**Моторная плотность на физкультурных занятиях**

Занятие по физической культуре – обучающая форма развития движений у дошкольников. Важным показателем эффективности физкультурного занятия является *двигательная активность*, которая удовлетворяет потребность детей в движении.

Двигательная активность детей во время занятий физической культурой зависит от условий их проведения (в помещении или на воздухе), от содержания и методики педагогической работы, а также от индивидуальных проявлений ребенка.

Оценку двигательной активности детей на занятии можно провести путем вычисления его *общей и моторной плотности.* ***Общая плотность*** характеризуется отношением педагогически оправданного времени занятия (восприятие детьми объяснений, указаний, показа воспитателя; проделывание упражнений; наблюдение и анализ; установка и уборка пособий и т.д.) к продолжительности всего занятия, выраженное в процентах. Она должна составлять не менее 80-90% (общая плотность = полезное время / продолжительность занятия, умноженное на 100%). ***Моторная плотность*** характеризуется объемом двигательной деятельности ребенка на занятии. Она выражается отношением времени, затраченного на выполнение физических упражнений и игр, ко всей продолжительности занятия, выраженного в процентах. При достаточной двигательной активности она должна составлять не менее 70-85% (моторная плотность = время, затраченное на упражнения / общее время занятия, умноженное на 100%).

В методике занятий с различными возрастными группами главное заключается в определении величины необходимой *физической нагрузки* с учетом индивидуального развития и состояния здоровья каждого ребенка. Под *«физической нагрузкой»* понимается величина воздействия одного упражнения или занятия в целом на человеческий организм. Физическая нагрузка характеризуется изменением функциональных показателей деятельности организма. Одним из таких показателей является частота сердечных сокращений. По изменениям частоты пульса можно проследить физическую нагрузку, которую дети испытывают в процессе занятия. При правильном распределении нагрузки пульс увеличивается на 15-20% в вводной части занятия; на 40-70%- в конце основной (пик нагрузки). К концу занятия пульс должен вернуться почти к исходной величине. Если на протяжении 3-х минут после физзанятия пульс не возобновляется, нагрузка считается завышенной, вредной для организма. В свою очередь низкие нагрузки не дают оздоровительного эффекта. Тренирующая направленность физкультурных занятий достигается при среднем уровне частоты сердечных сокращений 130-140 ударов в 1 минуту у детей 3-4 лет и 140-160 ударов в 1 минуту у детей 6-7 лет. Для определения правильности распределения нагрузки вычерчивается физиологическая кривая занятия по показаниям измерения частоты пульса.

В зависимости от содержания занятия, формы организации и методики проведения можно получить разного типа кривые с одним или несколькими пиками. Но так как адаптационные механизмы детей дошкольного возраста еще не совершенны, при проведении физкультурных занятий необходимо избегать резких увеличений или уменьшений физической нагрузки.

О характере физической нагрузки можно судить и по внешним признакам утомления. При допустимой степени утомления наблюдается небольшое покраснение лица, незначительная потливость, дыхание ровное, слегка учащенное, движения бодрые, общее самочувствие хорошее. При значительном утомлении признаки резко выражены: резкое покраснение или побледнение лица, значительная потливость, выступание соли на коже, дыхание частое, поверхностное, может быть одышка, дрожание конечностей, головокружение, шум в ушах, рвота. В данном случае необходимо исключить из занятия сложные упражнения, ограничить нагрузку, увеличить отдых.

*Для достижения оптимальной двигательной активности детей во время занятий по физической культуре необходимо:*

- при подготовке к занятию продумать задачи и программное содержание в соответствии с принципами обучения, а также индивидуальными особенностями детей;

- запрограммировать оптимальный объем, продолжительность и интенсивность двигательной активности; распределить ее с учетом состояния здоровья детей и их физической подготовленности, индивидуальных возможностей;

- при планировании работы необходимо учитывать, что сильные по физиологическому воздействию движения должны чередоваться с успокаивающими, трудные с менее трудными, знакомые упражнения с новыми;

- поддерживать положительный эмоциональный интерес у детей во время занятий за счет новизны упражнений и вариативности игр, постепенного усложнения задач, самостоятельного выполнения упражнений;

- предусмотреть достаточную площадь, рациональное размещение пособий, санитарно-гигиенические требования, одежду и обувь.

Важно тщательно продумать *методы и приемы* регулирования двигательной активности детей.

*В вводной части занятия* не допускать длительных бесцельных движений, давать четкие лаконичные указания, продумывать музыкальное сопровождение, которое должно создавать положительный эмоциональный настрой.

При организации *общеразвивающих упражнений* важен их подбор по степени сложности с учетом физической подготовленности детей. Во время выполнения комплекса упражнений общеразвивающего воздействия предусмотреть название упражнений, смену исходных положений для каждого упражнения, разнообразное использование методов (показ воспитателем или ребенком, словесное объяснение и т. д.), ритмическое сопровождение (музыка, звук, счет, слово), использование мелких физкультурных пособий. Все это позволяет увеличить физическую нагрузку и повысить интерес к выполнению упражнений.

Оптимальная двигательная активность детей во время общеразвивающих упражнений может быть достигнута путем подбора упражнений разной степени интенсивности, определенного количества повторений, темпа их выполнения.

С целью оптимизации двигательной деятельности детей во время *основной части* занятия важно использовать такие приемы:

- Рациональное использование физкультурного оборудования (минимум оборудования максимально обыграть).

- Включение разных способов организации детей:

\* *фронтальный* (одинаковые для всех упражнения выполняются сразу всеми детьми, эффективен для достижения высокой плотности занятия и обеспечения высокой активности детей),

\* *поточный* (упражнения выполняются друг за другом, непрерывно, потоком; используется для отработки, совершенствования движений, обеспечивает высокую активность детей),

\* *групповой* (дети распределяются на группы, каждая из которых выполняет свое задание, затем группы меняются местами; способ требует высокой самостоятельности, хорошей дисциплины, воспитатель наблюдает за всеми, но находится с той группой, которая выполняет новое упражнение или требующее страховки, применяется в ст., подг. группах),

\* *индивидуальный* (ребенок самостоятельно выполняет отдельное упражнение; используется при показе упражнения, в целях уточнения деталей, при работе над качеством движения, помогает увидеть основные недостатки; индивидуальная работа должна иметь место при любом виде организации детей).

- Лаконичное объяснение заданий и четкий показ упражнений (если показывает ребенок, необходимо заранее его подготовить).

- Активизация мыслительной деятельности ребенка (использование пространственной терминологии, самостоятельный выбор способа выполнения действий, наводящие вопросы, создание поисковых ситуаций).

- Создание специальных ситуаций для проявления таких качеств ребенка, как решительность, смелость, находчивость.

- Использование музыкального сопровождения во время разминки, упражнений на расслабление, а также во время хорошо знакомых детям двигательных заданий и игр.

- Вариативность подвижных игр, приемов их усложнения.

Приемы повышения эффективности использования *физкультурного оборудования:*

- создание эффекта новизны за счет смены переносного оборудования, внесения новых пособий;

- размещение (подвешивание, прикрепление и т. д. ) на стационарном и переносном оборудовании дополнительных видов пособий, таких как доски, ленты, мишени для метания и пр.;

- объединение разных пособий в определенные комплексы, такие как полоса препятствий, игровые и массажные дорожки, заборчики, домики;

- перестановка пособий, различное их пространственное расположение, рациональная смена и чередование;

- создание разных игровых зон для игр с мячом, ракеткой и воланом, со скакалкой, с обручем, с мелкими геометрическими формами, для упражнений с простейшими тренажерами и тренажерами сложного устройства.

*В заключительной части* занятий необходимо позаботиться о восстановлении дыхания у детей и возврате частоты их сердечных сокращений к исходному уровню, включая игры малой подвижности, упражнения на растяжку и релаксацию.

В старшем дошкольном возрасте повышению интереса к движениям и, следовательно, двигательной активности способствует использование *соревновательных мотивов*, например: «Кто дольше попрыгает через скакалку», «Кто дальше метнет мешочек», «Кто быстрее забьет шайбу в ворота».

Таким образом, максимальная эффективность занятий по физической культуре обеспечивается, если они строятся и планируются с учетом всех дидактических принципов, если предусматривается целесообразное чередование физической нагрузки и отдыха, последовательное увеличение нагрузки.

Важно не заорганизовать детей, решать вопросы психологического благополучия, здоровья детей через связь с другими видами деятельности и, самое главное, все, что предлагается детям, должно нравиться им.