**Организация двигательной активности школьников 1-3 классов**

В настоящее время важность проблемы повышения двигательной активности детей младшего школьного возраста требует особого внимания. Связана данная проблема с нехваткой двигательной активности, которая, в свою очередь, связана с тем, что большую часть времени учащиеся находятся в положение сидя. Необходимость в движение является одной из основных потребностей организма детей, и играет большую роль в жизнедеятельности и формировании человека на всех ступенях его развития. Двигательная активность относится к числу ключевых факторов, определяющих уровень обменных процессов организма и состояние его костной, мышечной и сердечно-сосудистой системы. В следствии чего данная проблема требует беспромедлительного решения так как заменить эту потребность без ущерба для здоровья нельзя.

Выделяют три типа двигательной деятельности:

* Регламентированная;
* частично регламентированная;
* нерегламентированная;

К регламентированной двигательной активности относят специально подобранные нагрузки, упражнения влияющих на организм ребенка. Частично-регламентированная нагрузка предполагает исполнение некоторых действий, в которых возникает потребность при решении каких-либо двигательных задач. Это различные подвижные игры и т.п. Нерегламентированная двигательная активности детей в основном не подлежит учету, к нему относятся весь объем физических действий, которые выполняются в повседневное время. В среднем нормой физической активности, включая все её виды, для детей младшего школьного возраста, является не менее 11-17 тысяч движений в сутки с обязательными включения организованных занятий физической культурой.

Активность, которую дети проявляют во время занятий физической культуры, делят на познавательную и двигательную. К познавательной функции относят: проявление учащимися внимания, восприятие учебного материала, понимание информации и ее запоминание. Очень важно управлять этой активностью, подчинять ее педагогическим задачам, т. е. стимулировать организованную активность учащихся, планировать занятия таким образом, чтобы у учащихся не было повода и времени проявлять неорганизованную активность.

В данном возрасте можно развивать практически все качества и обучать всем движениям, чему способствует интенсивное развитие двигательной функции. Комплексное развитие физических качеств с направленным развитием выносливости создает основную базу для изучения более сложных по координации физических упражнения. На начальных этапах обучения важно заложить фундамент физического совершенствования человека, который будет служить залогом его дальнейших успехов в умственной, трудовой и спортивной деятельности.