

## **Тема 5-6. Нагрузка на НОД (занятия) по физическому воспитанию и пути ее регулирования.**

На каждом физкультурном занятии дети должны получить достаточную физическую нагрузку, соответствующую их возрастным возможностям и группе здоровья.

Что такое физическая нагрузка?

*Физической нагрузкой называют величину воздействия движений на организм ребенка.*

Нагрузка связана непосредственно с расходом энергии и утомлением. Она должна вызывать таких показателей является пульс.

Как с помощью пульса определить физическую нагрузку?

Старший воспитатель, медицинская сестра, врач отбирают несколько детей и подсчитывают у них пульс до занятия, затем в конце вводной части занятия, после подвижной игры — в основной изменение функциональных показателей деятельности организма. Одним из

части и в конце заключительной части занятия.

При достаточной нагрузке пульс у малышей в конце вводной части может увеличиться на 10—15%. В основной части после подвижной игры — на 30—40%, в заключительной части приблизиться к исходному или превыситься не более чем на 5%. Важно иметь в виду, что пульс у разных детей на одном и том же занятии может изменяться по-разному. Это зависит от индивидуальных особенностей ребенка, от показателей здоровья и уровня развития движений.

По данным измерения пульса воспитатель может определить, для каких детей нагрузка достаточная, для каких — слишком велика или мала.

О физической нагрузке можно также судить по моторной плотности физкультурного занятия.

Что такое моторная плотность и как она определяется?

**Моторная плотность** — это отношение времени, затраченного на выполнение движений одним ребенком, к общей длительности физкультурного занятия.

Для определения моторной плотности старший воспитатель, медицинская сестра или врач отбирают детей и подсчитывают с помощью секундомера время, в течение которого ребенок находился в движении. Затем определяется процентное отношение этого времени к общей длительности занятия. Например, длительность занятия — 20 минут, а время, затраченное на выполнение движений, — 15 минут.

Моторная плотность физкультурного занятия для каждого ребенка может быть разной. Это зависит от его активности, эмоциональности, уровня развития движений.

При нормальной физической нагрузке моторная плотность не должна быть ниже 65—70%.

***Пути повышения физической нагрузки:***

- усложнение двигательных заданий;
- увеличение темпа выполнения движений;
- увеличение дозировки, количества повторов;
- увеличение длины дистанции;
- увеличение веса физкультурных пособий (до 500 г);
- использование фронтального и поточного способов выполнения движений;

Показателями эффективности физкультурного занятия являются:

**Общая плотность** представляет собой отношение полезного времени к общей продолжительности всего занятия, выраженное в процентах.

Общая плотность = полезное время/продолжительность занятия х 100. Общая плотность занятия должна составлять не менее 80—90%.

Эффективность проведения физкультурных занятий оценивается не только по успешному решению образовательных задач и влиянию на развитие личности, но и по оздоровительному воздействию на организм. Достаточная двигательная активность, с одной стороны, обеспечивает хорошее усвоение материала (при необходимом повторении материала) при разучивании, а с другой стороны, позволяет обеспечить тренирующее воздействие на организм ребенка. Величина нагрузки и правильное ее распределение в течение занятия определяется по физиологической кривой, которая фиксирует работу сердечно-сосудистой системы при выполнении всех физических упражнений, включенных в разные части занятия.

Эмоциональная нагрузка на занятии – это нагрузка на эмоционально –волевою сферу ребенка.

В процессе физкультурных занятий следует заботиться об эмоциональной нагрузке, активности детских переживаний. Упражнения, проводимые в коллективе сверстников в интересной форме и в надлежащем темпе, повышают эмоциональное состояние детей. Интенсивность детских переживаний связана со степенью нагрузки.

Положительное эмоциональное состояние детей влияет на тонус всего организма, на деятельность внутренних органов, на нервную систему и этим создает выгодные условия для восприятия физических упражнений и формирования прочных двигательных навыков.

Дети испытывают радостное состояние, когда выполняют физические упражнения, в которых принимает участие большое количество мышц, при проведении упражнений в игровой форме.

Занятия должны проходить так, чтобы дети получали удовлетворение - чувство «мышечной радости». Это ощущение появляется вследствие

физиологического воздействия правильно подобранных физических упражнений и подвижных игр. Чередование их предусматривает постепенное повышение подвижности и активности детей.

Все занятие должно проводиться в оптимальном темпе. Обучение не должно снижать радостного настроения у детей, но не нужно и развлекать детей: включение большого количества образов, злоупотребление объяснениями в форме занимательных рассказов пере возбуждает детей, и часто отвлекают их внимание от правильного выполнения физических упражнений.

Под *психической нагрузкой* понимают нагрузку на внимание. Разучивание новых физических упражнений требует от детей напряженного внимания и состояния нервной системы в оптимальной возбудимости. Нервная система ребенка находится в готовности плодотворно работать в начале основной части занятия

Поэтому упражнения, требующие разучивания, напряженного внимания, даются именно в этот отрезок занятия.

Хорошая восприимчивость физических упражнений достигается при включении всех анализаторов: зрительного, слухового (вестибулярного), тактильного, кинестетического.

Успех восприятия физических упражнений зависит также от интереса детей к ним, что достигается правильным подбором физических упражнений, рациональной методикой их проведения, применением музыки.

Учитывая особенности работоспособности детей, в занятие следует включать только часть новых упражнений (2/3). При этом необходимо принимать во внимание время проведения занятий и климатические условия; в летние месяцы занятия строятся на знакомых физических упражнениях.

### **Музыка на занятии (эмоциональная нагрузка).**

Музыка способствует ритмичности движений, помогает одновременно начинать и заканчивать упражнения, выполнять их в определенном темпе.

Движения детей приобретают выразительность, пластичность.

Музыка вызывает положительные эмоции, интерес к занятию и оказывает благоприятное влияние формирования двигательных навыков.

Хорошо сочетается с музыкой ходьба, бег, различные виды ходьбы и бега, прыжки, их различные виды, танцевальные движения, общеразвивающие упражнения, подвижные игры. Музыкальное сопровождение используется при проведении знакомых физических упражнений.

#### ***Приемы регулирования психологической и физической нагрузки:***

1. Выбор оптимального способа организации при выполнении основных движений.
2. Умение воспитателя наблюдать и замечать внешние признаки утомления (окраска кожи; лица и шеи; потливость; дыхание; движение; самочувствие);
3. Умение воспитателя наблюдать и замечать допустимую степень утомления (небольшое покраснение лица; незначительная потливость; дыхание ровное; движения бодрые; общее самочувствие хорошее);
4. Умение воспитателя наблюдать и замечать значительную степень утомления (резкое покраснение или побледнение лица; общее выступание соли на коже; дыхание частое, поверхностное, может быть одышка; дрожание конечностей; головокружение; шум в ушах, рвота).

#### ***Оценка двигательной активности и эффективность занятия:***

1. Общая плотность занятия.

2. Моторная плотность занятия.
3. Методы и приемы повышения моторной плотности занятия:
  - четкость и краткость речи воспитателя;
  - использование наиболее рационального способа организации детей (поточный, фронтальный, групповой);
  - многократное повторение движений;
  - эффективное использование физкультурного оборудования (можно использовать один вид пособия, достаточного по количеству; расставить оборудование до занятия; привлечь детей к его расстановке и т.д.).
  - правильно ли был использован переход от одной части к другой, была ли последовательность, логичность и не нарушался ли общего темпа и ритма.