# Министерство образования и науки

## Государственное образовательное учреждение высшего профессионального образования

## «Шадринский государственный педагогический институт»

Факультет физической культуры

Кафедра спортивных дисциплин

Курсовая работа по теории и методике физической культуры и спорта

**Методика развития внимания у младших школьников на уроке физической культуры**

Исполнитель: студент очного

отделения 471 группы

Колпаков Алексей Вячеславович

Научный руководитель

Лабарешных Наталья Александровна

Шадринск 2010

**Оглавление**

Введение

Глава 1. Психолого-педагогическая характеристика внимания младших школьников

1.1 Общая характеристика младшего школьного возраста

1.2 Характеристика внимания младших школьников

Выводы по 1 главе

Глава 2. Повышение внимания младших школьников на уроках физической культуры

2.1 Специфика проявления внимания у младших школьников на уроках физической культуры

2.2 Методика развития внимания у младших школьников на уроках физической культуры

Выводы по 2 главе

Заключение

Список литературы

Приложение

**Введение**

Давно доказано, что в физическом воспитании деятельность человека направлена на самого себя, на совершенствование своих физических и психических качеств, двигательных действий. Основная цель этой деятельности это физическое и психическое совершенство, то есть достижение гармонии в процессе развития личности путем занятий и специальной физической нагрузки.

В процессе физического воспитания обучаемый учится регулировать свои действия на основе зрительных, осязательных, мышечно-вестибулярных ощущений и восприятий, у него развивается двигательная память, мышление, воля, способность к саморегуляции психических состояний.

Проблема исследования обусловлена тем, что в физическом воспитании, как в любой другой деятельности, внимание является обязательным компонентом. Без этого деятельность не может быть продуктивной.

Перед современным учителем физической культуры стоит задача обеспечить высокий уровень активности учащихся на уроках. Для этого необходимо, чтобы школьники испытывали интерес к занятиям физическими упражнениями, стремились развивать необходимые для этого физические и психические качества и получали удовлетворение от этих уроков. Поэтому проблема развития внимания на современном этапе является актуальной. В связи с этим возникает целый ряд предпосылок для эффективного развития внимания. К таким предпосылкам можно отнести: ведущий вид деятельности младшего школьника, - учение, существенно изменяющее мотивы его поведения, открывающее новые источники развития его познавательных и нравственных сил; выдвижение в качестве ведущих позновательных потребностей младшего школьника, а также их взаимосвязь с потребностью во внешних впечатлениях как основной движущей силы развития психики младшего школьника.

Целью данной работы является определение способов повышения внимания младших школьников на уроках физической культуры.

Объектом исследования является процесс формирования внимания у младших школьников.

Предмет исследования – возможности урока физической культуры в повышении внимания младших школьников.

Задачи исследования:

1. дать общую характеристику младшего школьного возраста;
2. рассмотреть особенности внимания младших школьников;
3. выделить специфику проявлений внимания у младших школьников на уроках физической культуры;
4. описать способы повышения внимания младших школьников на уроке физической культуры и методику проведения;

Структура курсовой работы: работа состоит из введения, двух глав, выводов, заключения, списка литературы, приложения.

**Глава 1. Психолого-педагогическая характеристика внимания младших школьников**

* 1. **Общая характеристика младшего школьного возраста**

Младший школьный возраст-это период (с шести-семи до девяти-одиннадцати лет), когда происходит процесс дальнейшего развития индивидуально-психологических и формирования основных социально-нравственных качеств личности. Т.Л. Беркман, Л.И. Божович, В.В. Давыдов, В.С. Мухина, Л.Ф*.* Обухова, Д.Б. Эльконин и др. рассматривали разные вопросы обучения и воспитания младших школьников [18].

С поступлением в школу изменяется весь строй жизни ребенка, меняется режим, складываются определенные отношения с окружающими людьми, и, прежде всего с учителем. Как правило, младшие школьники выполняют требования учителя беспрекословно, не вступают с ним в споры, что, например, довольно типично для подростка. Они доверчиво воспринимают оценки и поучения учителя, подражают ему в манере рассуждать, в интонациях. Если задание дано на уроке, значит, это нужно, и дети тщательно выполняют его, не задумываясь над назначением своей работы. Послушание младших школьников проявляется как в поведении - среди них трудно найти злостных нарушителей дисциплины, так и в самом процессе учения - они как должное принимают то, чему и как их учат, не претендуют на самостоятельность и независимость. Причем доверие, послушание, личная тяга к учителю*,* как правило, проявляются у детей независимо от качеств самого преподавателя. Подобное свойство, отражая определенный этап возрастного развития ребенка, имеет свои сильные и слабые стороны. Такие психические особенности, как доверчивость, исполнительность, являются предпосылкой для успешного обучения и воспитания. Вместе с тем безраздельное подчинение авторитету учителя, бездумное выполнение его указаний могут в дальнейшем отрицательно сказаться на процессе обучения.

В этом возрасте дети с готовностью и интересом овладевают новыми знаниями, умениями и навыками. Пока они только вбирают, впитывают знания. И этому очень способствует повышенная восприимчивость и впечатлительностьмладшего школьника. Все новое (книжка с картинками, которую принес учитель, интересный пример, шутка учителя, наглядный материал) вызывает немедленную реакцию.

Очень сильна направленность младшего школьника на внешний мир. Факты, события, детали оставляют у него сильное впечатление. При малейшей возможности учащиеся подбегают ближе к тому, что их заинтересовало, стараются взять незнакомый предмет в руки, фиксируют внимание на его деталях. Дети с удовольствием рассказывают о виденном, упоминая много подробностей, мало понятных постороннему, но очень, видимо, значительных для них самих.

Важный источник успехов младших школьников в учении их подражательность.Учащиеся повторяют рассуждения учителя, приводят примеры, аналогичные примерам товарищей, и т. п. Такое, порой только внешнее, копирование помогает ребенку в усвоении материала. Но в то же время может привести к поверхностному восприятию некоторых явлений, событий.

Детям этого возраста вообще несвойственно задумываться о каких-либо сложностях и трудностях. Н. С. Лейтес приводит такое наблюдение. Ученикам задавали вопросы о том, кто кем хотел бы стать. Ответы были краткими и уверенными: «Я буду изобретателем», «Я буду космонавтом», «Я буду артисткой». Причем обнаружилось, что часть ребят, называя профессию, ничего не знает о ней. Некоторые тут же на уроке меняли свой выбор. Зная названия профессий, и вообразив себя представителями той или иной из них, беседу о выборе профессии они превратили в своеобразную игру [15].

Такое наивное, игровое отношение к познанию позволяет им без особого труда овладевать новым опытом, приобщаться к жизни взрослых.

Все рассмотренные особенности личности младшего школьника, его психическая готовность к обучению, определяются предшествующим периодом дошкольного воспитания. Поэтому знание анатомо-физиологических и психических особенностей ребенка, поступающего в школу, особенно важно для учителя.

Младший школьный возраст характеризуется относительно равномерным развитием опорно-двигательного аппарата, но интенсивность роста отдельных размерных признаков его различна. Так, длина тела увеличивается в этот период в большей мере, чем его масса.

Суставы детей этого возраста очень подвижны, связочный аппарат эластичен, скелет содержит большое количество хрящевой ткани. Позвоночный столб сохраняет большую подвижность до 8-9 лет.

Мышцы детей младшего возраста имеют тонкие волокна, содержат в своем составе лишь небольшое количество белка и жира. При этом крупные мышцы конечностей развиты больше, чем мелкие.

В этом возрасте почти полностью завершается морфологическое развитие нервной системы, заканчивается рост и структурная дифференциация нервных клеток. Однако функционирование нервной системы характеризуется преобладанием процессов возбуждения.

К концу периода младшего школьного возраста объем легких составляет половину объема легких взрослого. Минутный объем дыхания возрастает с 3500 мл/мин у 7-летних детей до 4400 мл/мин у детей в возрасте 11 лет. Жизненная ёмкость легких возрастает с 1200 мл в 7-летнем возрасте до 2000 мл в 10-летнем [6].

Для детей младшего школьного возраста естественной является потребность в высокой двигательной активности. Под двигательной активностью понимают суммарное количество двигательных действий, выполняемых человеком в процессе повседневной жизни. При свободном режиме в летнее время за сутки дети 7-10 лет совершают от 12 до 16 тыс. движений. Естественная суточная активность девочек на 16-30 % ниже, чем мальчиков.

В период учебных занятий двигательная активность школьников не только не увеличивается при переходе из класса в класс, а наоборот, всё более уменьшается. Поэтому крайне важно обеспечить детям в соответствии с их возрастом и состоянием здоровья достаточный объем суточной двигательной деятельности.

Ученые установили, какой объем суточной двигательной активности необходимо обеспечить детям при выполнении ими разных видов физических упражнений (Приложение ) [6].

После учебных занятий в школе дети должны не менее 1,5 – 2 часов провести на воздухе в подвижных играх и спортивных развлечениях.

Младший школьный возраст является наиболее благоприятным для развития физических способностей (скоростные и координационные способности, способность длительно выполнять циклические действия в режимах умеренной и большой интенсивности).

Что касается психического развития личности, ведущей деятельностью младшего школьника становится учение, появляется новая система отношений со взрослыми, новые обязанности, новые права, именно они объясняют необходимость развития внимания в этом возрасте.

В младшем школьном возрасте дети располагают значительными резервами развития. Их выявление и эффективное использование - одна из главных задач возрастной и педагогической психологии. Но прежде чем использовать имеющиеся резервы, необходимо подтянуть детей до нужного уровня готовности к обучению.

Психологами доказано, что обычные дети в младших классах школы вполне способны, если только их правильно обучать, усваивать и более сложный материал, чем тот, который дается по действующей программе обучения. Однако для того чтобы умело использовать имеющиеся у ребенка резервы, необходимо решить предварительно две важные задачи. Первая из них состоит в том, чтобы как можно быстрее адаптировать детей к работе в школе и дома, научить их учиться, не тратя лишних физических усилий, быть внимательными, усидчивыми. В этой связи учебная программа должна быть составлена таким образом, чтобы вызывать и поддерживать постоянный интерес у учащихся.

Вторая задача возникает в связи с тем, что многие дети приходят в школу не только не подготовленными к новой для них социально-психологической роли, но и со значительными индивидуальными различиями в мотивации, знаниях, умениях и навыках, что делает учение для одних слишком легким, неинтересным делом, для других чрезвычайно трудным (и вследствие этого также неинтересным) и только для третьих, которые не всегда составляют большинство, соответствующим их способностям. Возникает необходимость психологического выравнивания детей с точки зрения их готовности к обучению за счет подтягивания отстающих к хорошо успевающим.

Еще одна проблема состоит в том, что углубленная и продуктивная умственная работа требует от детей усидчивости, сдерживания эмоций и регуляции естественной двигательной активности, сосредоточения и поддержания внимания на учебных задачах, а это в начальных классах умеют делать далеко не все дети. Многие из них быстро утомляются, устают.

Особую трудность для детей 6-7-летнего возраста, начинающих обучаться в школе, представляет саморегуляция поведения. Ребенок должен сидеть на месте во время урока, не разговаривать, не ходить по классу, не бегать по школе во время перемен. В других ситуациях, напротив, от него требуется проявление необычной, довольно сложной и тонкой двигательной активности, как, например, при обучении рисованию и письму. Многим первоклассникам явно не хватает силы воли для того, чтобы постоянно удерживать себя в определенном состоянии, управлять собой в течение длительного периода времени [7].

На занятиях учитель задает детям вопросы, заставляет их думать, а дома то же самое от ребенка требуют родители при выполнении домашних заданий. Напряженная умственная работа в начале обучения детей в школе утомляет их, но это часто происходит не потому, что ребенок устает именно от умственной работы, а по причине его неспособности к физической саморегуляции [8].

С поступлением в школу изменяется положение ребенка в семье, у него появляются первые серьезные обязанности по дому, связанные с учением и трудом. К нему взрослые люди начинают предъявлять повышенные требования. Все это вместе взятое образует проблемы, которые ребенку необходимо решать с помощью взрослых на начальном этапе обучения в школе.

Младший школьный возраст содержит в себе значительный потенциал умственного развития детей. За первые три-четыре года учения в школе прогресс в умственном развитии детей бывает довольно заметным. От доминирования наглядно-действенного и элементарного образного мышления, от допонятийного уровня развития и бедного логикой размышления школьник поднимается до словесно-логического мышления на уровне конкретных понятий. Начало этого возраста связано с доминированием дооперационального мышления, а конец - с преобладанием операционального мышления в понятиях. В этом же возрасте достаточно хорошо раскрываются общие и специальные способности детей, позволяющие судить об их одаренности.

Комплексное развитие детского интеллекта в младшем школьном возрасте идет в нескольких различных направлениях: усвоение и активное использование речи как средства мышления; соединение и взаимообогащающее влияние друг на друга всех видов мышления: наглядно-действенного, наглядно-образного и словесно-логического; выделение, обособление и относительно независимое развитие в интеллектуальном процессе двух фаз: подготовительной и исполнительной. На подготовительной фазе решения задачи осуществляется анализ ее условий и вырабатывается план, а на исполнительной фазе этот план реализуется практически. Полученный результат затем соотносится с условиями и проблемой. Ко всему сказанному следует добавить умение рассуждать логически и пользоваться понятиями.

Первое из названных направлений связано с формированием речи у детей, с активным ее использованием при решении разнообразных задач. Развитие в этом направлении идет успешно, если ребенка обучают вести рассуждения вслух, словами воспроизводить ход мысли и называть полученный результат.

Второе направление в развитии успешно реализуется, если детям даются задачи, требующие для решения одновременно и развитых практических действий, и умения оперировать образами, и способности пользоваться понятиями, вести рассуждение на уровне логических абстракций.

Если любой из этих аспектов представлен слабо, то интеллектуальное развитие ребенка идет как односторонний процесс. При доминировании практических действий преимущественно развивается наглядно-действенное мышление, но может отставать образное и словесно-логическое. Когда преобладает образное мышление, то можно обнаружить задержки в развитии практического и теоретического интеллекта. При особом внимании только к умению рассуждать вслух у детей нередко наблюдается отставание в практическом мышлении и бедность образного мира. Все это в конечном счете может сдерживать общий интеллектуальный прогресс ребенка [1].

Подготовительная фаза ориентировки в условиях решаемой задачи является очень важной для развития интеллекта, так как дети на практике часто не справляются с задачей именно потому, что не умеют анализировать ее условия. Такой недостаток обычно преодолевается за счет специальных упражнений, направленных на сравнение между собой условий в похожих друг на друга задачах. Такие упражнения особенно полезны тогда, когда детям для сопоставления предлагаются задачи со сложными условиями, между которыми существуют тонкие, едва заметные, но существенные различия и от которых зависит направление поиска правильного ответа. Важно, чтобы дети научились не только видеть, но и словесно формулировать эти различия.

Установлено, что первоклассники могут понять и принять поставленную перед ними задачу, но ее практическое выполнение возможно для них только с опорой на наглядный образец. Учащиеся третьих классов уже сами в состоянии составить план работы над задачей и следовать ему, не опираясь на представленный наглядно образец.

С поступлением ребенка в школу в число ведущих наряду с общением и игрой выдвигается учебная деятельность. В развитии детей младшего школьного возраста этой деятельности принадлежит особая роль. Учебная деятельность как самостоятельная складывается именно в это время и определяет во многом интеллектуальное развитие детей от 6-7 до 10-11 лет. В целом же с поступлением ребенка в школу его развитие начинает определяться уже не тремя, как было в дошкольном детстве, а четырьмя различными видами деятельности. В.В. Давыдов считает, что именно внутри учебной деятельности ребенка младшего школьного возраста возникают свойственные ему основные психологические новообразования. Эта деятельность определяет характер других видов деятельности: игровой, трудовой и общения.

Каждый из четырех названных выше видов деятельности имеет свои особенности в младшем школьном возрасте. Учение здесь только начинается, и поэтому о нем нужно говорить как о развивающемся виде деятельности. Ему предстоит совершенствоваться в течение долгих лет жизни, если человек будет все это время продолжать учиться. Однако если процесс развития учебной деятельности идет стихийно, то он занимает длительное время. При продуманном и разумном формировании учебной деятельности можно добиться того, что уже к старшим классам школы ребенок полностью овладевает психологическими основами учения. Главная нагрузка здесь приходится как раз на младший школьный возраст, где образуются основные составляющие этой деятельности: учебные действия, контроль и саморегуляция.

У многих детей с поступлением в школу появляются дополнительные обязанности по дому, и это помогает им быстрее перестроиться на новую систему отношений. Важно, чтобы в домашней трудовой деятельности младшего школьника находили отражение и применялись те знания и умения, которые он приобретает в школе. Это, с одной стороны, сделает учение в школе более осмысленным и необходимым, а с другой стороны, на практике раскроет детям полезность знаний по основным предметам, которые они изучают в школе, повысит их интерес к учебным предметам. Да и сам домашний труд от этого сделается более привлекательным и в большей степени будет способствовать закреплению на практике получаемых теоретических знаний, воспитанию у детей трудолюбия [5].

Не меньшее значение для интеллектуального развития младших школьников, чем учение и труд, имеет расширение сферы и содержания их общения с окружающими людьми, особенно взрослыми, которые для младших школьников выступают в роли учителей, служат образцами для подражания и основным источником разнообразных знаний. Коллективные формы работы, стимулирующие общение, нигде не являются настолько полезными для общего развития и обязательными для детей, как в младшем школьном возрасте. Иными в этом возрасте становятся и детские игры, они приобретают более совершенные формы, превращаются в развивающие. Изменяется, обогащаясь за счет вновь приобретаемого опыта, их содержание. Индивидуальные предметные игры приобретают конструктивный характер, в них широко используются новые знания, особенно из области естественных наук, а также те знания, которые приобретены детьми на занятиях трудом в школе. Интеллектуализируются групповые, коллективные игры. В этом возрасте важно, чтобы младший школьник был обеспечен достаточным количеством развивающих игр в школе и дома и имел время для занятий ими. Игра в этом возрасте продолжает занимать второе место после учебной деятельности как ведущей и существенно влиять на развитие детей.

За время обучения в младших классах школы дети так быстро продвигаются вперед в своем развитии, что между первоклассниками и учащимися третьих-четвертых классов за какие-нибудь два-три года образуется заметный разрыв. Вместе с ним увеличиваются и индивидуальные различия детей по достигнутому уровню развития. В обобщенном виде эти различия по их основным параметрам можно представить следующим образом.

У первоклассников и отчасти у второклассников доминирует наглядно-действенное и наглядно-образное мышление, в то время как ученики третьих и четвертых классов в большей степени опираются на словесно-логическое и образное мышление, причем одинаково успешно решают задачи во всех трех планах: практическом, образном и словесно-логическом (вербальном).

Первоклассники и значительная часть учащихся вторых классов не способны к полноценной саморегуляции, в то время как дети, обучающиеся в третьем и четвертом классах, вполне в состоянии управлять собой и внешне - своим открытым поведением, и внутренне - своими психическими процессами и чувствами.

**1.2 Характеристика внимания младших школьников**

Внимание – это психологическое состояние, характеризующее интенсивность познавательной деятельности и выражающееся в её сосредоточенности на сравнительно узком участке (действии, предмете, процессе, явлении), который становится осознаваемым и концентрирует на себе психологические и физические усилия человека в течение определенного периода времени. Внимание само по себе не является познавательным процессом, но характеризует условия протекания любого познавательного процесса [14].

Внимание выполняет следующие функции: активизирует нужные и тормозит ненужные в данный момент психологические и физиологические процессы, способствует целенаправленному, организованному отбору поступающей информации, обеспечивает длительную сосредоточенность активности на одном и том же объекте.

Характеристики внимания делятся на первичные и вторичные. К первичным относятся те, которые связаны с объемом, интенсивностью, устойчивостью внимания, а ко вторичным – колебания, переключаемость внимания.

Внимание характеризуется направленностью и сосредоточенностью сознания на том или ином предмете, явлении, на той или иной деятельности. Благодаря направленности и сосредоточенности психической деятельности ученик достигает положительных результатов в овладении знаниями, умениями и навыками.

Умение быть внимательным имеет значение и в развитии учащихся как личности. Так, если ученик внимательно выполняет как интересное, так и неинтересное задание, преодолевая при этом неприятные эмоции, то у него тренируется волевое усилие и формируется настойчивость, целеустремленность; если ученик постоянно сосредоточивает свое сознание (проявляет активную деятельность) на нуждах и заботах своих товарищей, то у него развивается чувство товарищества; сосредоточение сознания на общественных делах воспитывает чувство долга, ответственности [12].

Преобладающим видом внимания младшего школьника на первых порах является непроизвольное внимание, физиологической основой которого служит ориентировочный рефлекс. Реакция на все новое, яркое, необычное очень сильна в этом возрасте. Ребенок ещё не может управлять своим вниманием и часто оказывается во власти внешних впечатлений. Даже при сосредоточении внимания учащиеся не замечают главного, существенного. Это объясняется особенностями их мышления. Наглядно-образный характер мыслительной деятельности приводит к тому, что учащиеся все свое внимание направляют на отдельные, бросающиеся в глаза предметы или их признаки. Возникающие в сознании детей образы, представления вызывают сильные переживания, которые оказывают тормозное влияние на мыслительную деятельность. Поэтому если суть предмета не находится на поверхности, если она замаскирована, то младшие школьники на первых порах не замечают её. С развитием и совершенствованием мышления младшие школьники все в большей степени становятся способными сосредоточить свое внимание на главном, основном, существенном.

Внимание младшего школьника тесно связано с мыслительной деятельностью – учащиеся не могут сосредоточивать свое внимание на неясном, непонятном. Они быстро отвлекаются и начинают заниматься другими делами. Необходимо трудное, непонятное сделать для учащихся простым и доступным, развивать волевое усилие, а вместе с ним и произвольное внимание. Развитие произвольного внимания в первые годы обучения происходит довольно интенсивно, если руководить этим процессом. Большое значение имеет развитие у учащихся умения работать целенаправленно. Первоначально цель перед учениками ставят взрослые (родители, учителя) и оказывают помощь детям в её достижении.

Высшей ступенью произвольного внимания является способность ученика руководствоваться самостоятельно поставленными целями. Развитие произвольного внимания у детей идет в направлении от выполнения целей, которые ставят взрослые, к целям, которые ставит сам ученик, контролирующий сам их выполнение [20].

Развитие произвольного внимания тесно связано с развитием ответственности у младших школьников за усвоение знаний. Учащиеся с ответственным отношением к учению умеют заставить себя внимательно выполнять любое задание, как интересное, так и неинтересное. Ученики без чувства ответственности внимательно работают только с интересным материалом. Вот почему важно воспитывать у учащихся чувство ответственности.

На протяжении младшего школьного возраста развивается и непроизвольное внимание. Огромную роль играет доминирующий очаг возбуждений. Ребенок быстро реагирует на то, что его интересует, что связано с его потребностями. Если ребенок увлекся чтением книги, то непроизвольное внимание его будет очень устойчивым, что связано с возникновением стойкого доминирующего очага возбуждения в коре головного мозга ребенка. Вот почему очень важно воспитывать познавательные интересы и потребности.

Объем внимания младшего школьника меньше, чем у взрослого человека, распределение внимания – слабее. Неумение распределять внимание между различными видами работ, например слушанием товарища, читающего книгу, и своим чтением, приводит к тому, что ученик сбивается с темпа чтения, либо отставая, либо забегая вперед. Отсутствие распределения внимания при чтении по слогам приводит к тому, что ребенок не понимает смысла читаемого, так как он все свое внимание сосредоточивает на процессе чтения.

Внимание младшего школьника отличается большой неустойчивостью, легкой отвлекаемостью. Неустойчивость внимания объясняется тем, что у младшего школьника преобладает возбуждение над торможением. Внимание может отвлекаться по различным причинам, например из-за новизны обстановки, в силу действия ориентировочного рефлекса, при неправильном использовании наглядных пособий и т.д. Одним и тем же видом деятельности младший школьник может заниматься весьма непродолжительное время в связи с быстрым наступлением утомления, запредельного торможения. Поэтому учитель должен разнообразить виды деятельности учащихся.

Образ жизни младшего школьника приучает детей к длительным умственным напряжениям. Малыши очень подвижны и играют только в интересное. А для того чтобы развить то или иное качество, необходимо создать соответствующие условия. Такими условиями для развития внимания у учащихся является работа на уроке, дома, общественная работа, работа в кружках. Учитель учит детей управлять собой, тормозить свои чувства. Ребенок приучается сохранять рабочую позу. Так постепенно развивается устойчивость внимания.

Одной из особенностей внимания, которую также необходимо учитывать педагогу, является то, что младшие школьники не умеют быстро переключать свое внимание с одного объекта на другой. Постепенно, при правильной организации учебного процесса совершенствуется и данное качество внимания младших школьников: при необходимости учащиеся свободно переходят от одних действий к другим. Учителю, работающему в младших классах, важно уметь поддерживать и развивать внимание учащихся на уроке.

Внимание учащихся бывает достаточно сосредоточенным и устойчивым тогда, когда учащиеся полностью заняты работой, когда эта работа требует от них максимума умственной и двигательной активности. Если учащиеся рассматривают предметы, явления и при этом имеют возможность действовать с ними, то в таком случае они очень внимательны. Анализ, сравнение предметов, выделение существенных признаков, вычленение главного, основного в читаемом материале, классификация предметов по группам, установление причинно-следственных связей между предметами и явлениями, а также другие виды мыслительной деятельности невозможны без глубокого сосредоточения внимания на соответствующих предметах, явлениях. Активная мыслительная деятельность требует максимума внимания.

Внимание теснейшим образом связано с эмоциями и чувствами детей. Всё то, что вызывает у них сильные переживания, приковывает их внимание. Младшие школьники с огромным вниманием слушают занимательный рассказ учителя и не отвлекаются в течение довольно длительного времени.

Большое влияние на внимание оказывают интересы и потребности учащихся. То, что их увлекает, связано с их интересами и потребностями, как бы само собой приковывает их внимание. В физиологическом плане это объясняется влиянием доминирующего очага возбуждения.

Особенно внимательными учащиеся бывают в процессе творческой деятельности, так как здесь воедино сливаются мышление, чувства и воля.

**Выводы по 1 главе**

Итак, младший школьный возраст – это переходный период, когда ребенок соединяет в себе черты дошкольного возраста с особенностями школьника. Как и любое переходное состояние, данный возраст богат скрытыми возможностями развития, которые важно улавливать и поддерживать. Основы многих психических качеств личности закладываются и культивируются в младшем школьном возрасте. В этом возрасте происходят существенные изменения во всех органах и тканях тела. Так, формируются все изгибы позвоночника – шейный, грудной и поясничный. Однако окостенение скелета ещё не заканчивается, отсюда – его большая гибкость и подвижность, открывающие как большие возможности для правильного физического воспитания и занятий многими видами спорта, так и таящие отрицательные последствия (при отсутствии нормальных условий физического развития).

У младшего школьника изменяется взаимоотношение процессов возбуждения и торможения. Торможение (основа сдерживания, самоконтроля) становится более заметным, чем у дошкольников. Однако склонность к возбуждению еще очень велика, отсюда – непоседливость младших школьников. Сознательная и разумная дисциплина, систематичность требований взрослых являются необходимыми внешними условиями формирования у детей нормального взаимоотношения процессов возбуждения и торможения.

Таким образом, в младшем школьном возрасте происходит значительное укрепление скелетно-мышечной системы, относительной устойчивой становится сердечно-сосудистая деятельность, большое равновесие приобретают процессы нервного возбуждения и торможения. Все это важно потому, что начало школьной жизни – это начало особой учебной деятельности, требующей от ребенка не только значительного умственного напряжения, но и большой физической выносливости.

Каждый период психического развития ребенка характеризуется основным, ведущим видом деятельности. Ведущим видом деятельности младшего школьника становится учение, существенно изменяющее мотивы его поведения, открывающее новые источники развития его познавательных и нравственных сил. Учебная деятельность определяет характер других видов деятельности: игровой, трудовой и общения. Познавательные потребности являются ведущими для младшего школьника. Потребность во внешних впечатлениях как основная движущая сила развития психики младшего школьника в начале обучения удовлетворяется в первую очередь учителем. Он вводит ребенка в новую сферу деятельности и помогает ему осмыслить новые впечатления, разобраться в них.

В первые дни учитель знакомит учащихся со всеми особенностями школьной жизни. Под влиянием учителя у учащихся появляется потребность овладеть необходимыми умениями и навыками и потребность в новых знаниях.

Общее направление развития внимания в младшем школьном возрасте состоит в том, что от достижения цели, которую ставит учитель, ребенок переходит к контролируемому решению задач, поставленных им самим. То есть произвольное внимание становится у него ведущим. Вместе с развитием произвольного внимания развивается непроизвольное, которое связано теперь не с яркостью и внешней привлекательностью предмета, а с потребностями и интересами ребенка, возникающими в ходе учебной деятельности, т.е. с развитием их личности, когда чувства, интересы, мотивы и потребности постоянно определяют направленность его внимания.

**Глава 2. Повышение внимания младших школьников на уроках физической культуры**

**2.1 Специфика проявления внимания у младших школьников на уроках физической культуры**

Трудно переоценить значение внимания для эффективности занятий физическими упражнениями. Ничто не может быть воспринято и усвоено без сосредоточения психической деятельности – без внимания.

На уроках физической культуры следует использовать все типы внимания ученика. Если на уроке преобладает произвольное внимание учащихся, увеличивается психическое напряжение, что со временем может привести школьников к потере интереса и чувства удовлетворения от занятий. Неконтролируемая активизация непроизвольного внимания влечет за собой переход учебного занятия в акт развлечения, и решение образовательных и воспитательных задач становится невозможным.

Следовательно, только умелое чередование активизации произвольного и непроизвольного, внешнего и внутреннего внимания может обеспечить достаточно высокий уровень продуктивности занятий физической культурой. Так, при разучивании физического упражнения, когда ученики осваивают его, важно активизировать произвольное, внешнее внимание, чтобы создать ориентировочную основу деятельности. Когда же школьники должны или сами планировать выполнение упражнения, или мысленно повторять его, или осуществлять самоконтроль за его выполнением, необходимо преобладание произвольного, внутреннего внимания. При выполнении различных учебных действий могут преобладать те или иные виды внимания. Например, в основной деятельности учитель может актуализировать различные виды внимания и, наоборот, в качестве разрядки может целенаправленно отвлекать внимание школьников.

В младшем школьном возрасте легко возникает непроизвольное внимание в отношении внешних объектов, поэтому младшие школьники часто отвлекаются. Недостатки непреднамеренного внимания заключаются в том, что оно прекращается по окончании вызвавших его раздражителей. Учитель должен знать раздражители и условия, с помощью которых можно привлечь внимание младших школьников. К их числу относится: изменение силы голоса, интонации, четкая команда, новый прием в обучении, необычный сигнал. Особенно важны для привлечения внимания учащихся наглядность, занимательность урока, а также его игровая форма.

Кроме того, устойчивость произвольного внимания у младших школьников кратковременна. Дети 7-8 лет могут удерживать произвольное внимание с высокой степенью интенсивности только 10 - 15 минут. Экспериментально доказано, что младшие школьники не способны сосредоточенно выполнять подряд 7 - 8 упражнений, даже если на это планировать 8 - 10 минут. Уже на пятом упражнении наблюдается большое число отвлечений. В соответствии с особенностями данного периода развития психики, школьники младших классов с трудом концентрируют внимание на собственных мыслях и представлениях. Важно помнить, что дети этого возраста оценивают себя, исходя из той оценки, которую дают им взрослые, что и вызывает интерес к учебным занятиям, формирует «компетенцию» как аспект самосознания, которое, наряду с теоретическим рефлексивным мышлением, составляет центральное психическое новообразование младшего школьника [5].

Следовательно, учитель физической культуры, работающий со школьниками младших классов, в первую очередь должен: не затягивать выполнение любого упражнения, давать ученикам минимальное количество заданий на самоанализ движений и, объясняя ошибки, больше показывать их.

Например, обучая младших школьников приземлению в прыжках, вначале надо остановить их внимание только на положении ног, не указывая на другие детали, например на положение туловища, рук и так далее.

У младших школьников слабо развита способность распределять и сосредоточивать внимание. Если они заняты одним делом, то плохо справляются с другим параллельным заданием. Для сосредоточения внимания им требуется некоторое время. Исходя из этого, учебную работу следует проводить в относительно медленном темпе, чрезмерно замедленный темп вызывает скуку, которая разрушает внимание [13].

Как уже упоминалось, устойчивость внимания у младших школьников непродолжительна. Периодическая смена характера учебных заданий, приемов обучения и самих упражнений помогает поддерживать внимание учащихся. Если учителю необходимы многократные повторения одного и того же упражнения, то его лучше сочетать и разнообразить с другими, новыми упражнениями.

Необычность обстановки на уроках физической культуры, новизна, яркость и привлекательность инвентаря и снарядов могут переключать непроизвольное внимание младших школьников на объекты, не имеющие в данный момент отношения к изучаемым упражнениям. Кроме того, возбуждение учащихся, возникающее на уроках физической культуры, если оно достигает значительной величины, мешает сосредоточению их внимания.

Поэтому, следует с одной стороны, тщательно продумывать содержание урока, организацию и условия проведения с тем, чтобы по возможности избегать моментов, отвлекающих внимание учащихся, а с другой стороны, систематически воспитывать произвольное внимание, обладающее большой устойчивостью и целенаправленностью.

**2.2 Методика развития внимания у младших школьников на уроках физической культуры**

Внимание - важная сторона познавательной деятельности. По образному выражению К.Д. Ушинского, это «та дверь, которая не может миновать ни одно слово учения, иначе оно не попадёт в душу ребёнка». Хорошо развитые свойства внимания и его организованность являются факторами, непосредственно определяющими успешность обучения в младшем школьном возрасте. Поэтому к моменту поступления в школу внимание детей должно стать произвольным, обладающим нужным объемом, устойчивостью, распределяемостью и переключаемостью. Поскольку трудности, с которыми сталкиваются дети в начале обучения в школе, связаны именно с недостаточностью развития свойств внимания, в период адаптации к учебной деятельности, занятия по развитию свойств внимания рекомендуется проводить, прежде всего, как профилактические, направленные на повышение эффективности функционирования внимания у всех детей [15].

Анализ содержания и методики проведения уроков физической культуры в начальных классах общеобразовательной школы свидетельствует, что применение специальных средств, методов и организационно-методических приёмов, способствующих развитию свойств внимания, не является целенаправленным и носит случайный характер. Следовательно, в первую очередь необходимо заботиться о развитии и усовершенствовании соответствующих потенциальных возможностей и психических процессов у младших школьников во время их двигательной деятельности, которые не всегда реализуются.

Каждый учитель физической культуры, который стремится к тому, чтобы учащиеся проявляли высокую степень активности на его уроках, должен умело построить учебный процесс.

Активность учащихся во многом зависит от многих факторов, основными из которых являются: правильная постановка задач урока, создание положительного эмоционального фона, оптимальная загруженность школьников на уроке.

Создание положительного эмоционального фона имеет исключительное значение на уроках физической культуры. Как правило, он формируется у школьников еще до начала урока и должен сохраняться на всем его протяжении. Однако эмоциональный фон может меняться по ходу занятия. Это зависит от самочувствия учеников, их интереса к физической культуре как к предмету, к физическим упражнениям, конкретному уроку или личности учителя, от оценок их деятельности [11].

Существует несколько основных факторов, способствующих повышению эмоциональности урока и вызывающих радость у школьников, выполняющих физические упражнения.

1. Обстановка на уроке и поведение учителя существенно влияют на эмоциональность занятий, иногда превращая все дело в шутку. Урок физической культуры всегда приносит удовлетворение и радость, если школьники двигаются, а не сидят, скучая на скамейках, если они видят учителя в хорошем настроении, понимают его шутки, знают и наглядно ощущают результаты своего труда. Излишняя возбужденность учителя (суетливость, шумливость), как правило, приводит к повышению неорганизованной активности учеников. Не следует смешить и развлекать школьников, бесконечно шутить с ними. Важно, чтобы строгость, точность и четкость действий учителя перемежались улыбками, словами поощрения учеников за их успехи, подбадриванием их при временных неудачах.

2. Использование игрового и соревновательного методов, в силу их психологических особенностей, всегда вызывает у школьников сильную эмоциональную реакцию. Следует помнить, что часто эта реакция может быть настолько сильной, что выполнение учебных задач становится практически невозможным. Сильные эмоции по своей природе долго затухают после окончания игры или соревнования, поэтому использовать эти методы на уроке следует, определив их место, форму и меру.

Упражнения в соревновательной форме рекомендуется планировать на конец урока. Совершенно недопустимо использовать их перед разучиванием техники физических упражнений.

Игра - это привычная форма занятий для школьников. Для детей младшего школьного возраста это не только развлечение, но и способ развития (возрастная особенность). С помощью игр, требующих проявления двигательной активности, ученики усваивают правила и нормы рациональных форм движения, развивают психические и физические качества, коммуникативные способности. На уроках с младшими школьниками важно использовать сюжетные игры, при этом учитель, создавая определенный игровой сюжет деятельности для учеников, включает в содержание урока программный учебный материал. Применяя такой метод, учитель сам должен стать участником игры, поверить в реальность создаваемых им образов и выполнять соответствующую сюжету роль. С повышением возраста школьников следует использовать игры, отличающиеся все большей реалистичностью. Это могут быть разнообразные спортивные игры, вначале с упрощенными правилами и условиями выполнения, затем полностью соответствующие реальным требованиям.

3. Разнообразие используемых на уроке средств и методов. Известно, что однообразная физическая деятельность приводит к развитию неблагоприятных психических состояний: монотония, психическое пресыщение.

Существует множество способов разнообразить средства и методы проведения уроков; использовать фронтальную, групповую или круговую организацию занятий; включать различные новые физические упражнения (например, для развития одного и того же физического качества можно использовать разные по содержанию упражнения); менять обстановку, условия урока (переход из спортивного зала на воздух, музыкальное сопровождение ходьбы, бега, общеразвивающих упражнений в вводной части урока) (см. приложение).

Правильная постановка задач урока. Исследователи проблем, связанных с изучением проявлений активности школьников на уроках физической культуры, отмечают снижение учебной активности у учащихся из-за того, что учитель допускает ошибки, ставя задачи урока. Наиболее типичными из них являются следующие [19].

* учитель перечисляет упражнения, которые будут выполнять ученики на уроке, вместо того чтобы поставить задачу, которую следует решить;
* задача, которая ставится учителем, значима для него, а не для учеников;
* учитель ставит неконкретную задачу («научиться метать», «будем учиться играть в баскетбол»);
* учитель ставит непривлекательные задачи для учеников; конкретная и грамотно сформулированная задача не всегда приводит к желаемому результату. Важно, чтобы учебная задача была связана с интересами школьников и их потребностями;
* учитель ставит перед учениками задачу, недостижимую в пределах одного урока. Это создает у школьников впечатление, что усилия, которые они затратят на данном уроке, напрасны.

Оптимизация загруженности школьников на уроке*.* Оптимальная загруженность учащихся на уроке может быть достигнута рядом специальных организационно-дидактических мер, основными из которых являются:

1) устранение ненужных пауз на уроке, которое осуществляется несколькими способами: обеспечив спортивным инвентарем всех членов учебной группы; выполняя с учениками в паузах подготовительные и подводящие упражнения; поручая ученикам наблюдение за качеством выполнения упражнений одноклассниками;

2) осуществление постоянного контроля учителя за учениками в процессе всего урока (школьники предупреждены, что все их действия и поведение будут оценены, причем оценивается не только уровень знаний, умений и навыков, приобретаемых ими на уроке, но и их активность, внимательность и дисциплинированность);

3) включение в учебную деятельность всех учеников, даже тех, которые освобождены от выполнения физических упражнений. Освобожденные, присутствующие на уроке, получают задание внимательно следить за тем, что делают остальные. Освобожденных учеников следует привлекать к судейству, использовать в роли помощников-организаторов.

Существуют различные способы поддерживать устойчивое внимание на уроках физической культуры (Приложение). Достаточно эффективна предлагаемая Е.П.Ильиным система, обеспечивающая повышение, устойчивость произвольного внимания, которая включает следующие мероприятия:

В течение всего урока поддерживать дисциплину, быстро выявляя зачинщиков нарушения.

При постановке задач урока:

1. Четко определять цель и задачи урока, разбивая поурочное задание на этапы.

2. Ставя задачу, проверять, принята ли она учениками, понята ли ими.

При пояснении упражнений:

1. Показывать логическую связь между отдельными заданиями, чтобы переход от одного к другому был как бы продолжением единого процесса.

Особенно важно соблюдать это правило при проведении теоретических занятий.

2. Не просто объяснять материал, а размышлять над наиболее эффективным способом решения задачи, задавая вопросы ученикам, втягивая их в процесс своего мышления.

3. Давать объяснения бодрым голосом, не затягивая их, не превращая их в длинные монологи.

При выполнении учениками учебного задания:

1. Выбирать оптимальный темп работы для данной группы учеников. Низкий темп расхолаживает, рассредоточивает внимание, высокий - не дает времени сосредоточиться, может вызывать утомление, что тоже приводит к снижению интенсивности внимания.

2. Планировать оптимальный объем работы на урок. Слишком большой объем порождает рассеянность, создает условия для формирования неустойчивого внимания как следствие однообразия или утомления, а слишком малый объем - неполную загрузку и появление пауз вследствие отвлечения учеников.

3. Вводить соревновательные элементы или игры в процесс урока. При этом необходимо помнить, что сильное эмоциональное возбуждение мешает сосредоточить внимание на технической части упражнения, поэтому использовать упражнения, доставляющие детям радость, удовольствие, перед разучиванием техники движений нецелесообразно.

4. Стимулировать внимание учеников в отдельные моменты урока, подчеркивая важность выполняемых действий.

5. Постепенно раскрывать в разучиваемом упражнении все новые и новые нюансы. Показывать различные варианты выполнения данного упражнения.

6. Устранять причины отрицательного отношения учеников к разучиваемым упражнениям, возникшим, например, из-за боязни.

7. Заранее организовать место для занятия, чтобы не возникали потери времени на поиск спортивного инвентаря, организацию рабочего места (подготовку гимнастического снаряда и т.д.).

Поскольку внимание проявляется в деятельности, внимательность формируют и развивают только в процессе деятельности. Особое значение имеет развитие произвольного внимания, которое возможно только при наличии волевых усилий. В данном случае развитие волевых качеств означает и развитие внимания. Следовательно, деятельность должна быть такой, чтобы побуждать учащихся к проявлению и развитию волевых качеств [10].

**Выводы по 2 главе**

Итак, внимание обеспечивает целенаправленность и сосредоточенность познавательной деятельности человека, усиливает восприятие и память, активизирует мышление. Поэтому чрезвычайно важно создать условия, необходимые для его появления, сохранения и развития.

Наличие внимания в учении играет большую роль. Внимательно слушая объяснения учителя на уроке, ученик лучше воспринимает, понимает и запоминает его содержание. Главная задача – постоянно поддерживать умственную активность учащихся, требующую напряжения внимания. Если ученики на уроке всё время заняты делом, требующим внимания, и учитель контролирует и оценивает их труд, они будут активны и внимательны на протяжении всего урока. Если же мысль учеников бездействует, им становится скучно, они отвлекаются, начинают заниматься посторонними делами.

Внимание учащихся поддерживается четкой организацией всего урока - четкой логикой, темпом урока, уплотненностью (каждую долю секунды на уроке ученик должен иметь определенную умственную нагрузку). Учителю необходимо знать, в чем заключаются особенности внимания младшего школьника, его личностные качества.

Занятия физической культурой могут сыграть немаловажную роль в развитии внимания, так как младшие школьники очень активны и любят уроки физической культуры.

внимание урок школьник физический культура

**Заключение**

Внимание – это сложная, многогранная психическая функция. Оно характеризует состояние психических процессов и является одной из сторон психической деятельности. Внимание является необходимым условием любого вида деятельности.

В физическом воспитании, как в любой другой деятельности, внимание является обязательным компонентом. Без этого деятельность не может быть продуктивной. В учебном процессе педагог должен тщательно работать над организацией внимания ребенка, иначе оно окажется во власти окружающих вещей и случайного стечения обстоятельств. Развитие произвольного внимания является одним из важнейших приобретений, тесно связанных с формированием у ребенка волевых качеств.

В развитии внимания существенным является его интеллектуализация, которая совершается в процессе умственного развития ребенка: внимание, опирающееся сначала на чувственное содержание, начинает переключаться на мыслительные связи. В результате расширяется объем внимания.

В младшем школьном возрасте возникает целый ряд предпосылок для эффективного развития внимания. К таким предпосылкам можно отнести: ведущий вид деятельности младшего школьника - учение, существенно изменяющее мотивы его поведения, открывающее новые источники развития его познавательных и нравственных сил; выдвижение в качестве ведущих познавательных потребностей младшего школьника, а также их взаимосвязь с потребностью во внешних впечатлениях как основной движущей силы развития психики младшего школьника и др.

На уроках физической культуры следует использовать все типы внимания ученика. Если на уроке преобладает произвольное внимание учащихся, увеличивается психическое напряжение, что со временем может привести школьников к потере интереса и чувства удовлетворения от занятий. Неконтролируемая активизация непроизвольного внимания влечет за собой переход учебного занятия в акт развлечения, и решение образовательных и воспитательных задач становится невозможным.

Поскольку основой непроизвольного внимания служат интересы, для развития достаточно плодотворного непроизвольного внимания необходимо в первую очередь развивать достаточно широкие и надлежащим образом направленные интересы. Интересы учащихся к урокам физической культуры отличаются достаточным разнообразием: стремлением укрепить здоровье, сформировать тело, развить физические и психические качества (волю и т.д.). Младшими школьниками прежде всего управляет интерес к двигательной активности вообще (на основе первичных мотивов). В силу возрастных особенностей они любят бегать, прыгать и играть.

Произвольное внимание по существу является одним из проявлений волевого типа деятельности. Способность к произвольному вниманию формируется в систематическом труде. Развитие произвольного внимания неразрывно связано с общим процессом формирования волевых качеств личности. Поскольку любые физические упражнения связаны с мышечным напряжением, то систематически повторяемые даже незначительные, но многочисленные двигательные действия невозможны без определенных волевых усилий.

Волевое усилие развивается при преодолении различных препятствий и трудностей. Занятия физическими упражнениями связаны с необходимостью преодолевать многообразные трудности. Поэтому на уроках физической культуры учитель должен систематически использовать многочисленные возможности занятий физическими упражнениями.

Воля младших школьников ярко проявляется в умении произвольно сосредоточивать свое внимание. Выполнение даже обычных требований и правил по соблюдению порядка, организованности и внимания на уроках физической культуры представляет значительные трудности для учащихся и способствует воспитанию умения владеть собой.

Таким образом, занятия физической культуры играют огромную роль в решении задач по формированию и развитию внимания учащихся.

**Список литературы**

1. Божович, Л.И. Личность и её формирование в детском возрасте / Л.И. Божович. - М.: Просвещение, 1968. - 367 с.
2. Герасимов, С.В. Познавательная активность и понимание / С.В. Герасимов // Вопросы психологии. - 1994. - № 3 - С. 88-93.
3. Гиппенрейтер, Ю.Б. Введение в общую психологию / Ю.Б. Гиппенрейтер. - М., 1996. - 238 с.
4. Гогунов, Е.Н. Психология физического воспитания и спорта / Е.Н. Гогунов, Б.И. Мартьянов. - М., 2000. - 192 с.
5. Гоноболин, Ф.Н. Внимание и его восприятие / Ф.Н. Гоноболин. - М., 1972. - 128 с.
6. Зайцева, С.А. Памфил Данилович Юркевич о психологии обучения младших школьников / С.А. Зайцева // Начальная школа. - 2004. - № 2 - С. 7-11.
7. Качашкин, В.М. Методика физического воспитания / В.М. Качашкин. - М.: Просвещение, 1980. - 246 с.
8. Качашкин, В.М. Физическое воспитание в начальной школе / В.М. Качашкин. - М.: Просвещение, 1978. - 280 с.
9. Коржуев, А.В. Познавательные затруднения в учении школьников / А.В. Коржуев // Педагогика. - 2000. - № 1. - С 27-32.
10. Косов, Б.Б. Психомоторное развитие младших школьников / Б.Б. Косов. - М., 1989. - 319 с.
11. Лейтес, Н.С. Возрастная одаренность школьников / Н.С. Лейтес. - М., 2000. - 262 с.
12. Маркова, А.А. Развитие внимания и снятие умственного напряжения в процессе обучения младших школьников / А.А. Маркова // Начальная школа. - 2001. - № 2 - С. 89.
13. Матюхина, М.В. Психология младшего школьника / М.В. Матюхина, Т.С. Михальчик, К.Т. Патрина. - М.: Просвещение, 1976. - 316 с.
14. Никольская, А.А. Возрастная и педагогическая психология / А.А. Никольская. - Дубна.: Феникс +, 2001. - 231 с.
15. Петровский, А.В. Введение в психологию / А.В. Петровский. - М., 1995. - 272 с.
16. Прохоров, А.О. Особенности психических состояний младших школьников в учебной деятельности / А.О. Прохоров // Вопросы психологии. - 1998. - № 4 - С. 42-53.
17. Психолого-педагогические проблемы обучения и воспитания детей шестилетнего возраста (круглый стол) // Вопросы психологии. - 1984. - № 4. - С. 30-55.
18. Психолого-педагогические проблемы обучения и воспитания детей шестилетнего возраста (круглый стол) // Вопросы психологии. - 1984. - № 5. - С. 49-86.
19. Прядехо, А.А. Алгоритм развития познавательных способностей учащихся / А.А. Прядехо // Педагогика. - 2002. - № 3. - С. 8-15.
20. Тарасова, Л.Е. Коллективное внимание младших школьников / Л.Е. Тарасова // Начальная школа. - 2003. - № 10 - С.95-98.
21. Улынкова, У.В. Исследование психологической готовности шестилетних детей к школе / У.В. Улынкова // Вопросы психологии. - 1983. - № 4. - С. 62-69.
22. Холодов, Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. - М., 2002. - 264 с.

Приложение

КОНСПЕКТ УРОКА «В СТРАНЕ ИГРУШЕК»

Инвентарь: свисток; три флажка (красный, желтый, зелёный); гимнастическая скамейка; 5-6 конусов-ориентиров; две дуги (высота 60 см, ширина 60 см); коврики по количеству занимающихся (для выполнения упражнений в партере); мячи (их вдвое меньше количества учащихся); магнитофон.

Вводная часть (8 мин.)

Построение в шеренгу, приветствие.

Учитель предлагает детям отправиться в

Страну игрушек:

«Чтобы путешествие

Мы могли начать,

Постарайтесь, дети,

Загадку отгадать:

В поле лестница лежит –

Дом по лестнице бежит».

Игровое упражнение в ходьбе с препятствиями «Поезд». Перестроение в колонну по одному поворотом на месте. Направляющий - «паровоз», остальные дети - «вагончики» обхватывают друг друга за пояс (целесообразно организовать несколько «поездов» по 6-7 человек). Поезда перемещаются по «рельсам» (подготовленной разметке), преодолевая такие препятствия, установленные по периметру площадки: а) «мост» - ходьба по гимнастической скамейке; 6) «горы» - ходьба «змейкой» между конусами-ориентирами (интервал 60-70 см); в) «тоннель» - передвижение с подлезанием под дугами 1 (интервал 200 см, первая дуга - «въезд в туннель», вторая - «выезд из туннеля»).

Учитель находится в точке наилучшего обзора с тремя флажками (красным, жёлтым, зелёным). Дети действуют по сигналу: красный флажок - стоят, жёлтый - идут в медленном темпе, зелёный - передвигаются в ускоренном темпе. Учитель подаёт 4-5 сигналов через разные промежутки времени.

Правила, действовать по сигналу; перемещаться по разметке; сохранять контакт (не расцеплять рук). Учитель: «Будем путешествовать»

Дальше продолжать.

Вам предстоит ещё одну

Загадку отгадать:

Не птица, а летит,

Не жук, а жужжит».

Игровое упражнение в беге «Самолёты». Построение в колонну по одному (дистанция 1 м). По сигналу «Заводим мотор» - руки перед грудью, предплечья вместе; круговые движения предплечьями наружу со звуком «тр-р». По сигналу «На взлёт» - руки в стороны, ходьба в колонне по одному со звуком «в-в». По сигналу «Полетели» - бег в колонне по одному с изменением темпа по свистку: короткий свисток - ускорение, длинный - замедление. По сигналу «На посадку» - перейти на ходьбу. По сигналу «Сели» - присесть, руки в стороны.

Правила, действовать по сигналу; сохранять дистанцию.

Основная часть (28 мин.)

Комплекс общеразвивающих упражнений «Игрушки». Учитель предлагает детям быть внимательными при выполнении упражнений. По сигналу (свистку), они должны быстро принять положение «упор присев» (приём «быстро присядь»). Сигналы подаются внезапно, через разные промежутки времени. Этот приём целесообразно использовать на этапе закрепления (совершенствования) двигательных действий, относящихся к комплексу.

1. «Воздушный шарик». И.п. - о.с; 1 - руки перед грудью, кисти к губам («взяли шарик»);

2. 4 - вдох через нос, выдох через рот, надувая щеки («надуваем шарик»); 5 - руки вперёд ладонями вверх («шарик на ладонях»); 6 - взмах руками  
вверх («подбросили шарик»); 7-8 - дугами наружу руки вниз («шарик улетел»). Повторить 3-4 раза.

2.«Погремушки». И.п. - стойка ноги врозь, руки внизу; 1- 2 - два хлопка прямыми руками впереди;

3-4 - полуприсед, два хлопка прямыми руками по коленям. Повторить 4-6 раз.

1. «Заводная кукла». И.п. - стойка пятки вместе, носки врозь, руки в первой позиции (впереди на уровне диафрагмы, плечи опущены, локти слегка согнуты, кисти на одной закруглённой линии с локтем, пальцы одной кисти на расстоянии 3-5 см от другой); 1-2 - поворот вправо, правую руку в сторону, левую вверх; 3-4 - и.п.; 5-8 - то же влево. Повторить 8-10 раз.
2. «Матрёшки». И.п. - стойка ноги вместе, руки на пояс; 1-2 - руки поочерёдно дугами наружу в стороны, начиная с правой; 3-4 - руки поочерёдно дугами внутрь, начиная с правой; вернуться в и.п.; 5 - поднять плечи; 6 - и.п.; 7-8 - то же, что 5-6. Повторить 4-6 раз.
3. «Петрушка». И.п. - стойка ноги врозь, руки к плечам, кисти в кулак; 1 - наклон вправо, руки вверх, пальцы врозь; 2 - и.п.; 3-4 -то же влево; 5 - наклон вперёд прогнувшись, руки вперёд ладонями вверх; 6-7 - держать; 8 - и.п. Повторить 8-10 раз.

Примечание. После этого упражнения приём «быстро присядь» не используется; перед последующими упражнениями учитель загадывает детям соответствующие загадки.

1. «Велосипед».

Держусь я только на ходу, А если встану - упаду.

И.п. - лёжа на спине, руки за головой, согнуть

ноги вперёд; 1-64 - имитировать педалирование ногами.

Примечание. Чтобы избежать задержки дыхания и натуживания, следует предложить детям после обычного вдоха на выдохе произносить звук «ш-ш» («шины шуршат по асфальту»).

1. «Неваляшка».

Эта игрушка не хочет лежать.

Положишь её - встанет опять.

И стоит - качается.

Как она называется?

И.п. - группировка сидя; 1-32 - перекаты назад-вперёд в группировке.

1. «Качели».

Вверх, вниз!

Вверх, вниз!

Качаться хочешь?

На нас садись!

И.п. - лёжа на животе, руки вверху; 1 - прогибаясь, поднять руки, голову, верхнюю часть туловища; 2 - и.п.; 3 - поднять ноги; 4 - и.п. Повторить 8-10 раз.

1. «Мяч».

Бьют его, а он не плачет, Веселее только скачет.

И.п. - стойка ноги вместе, руки на пояс; 1 - 16 - прыжки вверх на месте, с продвижением вперёд, назад, вправо, влево, с поворотом на 90-180°; 1 - 16 - ходьба на месте. Повторить 3-5 раз (серия прыжков в сочетании с ходьбой).

10.«Плюшевый медвежонок».

Зверь забавный сшит из плюша,

Есть и лапы, есть и уши.

Мёда зверю дай немного

И устрой ему берлогу.

И.п. - стоя ноги врозь с опорой на внешние стороны стоп, руки внизу; 1 - вдох через нос; 2-4 - выдох через рот со звуком «р-р» («медвежонок рычит»). Повторить 3-4 раза. Упражнения с мячом в парах «Школа мяча».

Дети строятся в две шеренги, расположенные напротив друг друга. У школьников, стоящих в одной из шеренг, в руках мячи. Занимающиеся действуют по сигналу: короткий свисток - начать упражнение, длинный - закончить; тот ученик, у которого в это время находится мяч, поднимает мяч вверх.

1. Выполнить передачу мяча партнёру двумя руками снизу (10 раз).
2. То же двумя руками от груди (10 раз).
3. То же двумя руками из-за головы (10 раз).
4. То же назад, стоя спиной к направлению броска (10 раз).
5. Выполнить передачу мяча партнёру с отскоком от пола (10 раз).

6.Отбивать мяч о пол двумя руками, по сигналу - длинный свисток (сигналы подаются через разные промежутки времени) - выполнить передачу мяча партнёру.

7. То же, отбивая мяч о пол правой, затем левой рукой.

Подвижная игра «Магазин игрушек».

Дети-«игрушки» стоят в положении правильной осанки возле стены спортивного зала или на одной стороне площадки («витрина магазина игрушек»).

По первому сигналу (аудиозапись соответствующей мелодии) они передвигаются по площадке в разных направлениях, кружатся, танцуют, имитируя движения игрушек («в магазине никого нет, игрушки устали стоять в витринах, им захотелось подвигаться»). «Мячики» выполняют прыжки на обеих ногах на месте и с продвижением, «лошадки» - бег, сгибая ноги вперёд, «юла» - повороты переступанием на носках. По второму сигналу играющие занимают свои места («в магазин зашел покупатель»), а учитель проходит вдоль строя, проверяет осанку, поправляет тех, у кого нарушено положение правильной осанки.

Правила: действовать по сигналу; сохранять положение правильной осанки; выполнять имитационные движения под музыку красиво, выразительно.

Заключительная часть (4 мин.)

Игровое упражнение в ходьбе «Оловянные солдатики». Дети-«оловянные солдатики» передвигаются по периметру площадки в колонне по одному строевым шагом, дистанция на вытянутые руки (желательно использовать музыкальное сопровождение). По сигналу: «Стой! Раз, два!» - останавливаются и принимают положение строевой стойки (пятки вместе, носки врозь на ширину стопы, ноги выпрямлены, плечи развернуты, живот подтянут, руки внизу, кисти с согнутыми пальцами обращены ладонями внутрь и прижаты сбоку к середине бедра), голова приподнята, взгляд направлен прямо вперёд. Учитель отмечает тех, кто быстро реагирует на сигнал, сохраняет дистанцию и занимает заданное положение.

Учитель подаёт 3-4 сигнала через разные промежутки времени.

Правила, сохранять дистанцию; действовать по сигналу.

Построение в шеренгу. Подведение итогов урока. Домашнее задание.