**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.
 |