – это совершенствование воссоздающего воображения. Оно связано

с представлением ранее воспринятого или созданием образов в соответствии с данным описанием, схемой, рисунком и т. д. Воссоздающее воображение совершенствуется за счёт всё более правильного и полного отражения действительности. Творческое воображение как создание новых образов, связанное с преобразованием, переработкой впечатлений прошлого опыта, соединением их в новые сочетания, комбинации, также развивается [4].

Под влиянием обучения происходит постепенный переход от познания внешней стороны явлений к познанию их сущности. Мышление начинает отражать существенные свойства и признаки предметов и явлений, что даёт возможность делать первые обобщения, первые выводы, проводить первые аналогии, строить элементарные умозаключения. На этой основе у ребёнка постепенно начинают формироваться элементарные научные понятия.

Аналитико-синтетическая деятельность в начале младшего школьного возраста ещё весьма элементарна, находится в основном на стадии наглядно-действенного анализа, основывающегося на непосредственном восприятии предметов [9].

Младший школьный возраст – возраст достаточно заметного формирования личности. Для него характерны новые отношения с взрослыми и сверстниками, включение в целую систему коллективов, включение в новый вид деятельности – учение, которое предъявляет ряд серьёзных требований к ученику. Всё это решающим образом сказывается на формировании и закреплении новой системы отношений к людям, коллективу, к учению и связанным с ними обязанностям, формирует характер, волю, расширяет круг интересов, развивает способности. В младшем школьном возрасте закладывается фундамент нравственного поведения, происходит усвоение моральных норм и правил поведения, начинает формироваться общественная направленность личности. Характер младших школьников отличается некоторыми особенностями. Прежде всего, они импульсивны – склонны незамедлительно действовать под влиянием непосредственных импульсов, побуждений, не подумав и не взвесив всех

обстоятельств, по случайным поводам. Причина – потребность в активной внешней разрядке при возрастной слабости волевой регуляции поведения [7].

Возрастной особенностью является и общая недостаточность воли: младший школьник ещё не обладает большим опытом длительной борьбы за намеченную цель, преодоления трудностей и препятствий. Он может опустить руки при неудаче, потерять веру в свои силы и невозможности. Нередко наблюдается капризность, упрямство. Обычная причина их – недостатки семейного воспитания. Ребёнок привык к тому, что все его желания и требования удовлетворялись, он ни в чём не видел отказа.

Капризность и упрямство – своеобразная форма протеста ребёнка против тех твёрдых требований, которые ему предъявляет школа, против необходимости жертвовать тем, что хочется, во имя того, что надо. Младшие школьники очень эмоциональны. Эмоциональность сказывается, во-первых, в том, что их психическая деятельность обычно окрашена эмоциями. Всё, что дети наблюдают, о чём думают, что делают, вызывает у них эмоционально окрашенное отношение. Во-вторых, младшие школьники не умеют сдерживать свои чувства, контролировать их внешнее проявление, они очень непосредственны и откровенны в выражении радости. Горя, печали, страха, удовольствия или неудовольствия. В-третьих, эмоциональность выражается в их большой эмоциональной неустойчивости, частой смене настроений, склонности к аффектам, кратковременным и бурным проявлениям радости, горя, гнева, страха. С годами всё больше развивается способность регулировать свои чувства, сдерживать их нежелательные проявления [2].

Большие возможности предоставляет младший школьный возраст для воспитания коллективистских отношений. За несколько лет младший школьник накапливает при правильном воспитании важный для своего дальнейшего развития опыт коллективной деятельности – деятельности в коллективе и для коллектива. Воспитанию коллективизма помогает участие детей в общественных, коллективных делах. Именно здесь ребёнок приобретает основной опыт коллективной общественной деятельности.

Развитие младшего школьника – очень сложный и противоречивый процесс. В этом возрасте ребенок должен очень многое понять, именно поэтому нужно максимально использовать каждый день его жизни. Главная задача возраста – постижение окружающего мира, природы и человеческих отношений.

ГЛАВА II. МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ПРИМЕНЕНИЯ ИГРОВОГО МЕТОДА В МЛАДШЕМ ШКОЛЬНОМ ВОЗРАСТЕ

2.1. Анализ школьной программы по физической культуре для детей младшего школьного возраста (1- 4 класс)

Проанализировав школьную программу, мной было выделено следующее:

Игры, проводимые в 1-ом классе.

Как было выявлено, к анатомо-физиологическим особенностям детей 6-7 летнего возраста относят значительное изменение в опорно-двигательном аппарате, также в поведенческом отношении у ребенка начинают формироваться сочувствие, забота, существует тенденция преобладания общественно значимых мотивов над личными. Сюжетно-ролевая игра остаётся ведущей деятельностью ребенка.

Исходя из данных изменений, учителя физической культуры проводят игры, благодаря которым происходит помощь в правильном формировании опорно-двигательного аппарата, формирование дисциплинированности (так как данный возраст испытывает нервно-психическое расстройство из-за резкой перемены деятельности, у детей очень сильно нарушается дисциплина). К таким играм относят:

- «Гуси-лебеди»;
- «Пятнашки»;
- «Караси и щука».

А так же проводятся «командные» игры, в которых необходима помощь игрокам:

- «Чай-чай выручай»;
- «Белые медведи (подобие предыдущей игры);
- «Цепи кованные».

С помощью таких игр развивается чувство преобладания мотивов окружающих, над своими. Ребенок начинает ценить общество.

Проводятся игры с произношением стихотворных речитативов, для правильного развития речи:

- «Белка» (Дети говорят хором стих:

Белка сушит сыроежки,

Лапкой с ветки рвёт орешки,

Все запасы с кладовой

Пригодятся ей зимой).

В сюжетно ролевых играх, в данном возрасте, дети могут осваивать сложные взаимодействия среди людей, которые отражают характерные значимые жизненные ситуации. Игровые действия становятся сложными, обретают смысл. Игровое пространство – усложняется. В него добавляется несколько центров, каждый из которых поддерживает свою сюжетную линию. Так же, школьники отслеживают поведение игровых партнёров по всему игровому пространству, меняют своё поведение в зависимости от места в нём.

Игры, проводимые во 2-ом классе.

Возраст 7-9 лет встречается во втором классе младшей школы. Такой возраст характеризуется интенсивным развитием двигательных функций, которые обеспечивают быстроту движений (скорость, частоту и время реакций). Дети хорошо адаптируются к скоростным нагрузкам. Так же, в данном возрасте имеются морфофункциональные предпосылки для развития гибкости. Большая подвижность позвоночника и высокая растяжимость связок – обуславливает высокий прирост гибкости.

В данном возрасте используются следующие подвижные игры:

- «Кошечка» (развитие гибкости с помощью физических упражнений в игровом варианте, игра тренирует мышцы спины, особенно поясницы);

- «Жираф» (Перед игроками раскладывают предметы. Задача игрока – стоять прямо, не сгибая ног достать все предметы. В данной игре развивается гибкость поясницы, мышцы рук и ног);

- «Гигантские шаги» (Игра развивает гибкость; игра нацелена на улучшение растяжки и заставляет работать группы мышц ног. Кроме того, игра улучшает глазомер).

Игры для развития быстроты движений:

- «День и ночь» (развивает быстроту реакций);
- «Пятнашки» (развитие быстроты реакций и прыгучести);
- «Меняйся местами» (развитие быстроты движений).

3 класс.

Продолжают формироваться и развиваться двигательные функции. Дети показывают хорошие результаты в беге, плавании, где значимое место занимает быстрота.

Также происходит значительное формирование координации движений.

Способности реакции и равновесия проявляются наиболее интегративно.

В данном возрасте используют такие подвижные игры:

- «Кошки и мышки» (развитие координации движений);
- «Мяч в корзинке»;
- «Острова» (Игра развивает навыки прыганья, координации движений и концентрации внимания);
- «Мостик» (Развитие координации движений, равновесия, концентрацию внимания);
- «Маленькие силачи» (Игра укрепляет мышцы и координирует движения);
- «Девочка и медведь» (Игра способствует формированию правильной осанки, развитию зрительной и слуховой памяти, концентрации и устойчивости внимания).

Игры для 4 класса.

В данном возрасте идёт приобщение и заинтересованность ребёнка к различным видам спорта. В этом возрасте необходимо заинтересовать

ребенка и привлечь его внимание к различным видам спорта, поэтому учителя физической культуры используют игры на основе спортивных игр. К ним относятся:

- «Пионер бол» (волейбол);
- «Мяч среднему» (баскетбол);
- «Эстафета по кругу» (легкая атлетика);
- «Снайперы» (футбол);
- «Вышибалы» (метание).

Ещё используются игры для формирования характера, в которых используется чувство соперничества.

- «Дедушка рожок»;
- «Прихлопни комара».

Используются игры для развития прыгучести, так как в данном возрасте идёт интегрирующее развитие.

- «Лягушка»;
- «Прыгуны» (Данная игра служит для развития прыгучести и прыжковой выносливости).

В 4 классе, у детей начинает развиваться мышечные волокна. Поэтому используют следующие игры:

- «Удочка»;
- «Коршун и наседка»;
- «Перетянуть соперника через черту»;
- «Медведи и пчелы» и т.д.

Исходя из вышеперечисленного, можно сделать вывод о том, что учебная программа и учителя физической культуры подбирают подвижные игры исходя из анатомо-физиологических и эмоциональных перестроек в организме ребенка.

2.2. Использование игрового метода и классификация подвижных игр на занятиях по физической культуре у младших школьников

Для детей младшего школьного возраста, игры занимают очень значимое место в развитии целого комплекса физических качеств: скорость, координация, сила, а также гибкость и выносливость. Большинство игр требуют от занимающихся проявления быстроты (как можно быстрее убежать, догнать), а также быстрое реагирование на различные сигналы (развитие внимательности и скорости реакций).

Быстро сменяющаяся игровая ситуация, требующая от игроков мгновенного перехода от одних игровых действий к другим, способствует воспитанию координационных способностей.

Подвижные игры со скоростно-силовой направленностью развивают силовые умения детей.

Выносливость тренируют подвижные игры с многократными повторениями напряженных действий с непрерывной двигательной деятельностью, связанная с достаточно большой затратой энергии и сил.

Игры, с часто изменяющимися направлениями движений развивают гибкость [14].

Подвижные игры носят коллективный характер что способствует воспитанию чувства товарищества, ответственности и солидарности. Они помогают развитию самосознания, в связи с возникающими в процессе игры, разнообразными задачами, которые требуют своевременной оценки ситуации, принятия решения и его выполнения.

Существующие правила у игр, воспитывают дисциплинированность, честность и выдержку [9].

Подвижные игры способствуют художественному воспитанию, развитию творческого мышления. Игры приучают к логическому мышлению и наблюдательности. Так же развиваются организаторские способности (в зависимости от роли в игре) [23].

Образовательное значение имеют игры, которые родственны, по двигательным действиям, отдельным видам спорта. Такие игры направлены

на совершенствование и закрепление разученных тактических и технических приёмов различных видов спорта.

В играх развивается способность правильной оценки пространственных, временных отношений, точно и быстро реагировать на ситуации.

Игры на природе (местности) приводят к образованию навыков, которые необходимы туристу, следопыту и т.д. [28].

Игры с предметами (мешочки, мячи, флажки) способствуют повышению кожно-тактильному и мышечно-двигательной чувствительности, а также совершенствованию двигательных функций пальцев и рук (такие игры необходимы детям дошкольного и младшего школьного возраста).

Главное содержание подвижных игр заключается в разнообразии движений и действий играющих. Правильное руководство во время игры, оказывает благородное влияние на мышечную, сердечно сосудистую, дыхательную и другие системы организма. Подвижные игры повышают функциональную деятельность, вовлекают в динамическую работу разные мелкие и крупные мышцы тела, увеличивают подвижность в суставах [37].

Проведение подвижных игр на открытом воздухе особенно полезно.

Когда ребенок движется в игре, в его организме активизируются все стороны обмена веществ (белковый, углеводный, жировой, минеральный). Мышечная работа стимулирует функции желез внутренней секреции. Игры оказывают благотворное влияние на нервную систему, данное достигается оптимальными нагрузками и правильной организацией процесса игры.

При широком применении подвижных игр, можно достигнуть снижения уровня гиподинамии, так как при этом происходит компенсация дефицита двигательной активности [44].

В начальной школе, подвижные игры, являются незаменимой частью для решения комплекса взаимосвязанных задач воспитания личности школьника младшей школы, а также развитию его двигательных способностей и совершенствования его умений. В данном возрасте они

направлены на развитие воображения, творчества, внимания, самостоятельности, инициативности, выработку умения выполнять правила общественного порядка.

Многообразные варианты двигательных действий, которые входят в состав подвижных игр, оказывает комплексное воздействие на совершенствование кондиционных и координационных способностей [1].

В младшем школьном возрасте закладывается основа игровой деятельности, которая направлена на совершенствование естественных движений, элементарных технико-тактических взаимодействий и игровых умений [26].

У взрослых людей, естественной средой общения является – язык, то у детей такой средой является – игра. Значение игры и её влияние на организм ребенка – трудно переоценить.

Игра воспитывает сознательную дисциплину, играя, дети учатся соблюдать правила справедливости, контролировать свои поступки, объективно и правильно оценивать поступки других. Игра для ребенка – важное средство самовыражения, проверка сил. Благодаря игре, учитель может лучше узнать своих учеников, их привычки, характер, организаторские способности, творческие возможности, благодаря чему он может найти правильные пути воздействия на каждого ребенка.

Подвижные игры являются эмоциональной деятельностью, поэтому они представляют большую ценность в воспитательной работе.

Основная особенность подвижных игр – ярко выраженная роль движений в содержании игры (бег, прыжки, метания, броски, передачи, ловля и т.д.). Такие двигательные действия направлены на преодоление разных препятствий, трудностей, которые поставлены на пути достижения цели. А достижение цели требует от учащихся активных двигательных действий, выполнение которых зависит от творчества и инициативы самих участников [46].

Важным результатом игры является – эмоциональный подъём и радость детей. Благодаря данным свойствам, подвижные игры, больше чем другие формы физической активности, востребованы подрастающим поколением, такая активность способствует всестороннему гармоничному физическому и умственному развитию детей, развитию координации движений, ловкости, меткости [23].

Подвижные игры являются доступными, и они очень интересны. В них играют в зале, на улице, на спортивной площадке и т.д.

Подвижные игры занимают большое место в физическом развитии детей младшего школьного возраста, так как игры благоприятствуют комплексному совершенствованию двигательных навыков, хорошему и правильному физическому развитию и других систем организма.

Игры расширяют кругозор ребенка, развивают сообразительность и наблюдательность [14].

Игры, родственные по двигательной структуре, несут в себе образовательное значение.

Наличие большого числа естественных и простых движений помогают переключить умственную деятельность на физическую, меняя характер работы определенных центров коры головного мозга и давая нервной системе активный отдых [17].

Подвижные игры имеют следующую классификацию:

1. Командные, неkomандные игры;
2. Игры: малой подвижности, средней, большой;
3. Игры, которые направлены на развитие отдельных качеств:
 - Совершенствование ориентирования в пространстве;
 - Совершенствование ловкости;
 - Развитие скоростно-силовых качеств;
 - Совершенствование быстроты;
 - Развитие силы;
 - Развитие выносливости;

Развитие координации;

Развитие гибкости.

4. Игры с предметами, без предметов;

5. Игры, основанные на видах спорта:

Игры с использованием акробатики, гимнастики;

Легкая атлетика;

Лыжная подготовка;

Спортивные игры.

6. По степени сложности;

7. Учёт возрастных особенностей;

8. Учёт полового признака;

9. По содержанию (имитация, творчество, музыкальное сопровождение, сюжет, игры-соревнования, игры-забавы);

10. Взаимоотношения играющих:

Игры, в которых игроки не вступают непосредственно в соприкосновение с «противником»;

Игры с ограниченным соприкосновением с «противником»;

Игры с непосредственной борьбой «соперников».

11. Игры по форме организации занятий:

Игры на уроке – подготовительная, основная, заключительная части;

Игры во внеурочное время;

Игры спортивного праздника, и т.д. [15].

2.3. Причины использования игрового метода в данном возрасте

Использование игрового метода в младшем школьном возрасте используется для эффективности учебного процесса.

Дети младшего школьного возраста обладают миропредставлением и своеобразными ощущениями. Мир для него – целостен и един. Такой мир и злой, и добрый, черный и цветной, загадочный и открытый.

Когда дети попадают в школу, целостный мир в его сознании – распадается на факты, понятия и законы. Для того, чтобы понять детей младшего школьного возраста необходимо найти к ним подход. А такой подход заключается в игре.

Переход от дошкольника, где игра доминирует и используется практически целый день, к школьнику, где существует учёба большую часть дня – ребенок испытывает большой стресс. Изучения развития детей, показывают, что в игре, у детей эффективнее развиваются психические процессы, поэтому опираясь на игровой метод, можно включить ребенка в учебную работу [22].

Игра является видом деятельности в условиях ситуаций, которые направлены на усвоение и воссоздание общественного опыта, в котором совершенствуется и складывается самоуправление поведением.

В структуры игры, как деятельности личности, входят такие этапы:

- этап целеполагания;
- планирования;
- реализация цели;
- анализ результата.

Мотивация игры обеспечивается её добровольностью, возможностью выбора и элементам соревнований, удовлетворения потребностей, самореализации и самоутверждения [24].

Структура игры содержит в себе:

1. Роль, взятую на себя;
2. Игровые действия, как средства реализации роли;
3. Игровые употребления предметов (замещение вещей игровыми (условными));
4. Реалистические отношения между играющими;
5. Содержание (сюжет) – область, которая условно воспроизводится в игре.

По мнению некоторых исследователей, как феномен педагогической культуры, игра выполняет такие важные функции:

1. Социализация. Игра – это сильное средство включения ребёнка в систему общественных отношений.
2. Межнациональная коммуникация. Игра позволяет ребёнку усваивать общечеловеческие ценности, культуру представителей разных национальностей, поскольку «игры национальны и в то же время интернациональны, межнациональные, общечеловеческие».
3. Самореализация в игре.
4. Коммуникация. Игра – коммуникативная деятельность, которая позволяет ребёнку войти в реальный контекст сложных человеческих отношений.
5. Диагностика. Проявляется в возможности для педагога диагностировать различные поведенческие проявления ребёнка (творчество, интеллект, эмоции и др.). Игра – это самовыражение.
6. Терапевтическая функция. Игра как средство преодоления разных трудностей, которые возникают у ребенка в общении, поведении, обучении. «Эффект игровой терапии определяется практикой новых социальных отношений, которые ребенок получает в ролевой игре. Практика новых реальных отношений, в которые ролевая игра ставит ребенка как со взрослым, так и со сверстниками, отношений свободы и сотрудничества, взамен отношений принуждения и агрессии, приводит в конце концов к терапевтическому эффекту» [5].
7. Корректирующая функция. Позитивные изменения и дополнения в структуре личностных показателей ребёнка.
8. Одна из основных функций – развлекательная [11].

Игра – это способ развлечения ребенка, в котором он идёт от развлечения и получения позитива к развитию и образованию.

Игры являются педагогической группой методов организации педагогического процесса. Основным отличием педагогической игры от игры заключается в том, что обладает четко поставленной целью обучения и соответствующим ей результатом, которые выделены и обоснованы в явном виде и характеризуются учебно-познавательной направленностью.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Младший школьный возраст является особым периодом жизни, в котором ребенок впервые начинает заниматься социально значимой, общественно оцениваемой учебной деятельностью.

В 7-летнем возрасте ребенка ждет первая крупная перемена. Переход в школьный возраст, связан со значительными изменениями в его деятельности, общении, отношениях с другими людьми. Происходит изменение уклада жизни, появляются новые обязанности, новыми отношения ребенка с окружающими [1]. Главной деятельностью становится учение, в результате которого возникают психические новообразования. Для того, чтобы ребёнок чувствовал себя более комфортно и не испытывал больших психических нагрузок, в его учебную деятельность включают игровую деятельность. Такая деятельность, в основном, содержится на уроках по физической культуре.

В первом классе у детей происходят значительные изменения в опорно-двигательном аппарате, а также, у детей начинают формироваться: забота, сочувствие. А значит, сюжетно-ролевая игра остается ведущей деятельностью ребенка. В этом возрасте учителя физической культуры проводят игры, благодаря которым формируется опорно-двигательный аппарат и дисциплинированность. К таким играм относятся: гуси-лебеди, пятнашки, караси и щука. Также, проводятся командные игры, в которых необходима помощь игрока.

Развитие двигательных функций, которые обеспечивают быстроту реакций, свойственно детям 8-9 лет, это учащиеся второго класса. Дети в этом возрасте хорошо адаптируются к скоростным нагрузкам, и этому возрасту присуще высокая растяжимость связок. Поэтому, в этом возрасте используют такие подвижные игры, как: кошечка, жираф, гигантские шаги, меняйся местами.

У детей третьего класса продолжают формировать и развиваться

двигательные функции. У детей высокие результаты в тех видах, где значимое место занимает быстрота. Также, происходит формирование координации движений. На уроках используются такие игры, как: кошки и мышки, мяч в корзине.

В четвертом классе идет приобщение и заинтересованность ребенка к различным видам спорта. В этом возрасте ребенка необходима привлечь к какому-либо виду спорта. поэтому учителя на уроках физической культуры используют подвижные игры, приближенные к спортивным. Например: пионер бол, мяч среднему, вышибалы, эстафета по кругу.

Теоретическое изучение позволило сформулировать следующие выводы:

- Применение игрового метода в младшем школьном возрасте способствует совершенствованию учебного процесса на занятиях физической культуры.
- Благодаря игре, у младших школьников эффективнее развиваются процессы мышления, поэтому, игровой метод благоприятно сказывается на процессе обучения.
- Наличие в игре элементов соперничества требует от занимающихся значительных физических усилий, что делает ее эффективным методом воспитания физических способностей.

Развитие младшего школьника – очень сложный и противоречивый процесс. В этом возрасте ребенок должен очень многое понять, именно поэтому нужно максимально использовать каждый день его жизни. Задачей воспитания данного возраста заключается в постижении окружающего мира, природы и человеческих отношений, в этом всём – игра является самым верным, позитивным и полезным помощником.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Антонова Т. В. Особенности социального поведения детей в игре // Руководство играми в дошкольных учреждениях / Под ред. М. А. Васильевой. - М.: Педагогика, 2006. - 250 с.
2. Атаев А.К. Родителям о физическом воспитании детей в семье. М.: МГУ, 1997. – 320с.
3. Бальсевич В.К. Физическое воспитание ребенка в семье. // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 1997. № 1. С.50-51.
4. Баршай В.М. Физкультура в школе и дома. Ростов н./Д.: Феникс, 2001. – 256с.
5. Бердыхова Я. Мама, папа, занимайтесь со мной. / Пер. с чешс. – М.: ФИЗ, 1990. – 104с.
6. Богданов Г.П., Козлов В.И. Занимайтесь всей семьей. М.: ФИС, 1987. – 32с.
7. Богуславская Н. Е. Веселый этикет: развитие коммуникативных способностей ребенка. - Екатеринбург: АРГО 2007. - 191 с.
8. Бондаревский Е.Я. Родителям о физическом воспитании детей. М.: Знание, 1994. – 48с.
9. Былеева Л.В., Яковлев В.Г. Подвижные игры. - М.: ФиС, 1982. - 224 с.
10. Выготский Л.С. История развития высших психических функций //Собр. соч.: В 6т. – М., 2003 -328с.
11. Давыдов В.В., Слободчиков В.И., Цукерман Г.А. Младший школьник как субъект учебной деятельности // Вопросы психологии. – 2002. – № 3-4.–14-19с.
12. Данилов М.А. Умственное воспитание // Сов. Педагогика. – 2004. – № 12. – 70-86с. Диагностика учебной деятельности и интеллектуального

развития детей: Сб. науч. тр. / Под ред. Д.Б. Эльконина, А.Л. Венгера. – М.: НИИОПП, 2006. – 27,48с.

13. Данилов М.А., Компов Б.П. Дидактика /Под общей ред. Б.П. Компова. – М.: Изд-во АПН РСФСР, 2007. – 518с.

14. Детские подвижные игры / Сост. В. Гришков. - Новосибирск: Кн. изд-во, 2002. - 96 с.

15. Детские подвижные игры народов СССР / Сост. А.В. Кенеман. - М.: Просвещение, 2008. - 239 с.

16. Дзикович И.Б. Физкультура в жизни ребенка. - Минск: Беларусь, 1983. - 48 с.

17. Диагностика развития дошкольника. Методическое пособие. - Орёл: ОГУ, 1999. - 216 с.

18. Дмитриенко И.С. Подвижные игры как средство развития физических качеств у младших школьников. - М.: РГУ, 2001. - 56 с.

19. Дубина Л. Развитие у детей коммуникативных способностей // Дошкольное воспитание. - 2005. - №10. С.26-35.

20. Дубогай А.Д., Мовчан Л.М. Физкультура: мы и дети. К.: Здоровья, 1989. – 144с.

21. Жуков М.Н. Спортивные игры. М.: ЮНИТИ, 2000. – 328с.

22. Занков Л.В. Развитие школьников в процессе обучения. – М., 2007. – 152с.

23. Игры - обучение, тренинг, досуг... в 4 кн. Кн. 2. Игры для активного отдыха / Под ред. В. В. Петрусинского. - М.: Нов.шк, 1994. - 368 с.

24. Кабанова-Меллер Е.Н. Формирование примеров умственной деятельности и умственного развития учащихся. – М.: Просвещение, 2008. – 288с.

25. Калмыкова З.И. Продуктивное мышление как основа обучаемости. – М.: Педагогика, 2001. – 200с. Кириллова Г.Д. Теория и практика урока в условиях развивающего обучения. – М., 2007. –151, 198с.

26. Коробейников Н.К. и др. Физическое воспитание. М.: Высш. шк., 1993. –384с.
27. Настольная книга учителя физической культуры. / Под ред. Г.И. Погадаева. – М.: ФИС, 2000. 496с.
28. Немов Р. С. Психология: Учеб. Для студ. высш. пед. учеб.заведений: В 3 кн. – 4-е изд. – М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2003. – Кн. 1: Общие основы психологии. – 688 с.
29. Перевошиков Ю.А. Домашние задания по физической культуре. Мн.: Полымя, 1988. – 183с.
30. Практическая психология образования: Учебник для студентов высших и средних специальных учебных заведений / Под ред. И. В. Дубровиной. – 2-е изд. – М.: ТЦ «Сфера», 1998. – 528 с.
31. Свирко В.П. Физическая культура: не только в школе, но и дома. // Начальная школа. 2001. 7. С.79-81.
32. Семья спортивная. / Под ред. А.Н. Воробьева. – М.: ФИС, 1997. – 95с.
33. Сермеев Б.В. и др. Физическое воспитание в семье. К.: Здоровья, 1986. – 296с.
34. Скрипалев В.С. Наш семейный стадион. М.: ФИС, 1996. – 98с.
35. Смирнов П.Г., Хромин В.Г. Организация физкультурно-досуговой деятельности по месту жительства населения. Т.: Вектор Бук, 2003. – 128с.
36. Спок Б., Розенберг М. Б. Ребёнок и уход за ним / Пер. с англ.; Худож. обл. М. В. Драко. – 3-е изд. – Минск: ООО «Попурри», 1998. – 848 с.: ил.
37. Спортивная физиология. / Под ред. Я.М. Коц – М.: ФИС, 1986. – 240с.
38. Старинин Ю.Л. и др. Твой спортивный уголок. М.: ФИС, 1989. – 160с.
39. Степанов Т.А. Воспитание интереса к физической культуре у детей с различным уровнем здоровья. Сургут: СурГПИ, 1999. – 170с.

40. Теленчи В.И. Гигиенические основы воспитания детей. М.: Просвещение, 1987. – 252с.
41. Усаков В.И. Социально-педагогическая эффективность оздоровительной физической культуры в семье, детском саду и школе. // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 1999. № 1-2. С.7-11.
42. Федеральный Закон об Образовании в Российской Федерации
43. Физическая культура в семье. / Под ред. Н.В. Школьников. – М.: ФИЗ, 2000. – 398с.
44. Физическая культура. / Под ред. Б.И. Загорского. – М.: Высш. шк., 2000. – 383с.
45. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта. М.: Академия, 2003. – 480с.
46. Холодов Ж.К., Попов В.П. Папа, мама и я – физкультурная семья. Мн.: Полымя, 1989. – 222с.
47. Хромин В.Г. Интеграция основного и дополнительного физкультурного образования школьников. Тюмень: ТГУ, 2000. – 174с.
48. Чикишева О. В. Психолого-педагогические особенности детей младшего школьного возраста [Текст] // Проблемы и перспективы развития образования: материалы II Междунар. науч. конф. (г. Пермь, май 2012 г.). — Пермь: Меркурий, 2012. — С. 90-92. — URL <https://moluch.ru/conf/ped/archive/58/2267/> (дата обращения: 18.04.2018).
49. Шаповаленко И.В. Возрастная психология (Психология развития и возрастная психология). Москва, 2005.
50. Шкуричева Н. А. Формирование позитивных межличностных отношений первоклассников. – М.: Маска, 2008. – 226 с.

ПРИЛОЖЕНИЯ

ПРИЛОЖЕНИЕ 1.

Темп прироста физических способностей у младших школьников (%).

Двигательные способности	Среднегодовой прирост		Общий прирост	
	Мальчики	Девочки	Мальчики	Девочки
Скоростные	5,7	6,0	17,2	18,0
Силовые	12,7	8,7	38,0	26,0
Общая выносливость	7,9	5,5	31,6	22,1
Скоростная выносливость	3,4	3,6	13,4	14,4
Силовая выносливость	10,4	7,4	11,7	29,7