**Формирование положительной мотивации к занятиям физической культурой у младших школьников.**

(Пед.опыт: из образовательной практики)

Материал подготовлен учителем физической культуры МБОУ «Рембуевская СШ» - Чернышевой Светланой Николаевной.

Младший школьный возраст характеризуется первичным вхождением ребенка в учебную деятельность, овладением видами учебных действий. Каждое из учебных действий претерпевает свои процессы становления.

Младший школьный возраст среди других этапов жизни выделяется наименьшей заболеваемостью и наибольшим накоплением сил для перехода к следующему периоду. Продолжается активный рост развитие и укрепление мышечной ткани, связок, костей скелета, сердечно-сосудистой системы, органов дыхания, а главное - нервной системы, управляющей сложнейшим из механизмов человеческим организмом. ЧСС в этот период колеблется между 84 и 90 ударами в минуту, частота дыхания от 20 до 22 раз. Жизненная емкость легких доходит до 2000 мл. Начинается процесс совершенствования движений, в частности, рабочих движений кисти и пальцев. Позвоночник, хотя уже приобрел свою характерную форму, все еще мягок и подвижен, поэтому легко поддается всевозможным искривлениям под воздействием односторонней нагрузки или неправильного положения тела в течение длительного времени.

Этот возраст благоприятный для развития координационных и кондиционных способностей, выносливости к умеренным нагрузкам и скоростно-силовых качеств. В связи недостаточности развития ЦНС ребенка его организм не способен работать в длительном мышечном напряжении, поэтому у детей быстро наступает утомление. В этот период нельзя допускать переутомление у детей.

С первых же дней требования в школе у детей возникают позиция общественно значимой и общественно оценивающей деятельности. Однако такая широкая мотивация, определяемая новой социальной позицией, не может поддерживать учебу в течение длительного времени и постепенно теряет свое значение.

Занятия физической культурой на школьных уроках позволяют лишь поддерживать нормальное физическое состояние, но не улучшают физическое развитие учащихся. Для этого необходимы и большая частота занятий, и большая физическая нагрузка. Сделать это можно либо путем привлечения школьников к занятиям в спортивных секциях, либо путем самостоятельных занятий учащихся физической культурой в свободное время.

Учитель физкультуры должен развивать у учащихся потребность самостоятельно заниматься физической культурой на базе создания у них представления о здоровом образе жизни. Приобретение этих знаний меняет отношение учащихся к физической культуре и спорту, побуждая их стать сильными, хорошо физически развитым.

Мотивация учения в младшем школьном возрасте развивается в нескольких направлениях. Широкие познавательные мотивы (интерес к занятиям) могут уже к середине этого возраста преобразоваться в учебно-познавательные мотивы (интерес к способам приобретения знаний), мотивы самообразования представлены пока самой простой формой - интересом к дополнительным источникам знания. В первом и втором классах школьники совершают волевые действия главным образом по указанию взрослых, но уже в третьем классе приобретают способность совершать волевые акты в соответствии с собственными мотивами. Школьник может проявить настойчивость в учебной деятельности, при занятиях физкультурой. Социальные мотивы в этом возрасте представлены желанием ребенка получить главным образом одобрение учителя. Младшие школьники проявляют активность лишь для того, чтобы быть хорошими исполнителями, прежде всего для того, чтобы заслужить расположение к себе взрослых, в том числе учителя. Мотивы сотрудничества и коллективной работы широко присутствуют у младших школьников, но пока в самом общем проявлении. Интенсивно развивается в этом возрасте целеполагание в учении. Младший школьник научается понимать и принимать цели, исходящие от учителя, удерживает эти цели в течение длительного времени, выполняет действия по инструкции.

Мотивы занятий физической культурой условно делят на общие и конкретные, что впрочем, не исключает их сосуществования. К первым можно отнести желание школьника заниматься физической культурой вообще, чем же заниматься конкретно - ему безразлично. Ко вторым можно отнести желание заниматься любимым видом спорта, определенными упражнениями. В начальных классах почти все ученики отдают предпочтение играм: мальчики - спортивным, девочки - подвижным. Затем интересы становятся более дифференцированным.

Мотивы посещения уроков физкультуры у школьников тоже разные: те, кто доволен уроками, ходят на них ради своего физического развития и укрепления здоровья, а те, кто не удовлетворен уроками физкультуры (в основном девочки), посещают их ради отметки и чтобы избежать неприятностей из-за прогулов.

Мотивы занятий физической культурой могут быть связаны с процессом деятельности и с ее результатом. В первом случае школьник удовлетворяет потребность в двигательной активности, в получении впечатлений от соперничества (чувство азарта, радость победы). Во втором случае он может стремиться к получению следующих результатов:

- самосовершенствование (улучшение телосложения, развитие физических и психических качеств, укрепление здоровья).

- самовыражение и самоутверждение (быть не хуже других, стать привлекательным для противоположного пола и т.д.)

- удовлетворение духовных потребностей (через общение с товарищами, через чувство принадлежности к коллективу и т.д.)

Первый этап формирование положительного отношения к физической культуре. С первого класса учитель должен ненавязчиво подчеркивать положительную роль занятий физическими упражнениями в развитии детей и укреплении их здоровья.

Второй этап - формирование у учащихся самостоятельно заниматься физической культурой. Намерение, по определению Л.С. Рубинштейна, является внутренней подготовкой отсроченного действия или поступка. Это зафиксированная решением направленность на осуществление цели. На этом этапе задача учителя физкультуры - пробудить у учащихся желание самостоятельно и регулярно заниматься физической культурой. Он может предположить школьникам ежедневно выполнять дома зарядку. Сформировав у учеников это желание, учитель может переходить к следующему этапу.

Третий этап - осуществление школьником намерения самостоятельно заниматься физической культурой. Этот этап связан с созданием условий для самостоятельного выполнения школьниками физических упражнений. К таким условиям относятся: разработка учащимися вместе с учителем физкультуры режима дня, в котором нашлось бы место и для самостоятельного выполнения физических упражнений; разучивание на уроке комплекса упражнений, которые ребята будут выполнять дома.

Четвертый этап - превращение желания школьников самостоятельно и регулярно заниматься физическими упражнениями в привычку.

Цель, поставленная учителем должна стать целью ученика, между мотивами и целями существует весьма сложные отношения. Наилучший путь движения - от мотивов к цели, т.е. когда ученик уже имеет мотив, побуждающий его стремиться к заданной учителем цели.

В обновленном традиционном обучении речь идет об изменении характера учения, что предполагает изменение позиции ученика. А суть изменения заключается в том, что у учащегося будет не только мотив - потребность быть субъектом, но и появится потребность - мотив изменить себя, быть другим завтра, чем сегодня. У него формируется внутренний мотив, и формирование мотивации учении должно строиться, через три следующие способности:

хочу, т.е. это моя потребность - мотив;

могу, т.е. это я умею делать;

надо, т.е. это мне нужно знать.

**Способы повышения мотивации на уроках физической культуры**

Перед начальной общеобразовательной школой сегодня стоит важная задача: организация образовательного процесса с учетом всех норм и правил, способствующих сохранению и укреплению здоровья младших школьников, так как в этом возрасте закладываются основы знаний.

Физическое воспитание - это особый образовательный предмет, который затрагивает биологическую, психологическую и социальную сущность ребенка.

В классах обучаются дети с разным уровнем физической подготовленности, а требования к ним предъявляются одинаковые. В результате школьники испытывают психологический дискомфорт и как следствие теряют мотивацию к урокам физкультуры.

Я расскажу о некоторых способах работы, которые применяю на уроках физической культурой в младших классах для повышения мотивации, что позволяет создать благоприятные условия для развития каждого обучающегося в соответствии с его способностями, возможностями, с уровнем физической подготовленности.

1. Сюжетные-ролевые уроки.

Сюжетные уроки по физической культуре для младших школьников занимают одно из ведущих мест в моей деятельности. При подготовке к уроку подбираю сюжет, который бы способствовал достижению цели урока: «Найди клад», «Поход в зимний лес», «Путешествие в Спортландию», «Зов джунглей», «Полоса препятствий», «Острова здоровья» и др. В сюжет ввожу детские стихи, загадки, сказки, имитационные движения, игровые и рифмованные формы физических упражнений, ролевые ситуации, подвижные игры. Большое внимание уделяю музыкальному сопровождению уроков, использованию различного оборудования, инвентаря, подбору цветовой гаммы на уроке. Положительные эмоции усиливают физиологические механизмы в организме и улучшают работу всех органов и систем, а эмоциональный подъём создает у детей повышенный тонус и интерес к занятиям. Любой человек с удовольствием выполняет ту работу, которая ему интересна.

2. Анаграммы, ребусы, кроссворды.

Большой интерес вызывает у детей разгадывание анаграмм, ребусов, кроссвордов. Сначала я составляла и предлагала ученикам свои разработки, а теперь ребята самостоятельно применяют полученные навыки и умения.

3. Пиктограммы.

Очень нравится ребятам рисовать. На уроке ребята изображают человечка, который делает упражнения. С помощью пиктограмм ученики составляют комплексы общеразвивающих упражнений для урока, домашнего задания, утренней гигиенической гимнастики, круговой тренировки и т.д.

4. Проектная деятельность учащихся.

Метод проекта не является принципиально новым в работе. Раньше этот метод я использовала, как вид самостоятельной работы учащихся. Ребята писали сообщения, рефераты. Использование технологии проектного обучения дает возможность ученику максимально развить творческие и коммуникативные способности, проявить себя в проведении самостоятельных исследований, принятии решений, развитии умений работать в команде и отвечать за результаты коллективного труда. В начале большинство видов работы представляю как интерпретацию уже знакомых детям заданий. В дальнейшем они все больше приобретают специфические черты собственно проектной деятельности. Учащиеся применяют навыки владения компьютерными технологиями, знания по различным предметам для создания рефератов, презентаций, проектных работ.

4. Индивидуальная работа - работа по карточкам с заданиями.

Чтобы разработать индивидуальные задания, например, на развитие физических качеств, сначала провожу контрольные испытания, тестирование. Результаты испытаний дают мне информацию об обучающемся, о его физической подготовленности. По сложности, содержанию и объему все задания карточек разные. Каждый учащийся выбирает себе задание по силам. Работать ученики могут либо самостоятельно, либо в микрогруппах по 2-4 человека. Ребята, которые выполнили задания на одной карточке, переходят к выполнению задания на другой карточке. На протяжении урока я помогаю ученикам выполнять задания, даю консультации. Во время проведения следующего испытания, ученик должен показать результат лучше предыдущего. Если этого не произошло, то в индивидуальных заданиях провожу соответствующие корректировки. При этом результат учащегося никогда не сравнивается с результатами других учеников. Свои результаты ребята сравнивают в дневнике достижений, где фиксируют свои результаты, антропометрические данные, самочувствие, дети проводят самооценку своего развития.

5. Круговая тренировка.

Круговая тренировка - это особая организационно - методическая форма работы, которая предполагает последовательное выполнение специально подобранного комплекса физических упражнений. Этот способ использую для совершенствования двигательных действий и развития физических качеств. Время выполнения упражнения, время отдыха на каждой "станции", дозировка выполнения упражнений индивидуальная для каждого обучающегося или для группы учеников. Всегда схему круга и подбор упражнений продумывала сама, но теперь создаю такие условия, при которых обучающиеся сами могли бы выбрать упражнения и расставить их в тренировочный круг. Хорошо подготовленным учащимся разрешается помогать и контролировать выполнение упражнений у ребят, которые не до конца освоили какой-то элемент или упражнение в целом. Дети также получают возможность побыть тренером для себя, друга, товарища.

При таком методе работы каждый ученик может освоить двигательное действие в удобном для себя темпе, что станет основой для формирования его индивидуального развития.

6. Применение эвристической технологии.

Её целью является обеспечение рождения учениками личного образовательного результата в ходе специально организованной деятельности.

Центром такого обучения является сам ученик. Для формирования интереса к учению создаю проблемные ситуации.

Например: В некотором царстве, в некотором государстве жили - были физические качества. Ребята, сегодня мы вместе с вами отправимся в это царство - государство, так как его жители - физические качества попали в беду и просят помощи. Я думаю, вы справитесь с заданием и поможете жителям страны сказочного царства решить их проблему.

Варианты использования разных способов обучения и контроля на уроке повышают уровень мотивации младших школьников к изучению предмета физическая культура. Дети стали проявлять большой интерес к урокам физической культуры, внеурочной деятельности, конкурсам, соревнованиям, олимпиадам по физической культуре, самостоятельным занятиям физкультурой и спортом.

Необходимым условием организации занятий с младшими школьниками, является психологическая комфортность детей, обеспечивающая их эмоциональное благополучие. Атмосфера доброжелательности, увлекательной и актуальной игровой ситуации, вера в силы ребенка, индивидуальный подход, создание для каждого ситуации успеха необходимы не только для познавательного развития детей, но и для их нормального психофизиологического состояния.