

## **Структура занятия по физическому развитию.**

Структура физкультурных занятий общепринятая: занятие состоит из вводной, основной и заключительной частей.

Выделение частей обусловлено физиологическими, психологическими и педагогическими закономерностями. Вводная часть обеспечивает постепенное включение детей в двигательную деятельность. Основная часть (самая большая по объему и значимости) способствует достижению оптимального уровня работоспособности в соответствии с задачами занятия. Заключительная часть выравнивает функциональное состояние организма детей.

**Вводная часть** В эту часть включают упражнения в построениях, перестроениях; различные варианты ходьбы, бега, прыжков с относительно умеренной нагрузкой; несложные игровые задания.

Основная часть. В эту часть включают упражнения на развитие опорно-двигательного аппарата, физических и морально – волевых качеств личности. Эти ОРУ, проводящиеся с разным темпом и амплитудой движения, укрепляют крупные мышечные группы, способствуют формированию правильной осанки, умения ориентироваться в пространстве.

Одно из ведущих мест в основной части занятия занимает обучение основным видам движений (ходьба, бег, прыжки, метание, лазание).

**В основной части** занятия входят подвижные игры большей и средней активности, несложные игровые задания, эстафеты.

ОРУ проводятся без предметов или с мелким физкультурным инвентарем (флажки, кубики, мячи, скакалки, палки). При подборе упражнений рекомендуется предусматривать воздействие на определенную группу мышц. Вначале даются упражнения для укрепления плечевого пояса, затем – мышц спины и брюшного пресса, далее ног.

Прежде чем приступить к выполнению упражнений, нужно убедиться, что дети заняли правильное исходное положение. Именно от этого зависят амплитуда выполняемых упражнений, темп и физическая нагрузка. Исходные положения при выполнении ОРУ разнообразны. Различны и положения для рук и туловища. Последовательному переходу от одного исходного положения к другому желательно обучать детей с начала года. Это позволит организованно и с меньшей затратой времени выполнять ОРУ. При проведении ОРУ целесообразно использовать музыкальное сопровождение.

Музыка дисциплинирует детей. Способствует четкому выполнению движений, создает положительный эмоциональный настрой.

На каждом занятии рекомендуется использовать не более трех видов основных движений (разучивание нового программного материала, повторение и закрепление пройденного). По мере овладения определенным объемом двигательных навыков и умений на отдельных занятиях возможно проведение большего количества упражнений.

Подвижная игра – обязательный компонент каждого занятия по физкультуре. Игра способствует закреплению и совершенствованию двигательных навыков и умений. Разнообразные игровые действия развивают ловкость, быстроту, координацию движений, а также благоприятно влияют на эмоциональное состояние детей. При проведении подвижных игр с детьми возрастает роль педагога. Он должен не только знать правила каждой игры, но и уметь направлять детей на достижение двигательных задач. Формирование морально – волевых качеств (смелости, сообразительности, взаимовыручки, поддержки и т. д.), без которых процесс воспитания и обучения невозможен.

После проведения подвижной игры любой интенсивности, и особенно большой, необходимо предложить детям обычную ходьбу, не останавливая их резко на месте; дать возможность восстановить дыхание, переключив на другую, более спокойную деятельность.

**Заключительная часть.** В содержание этой части входят упражнения в ходьбе, игры малой подвижности, хороводы, несложные игровые задания.

При правильном распределении нагрузки в вводной части занятия пульс должен повыситься на 15 – 20% от исходного, увеличение пульса после выполнения ОРУ может составлять 40% от исходного; выполнение основных видов движений и проведение подвижной игры должны приводить к увеличению пульса на 70 – 80 % от исходного, а в заключительной части занятия он увеличивается всего на 10 – 15% от исходного. Спустя 3 – 4 минуты после занятия пульс должен прийти к исходному значению.