**Консультация «Организация работы по обеспечению двигательной активности воспитанников на физкультурном занятии»**

**Составитель: Степанова Е.А.**

(А.В.Кенеман, Д.В., Хухлаева «Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста», М.: Просвещение)

**Характер физической и психической нагрузки на занятиях и приемы ее урегулирования.**

При проведении ФЗ с детьми дошкольного возраста требуется наиболее целесообразное чередование нагрузки и отдыха. В этом возрасте нервная система и весь организм ребенка в целом обладают чрезвычайной пластичностью, податливостью к внешним воздействиям. Поэтому рациональная дозировка объема и интенсивности нагрузки, регулярное чередование ее с отдыхом будет определять оптимальность динамики развития организма ребенка, обеспечивать современность восстановительных процессов и повышать работоспособность. Нагрузка, с одной стороны, выражается в величине воздействия физических упражнений на организм и интенсивности выполнения их, что повышает функциональные процессы организма; с другой – в воздействии на динамику психологических функций, проявляющихся в умственной деятельности ребенка, концентрации внимания в восприятии объяснения и ответной реакции на них и т.п. правильное соотношение времени, затрачиваемого на расходование психических и физических сил ребенком, и следующего за этим отдыха, должно быть главной заботой воспитателя при проведении занятия с детьми дошкольного возраста.

Отдых в процессе занятия может быть активным и пассивным. Активный отдых предполагает переключение предыдущей деятельности, вызвавшей некоторое утомление, на другую. Пассивный – характерен относительным покоем, исключающим активную деятельность.

Правильное чередование нагрузки и активного отдыха на занятии обеспечивает сохранение оптимальной возбудимости внимания ребенка, предупреждает естественно развивающееся утомление. При этом нагрузка, вызывающая известное напряжение и расходование сил и в связи с этим утомление, является в то же время стимулом для восстановительных процессов организма, повышения его функциональных возможностей. Имеющиеся исследования показывают, что работоспособность организма при чередовании работы и отдыха закономерно изменяется в процессе смены определенных фаз. При достаточной нагрузке работоспособность постепенно понижается, сопровождаясь некоторым утомлением. Смена деятельности ребенка, несущая отдых организму, содействует активизации восстановительных процессов, которые получают стимул от предшествующей им нагрузки.

Таким образом, органическая связь и взаимопереходы процессов утомления и восстановления определяют закономерную взаимообусловленность нагрузки и отдыха.

Например. Вводная часть занятия способствует постепенной врабатываемости организма и активизации психических функций, подготавливающих ребенка к основной части занятия. В начале основной части детям предлагается новый материал, требующий наибольшей сосредоточенности внимания. При обучении новому двигательному действию у ребенка создается его первоначальный образ, двигательное представление. Это связывается с осмысливанием задания, наблюдением за последовательностью элементов упражнения, выполняемого воспитателем, его пояснений, объяснения способа выполнения упражнения без наглядного показа. После этого дети начинают его самостоятельно воспроизводить. В это время ребенок проявляет волевое усилие (умственное, физическое), стараясь возможно точнее выполнить упражнение. Все это вызывает достаточное напряжение нервной системы, повышение психических и физиологических функций организма. Поэтому такой процесс не должен быть продолжительным. Какое этому обоснование?

Длительное возбуждение одних групп клеток или целых участков коры головного мозга неизбежно вызывает явление торможения в других. Внешне это проявляется в рассеянности внимания у детей, понижение интереса и эмоций, некотором нарушении координации движений, иногда в возбуждении. Одна из важных функций торможения – защищать клетки мозговой коры от перевозбуждений. Если раздражение становится слишком продолжительным или часто повторяется, или – если оно оказывается чрезмерно сильным и угрожающим истощением, то кора понижает возбудимость и перестает отвечать на раздражение.

В связи с этим становится понятным, какую роль играет дозировка нагрузки, своевременное переключение ребенка с одной деятельности на другую и регулярное чередование работы и отдыха. После усвоения детьми нового упражнения им предлагаются повторные, выполняемые с меньшим напряжением. Имея другое содержание, эти упражнения охватывают новые мышечные группы, связанные с работой определенных участков коры головного мозга.

Перед выполнением знакомого упражнения дети выслушивают словесную инструкцию воспитателя и после этого воспроизводят двигательные действия. Время , затраченное воспитателем на инструкцию, активизируя мыслительную деятельность детей, дает отдых мышечной деятельности. После этого дети сознательно выполняют и контролируют детали двигательного действия, уточняют его правильность, закрепляя путем неоднократных повторений. Следом за этим предлагаются известные уже детям упражнения или один из вариантов, находящихся на стадии стабилизации. Выполнение этих упражнений предусматривает сохранение осознанности ребенком задачи, но не требует внимания к самому способу выполнения двигательного действия благодаря выработанной системы динамического стереотипа, их автоматизации. Перед выполнением таких упражнений детям в индивидуальном порядке может быть предложено вспомнить и рассказать способ выполнения упражнения, после чего все дети включаются в движение.

**Чередование** указанных (примерных заданий позволяет воспитателю предусмотреть удобный (без торопливости) темп всего занятия, смену характера деятельности детей, количество повторений упражнений, обуславливающих своевременное чередование и необходимую взаимосвязь психической и физиологической функции организма. Правильное чередование деятельности детей на занятии обеспечивает его общую плотность.

**Общая и моторная плотность занятия.**

Общая плотность занятия определяется как отношение времени, использованного педагогически оправданно, ко всей продолжительности занятия. Педагогически оправданным является восприятие детьми объяснений, указаний. Словесных инструкций, наблюдение демонстрации воспитателем физических упражнений детьми, выполнение физических упражнений и отдых.

Для характеристики физкультурного занятия очень важна моторная плотность – наибольшая двигательная деятельность детей в процессе занятия, что и определяет продуктивность каждого конкретного занятия. Однако требование к моторной плотности занятия не исключает осуществление учебно-воспитательных задач. Правильное целесообразное сочетание умственной и физической деятельности детей необходимо м в учебно-воспитательных целях, являясь показателем продуманного содержания занятия, и его квалифицированного проведения. На необходимые вспомогательные действия в процессе занятия отводится минимальное время (раздача пособий, перестроение детей и др.). воспитатель заранее обдумывает организацию этих действий и исключает возможность непроизводительной затраты времени. Случайные организационные неполадки (отсутствие пособий для выполнения упражнений. Недостатки в костюме или обуви детей, появление посторонних лиц в зале) определяются как неоправданная затрата времени.