Правильная организация проведения занятий физической культурой. Целью обеспечения ребенка общей физической подготовкой с преимущественной направленностью на развитие двигательных способностей и является адекватной возрастным особенностям развития физического потенциала человека в этот период.

Однако при дозировании физических нагрузок младшего школьника необходимо проявлять определенную осторожность. У ребенка этого возраста, с одной стороны, не завершился процесс формирования двигательного аппарата, наблюдается неравномерность в развитии определенных групп мышц, далеки от совершенства сердечнососудистая, дыхательная, нервная системы организма, с другой- изменились общий режим и ритм жизни с началом учебной деятельности в школе. В связи с этим следует четко знать, какие упражнения должны входить в комплекс урока физической культуры, так как от этого в значительной мере зависит нагрузка на уроке

При занятиях физической культурой для детей младшего школьного возраста подбираются простые образные упражнения, используются основные движения руками, ногами, головой, туловищем. При выполнении поворотов и наклонов руки рекомендуется держать в исходном положении – на пояс, к плечам, за голову и др. , что дает возможность контролировать основные движения. В этом возрасте большое внимание следует уделять большое внимании формированию правильной осанки, поэтому выполнение упражнений для мышц плечевого пояса, спины, живота, боковых мышц туловища имеет приоритетное значение.

Большое внимание на занятиях физической культуры должно уделяться упражнениям на дыхание и расслабление. Ребенок в семилетнем возрасте часто переоценивает свои физические возможности , поэтому необходимо внимательно следить за его состоянием, вовремя снижать нагрузку и создавать условия для полноценного восстановления. При выполнении силовых упражнений важно не допускать перенапряжения. Так как в младшем школьном возрасте прирост показателей силы относительно невелик, не следует предлагать упражнения с отягощениями.

Психологические особенности детей определяют возможность применения наглядного метода в обучении. Важно уметь при проведении занятий грамотно и выразительно показывать упражнения, объяснять кратко, образно, доступно, используя сравнения, применять ориентиры и ограничители.

Положительные эмоции, похвала повышают эмоциональный фон занятий, активируют работу сердца, нервной системы. Всё это облегчает процесс запоминания, освоения упражнений, вносит элемент новизны, повышает интерес к занятиям. Способствует развитию мышления, воображения, творческих способностей и познавательной активности младших школьников.

Детям нравятся имитирующие упражнения из разных сфер деятельности

( «рубкадров», «стирка», «задувание свеч» и др.).

Повышение активности детей на физической культуре способствует изменение условий выполнения упражнений. С этой целью применяется игровой и соревновательный метод с установкой на лучшее исполнение упражнений. Подвижные игры, эстафеты также вносят разнообразие в урок физической культуры, способствуют переключению внимания с одной деятельности на другую, чередуют нагрузку на организм занимающихся, исключают монотонность на уроке. Рекомендуется включать в занятия упражнения с использованием речевого материала.