

Физиологические особенности младших школьников

Ребенок 7-10 лет физически развивается равномерно. Увеличивается рост и вес тела, повышается иммунитет. Костно-соединительный аппарат младших школьников довольно гибкий, поскольку в костях еще большой процент хрящевой ткани. Это надо учитывать, чтобы предотвратить возможное искривление позвоночника, вдавливание груди, сутуловатости. Развитие мышечной системы оказывает содействие увеличению физической силы детей. Для поддержания детской трудоспособности важно, чтобы в спортивном зале был чистый воздух.

Для младших школьников естественна потребность в высокой **двигательной активности**. Поэтому необходимо обеспечить детям достаточный объем двигательной активности на уроках физической культуры, соответствующий их возрасту и индивидуальному состоянию здоровья.

Силовые способности детей младшего школьного возраста зависят от развития их нервно-мышечной системы. У младших школьников ещё не закончилось окостенение скелета, в связи с этим физические нагрузки силового характера, особенно упражнения с отягощениями, нужно использовать осторожно. Важно, чтобы вес отягощений (например, гантелей, набивного мяча), не превышал 1 кг.

Младший школьный возраст является благоприятным периодом для развития **гибкости**, так как мышцы и связки детей более эластичны и легче поддаются растягиванию. Но нужно учитывать и тот факт, что в этом возрасте при развитии гибкости необходимо уделять внимание и укреплению мышц и связок детей. Важно, на мой взгляд, при развитии гибкости научить детей расслаблению мышц, так как только в расслабленном состоянии мышцы наиболее эффективно растягиваются. Это умение тесно связано с координационными способностями, поэтому развитие гибкости и координационных способностей осуществляется одновременно.

Возрастной период с 6-7 до 10-12 лет является наиболее благоприятным для развития и **координационных способностей** с помощью специально организованной двигательной активности. В основе работы над развитием координационных способностей можно использовать двигательные задания в усложненных условиях. Наиболее эффективными, на мой взгляд, являются бег по пересеченной местности с преодолением препятствий (гимнастические скамейки, мячи), гимнастические и акробатические упражнения, спортивные и подвижные игры.

На уроках физической культуры в начальной школе можно применять самые разнообразные физические упражнения для развития **выносливости**. Например, продолжительный бег, бег по пересеченной местности (кросс), передвижения на лыжах, игры и игровые упражнения, выполняемые по методу круговой тренировки (включая в круг 7-8 упражнений, выполняемых в среднем темпе).