***Коломієць В.П.,***

*учитель фізичної культури комунального*

*закладу «Навчально-виховне об’єднання №32 «Спеціалізована загальноосвітня школа І-ІІІ ступенів, позашкільний центр «Школа мистецтв» Кіровоградської міської ради»*

**З досвіду підвищення мотивації учнів початкової школи до систематичних занять фізичними вправами**

Сучасний вчитель фізичної культури повинен спрямовувати навчально-виховний процес на формування особистості учня, вибудовувати навчальну діяльність таким чином, щоб кожен школяр міг долучитися до колосального потенціалу фізичної культури і якомога повніше використати його в своєму духовному і фізичному зростанні. Саме такої стратегічної лінії я намагаюсь дотримуватися під час навчально-виховного процесу з фізичного виховання в початковій школі.

Так сталось, що за більш, ніж тридцятирічну практику роботи в школі, я пропрацював двадцять п’ять років в умовах, коли в мене не було стандартного спортивного залу, спортивного майданчика, стадіону. Це спонукало мене до пошуку шляхів, як зробити фізичну культуру цікавою, доступною. Протягом тридцяти років незмінно зі мною «крокують ходулі» (нестандартний інвентар для ходьби). Більш, ніж двадцять років, я розповсюджую досвід використання скакалок в різних сферах фізичного виховання. Дуже цікавить мене актуальна проблема розвитку рухового інтелекту школярів на уроках фізичної культури.

На сьогоднішній день мною створена власна система розвитку фізичних, морально-вольових якостей, професійно-прикладних навичок засобами народних ігор та забав. У роботі використовую методику (елементи) колового тренування, що забезпечує високу моторну щільність уроку й позитивний емоційний стан дітей, формує навички самостійного виконання вправ та вміння здійснювати самоконтроль за рухами й фізичним навантаженням. Вправи розподіляються таким чином, щоб забезпечити чергування навантаження переважно для м’язів ніг, рук, спини, черевного поясу, загального впливу. Для унаочнення вправ використовуються таблички, плакати, картки. Місце, де проводиться урок із застосуванням методу колового тренування, слід підготувати заздалегідь. Спортивний рекреаційний майданчик поділяється на зони, в яких діти мають можливість одночасно займатися, не заважаючи один одному на кожному етапі. Таких етапів («станцій») може виставлятися до двадцяти. Цікаво те, що етапи зйомні, мобільні. На установку кожної зони потребується від однієї до п’яти хвилин. Використання великої кількості етапів дає змогу диференційовано підходити до викладання, враховуючи індивідуальні та вікові особливості, стан здоров’я, духовний стан, рівень фізичної підготовки дітей, впроваджувати ґендерну культуру вихованців. Дуже важливу роль при такій формі роботи має дотримання правил безпеки, дисципліна. На кожному уроці, під час інструктажу, діти згадують, закріплюють знання з безпечної поведінки. Крім дотримання правил безпеки, дуже багато часу та уваги ми приділяємо техніці засвоєння та виконання тих чи інших завдань та вправ, ніколи не форсуючи підготовку. До речі, до того, як діти вперше стануть на ходулі, вони півроку засвоюють підготовчі, підвідні та розвивальні вправи. Звичайно, не кожному вдається з першого разу виконати те чи інше завдання. В деяких дітей виявляється фобія до виконання деяких вправ, яка може тривати декілька років. На мою думку, дуже вдалим є застосовання, крім інструктажу, установки на успішне та вдале виконання. Кожен має можливість проявити себе в тих вправах, які йому більше подобаються. Школярі самостійно переходять послідовно з однієї станції на іншу, поки не пройдуть повне «коло». Методика колового тренування вимагає ефективної підготовки дітей до виконання вправ. З цією метою на початку уроку проводяться розминка, музично-ритмічні вправи та робота зі скакалками. Ми застосовуємо як звичайні скакалки, так і важкі (до 800 г) та довгі (до 10 м). Діти опановують різні види стрибків: стрибають індивідуально, в парах, трійках, на обмеженій площі, з промовлянням віршів. Багато вправ діти виконують на довгій скакалці зі зміною місць, забіганням та вистрибуванням. Дуже подобаються дітям стрибки на скакалці із зав’язаними очима. Вправи зі скакалками - чудовий засіб розвитку серцево-судинної та дихальної систем, підготовки до подальшої роботи на станціях.

«Універсальний маятник» – це перекладина, закріплена на стропах. Є можливість піднімати перекладину на різні висоти. Діти розгойдуються на ній сидячи, у висі на руках, виконують підтягування, підйом переворотом, вис на зігнутих руках.

Станція «Дартс» розвиває точність рухів учнів, проводить тренінг зорової системи. На цьому етапі повинен бути обов’язковий контроль з боку вчителя.

«Звичайна гойдалка» – це дошка, закріплена між двох дерев туристичною мотузкою. Розгойдування зміцнює почуття рівноваги, тренує вестибулярний апарат.

На станції «Оберти, перевороти, викрути» використовується туристична мотузка, натягнута між двох дерев, що дає можливість виконувати настрибування в упор з подальшим переворотом вперед, махом однією та поштовхом другою ногою виконати підйом переворотом в упор, викрути на руках у висі.

Станція «Траверс» допомагає дітям навчитися долати навісні перешкоди. Вона складається з сітки, верхня частина якої закріплена на розтягнуту між двох дерев туристичну мотузку. Тримаючись за верхні «перила» руками, учні пересуваються боком по сітці в заданому напрямку.

Ми маємо три види тарзанки, на яких діти виконують різноманітні вправи. Це розгойдування сидячи та у висі, розкручування у висі, розгойдування, стоячи однією ногою в петлі.

На етапі «Підвісна драбина» учні мають можливість розвивати спритність, узгодженість рухів рук та ніг, тренувати вестибулярний апарат.

На станції «Маятник «Берізка» діти виконують лазіння по жердині, що розгойдується та прості розгойдування на жердині.

«Циркова переправа» - це пересування по двох паралельно натягнутих туристичних мотузках. Ця вправа допомагає дітям в ігровій формі подолати страх висоти, невпевненості та є підготовчою до роботи на станції «Навісна переправа». Етап «Навісна переправа» - дійовий спосіб вдосконалення учнями туристичних навичок подолання перешкод, вміння користуватися карабінами та обв’язками тощо.

Станція «Гамак» пристосована для відпочинку та релаксації.

На етапі «Підйомний кран» використовується тонкий канат, закріплений на стовбурі дерева на висоті 2 метрів. Діти, з сіду в упорі двома ногами у дерево, піднімають себе з допомогою канату (перехоплюючи руками) в основну стійку. Ця вправа розвиває силу рук.

Для створення «Скеледрому» було використано біля двадцяти брусків, закріплених на стовбурі на висоті до двох метрів. Школярі із задоволенням засвоюють ази скелелазіння.

Дуже високим попитом відзначається етап «Перелаз». Він складається з двох сіток, одна з яких похило піднімається вгору, інша – похило опускається.

Великою популярністю у дітей користується зона ходьби на ходулях. Вправи, ігри на ходулях є цікавою формою роботи з виховання сміливості, розвитку координації, витривалості, узгодженості рухів рук та ніг, рівноваги. Крім того, це прекрасний засіб профілактики сколіозу, зміцнення м’язів тулуба, попередження розвитку та лікування плоскостопості.

В нашій школі існує дуже гарна традиція, коли перед вихідними чи канікулами діти беруть ходулі додому з метою покращення своїх навичок ходьби та урізноманітнення дозвілля сім’ї.

***Висновки.*** Народні прикладні засоби фізичного виховання роблять заняття цікавими, різноманітними і, що дуже важливе, бажаними. Разом зі спеціальними вправами з розвитку моторного інтелекту вони роблять «дива». Батьки відмічають, що у дітей формується звичка та стійкий інтерес до систематичних занять фізичними вправами, позитивне ставлення до школи та навчання. У школярів покращуються дрібна моторика, психічні процеси (сприйняття, аналіз та відтворення інформації). Відмічаючи позитивний вплив фізкультури на здоров’я та духовно-емоційний стан дітей, батьки частіше стали приходити до школи за консультаціями, порадами; пропонувати допомогу у виготовленні спортивного обладнання, снарядів. Після таких занять батьки стають союзниками вчителя фізкультури.