**РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ОРГАНИЗИЦИИ**

**НЕПОСРЕДСТВЕННОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

**ПО ФИЗИЧЕСКОМУ РАЗВИТИЮ ДЕТЕЙ**

Принципы построения физкультурного занятия:

1. Постепенное повышение и снижение физической нагрузки:

* вводная часть – увеличение ЧСС на 10-15%;
* основная часть (ОРУ и ОВД) – увеличение ЧСС на 40-50%;
* основная часть (П/и) – увеличение ЧСС на 60-70%;
* заключительная часть – 10-15% (восстановление пульса или снижение).

1. Чередование интенсивных и менее интенсивных движений.
2. Использование упражнений на развитие всех групп мышц.
3. Учет закономерности формирования двигательных умений и навыков:

* 1 фаза – ознакомление с действием, первичное выполнение (масса мышечных движений, т.к. процесс возбуждения иррадиирует по коре больших полушарий);
* 2 фаза – действия выполняются без лишних движений, наиболее точно в пространстве и во времени (очаг возбуждения концентрируется в нужных отделах головного мозга, т.е. иррадиация сменяется концентрацией);
* 3 фаза – возникает динамический стереотип.

|  |  |
| --- | --- |
| Задачи | Содержание |
| Вводная часть | |
| 1. Организовать детей, собрать их внимание. 2. Создать интерес к занятию. 3. Подготовить организм к последующей нагрузке. | 1. Строевые упражнения. 2. Различные виды ходьбы. 3. Задания на внимание или П/и на внимание. 4. Танцевальные движения, знакомые детям. 5. Упражнения, подготавливающие к последующим действиям. |
| Основная часть | |
| 1. Сообщение знаний. 2. Формирование умений или навыков. 3. Воспитание осанки через ОРУ. 4. Развитие умений управлять своим телом через ОРУ. 5. Формирование физических качеств чере ОВД.. 6. Воспитание нравственно-волевых качеств через П/и. | 1. ОРУ. 2. Построения. 3. ОВД – от 2-5 в зависимости от задач занятия. 4. П/и, где достигается max физическая и эмоциональная нагрузка.   Требования к игре:   * большая подвижность с включением бега; * отсутствие движений, которые разучивались на занятии; * должна быть преимущественно знакомой детям; * должна повторяться не менее 4-5 раз. |
| Заключительная часть | |
| 1. Постепенное снижение нагрузки и приведение всех систем организма к норме. 2. Подведение итогов занятия. 3. Обеспечение организованного перехода к другим видам деятельности. | 1. Спокойная ходьба без сложных упражнений и упражнений на внимание. 2. Спокойные игры. 3. Упражнения на дыхание. |