

Медико – педагогический анализ физкультурного занятия

Физиологическая кривая занятия

Замеры частоты пульса (за 10 секунд)	Промежуток
1	До начала занятия
2	После вводной части
3	После общеразвивающих упражнений
4	После основных видов движений
5	После подвижной игры
6	После заключительной части занятия
7	После окончания занятия в течение 3-5 минут

- Увеличение частоты сердечных сокращений в основной части занятия (подвижной игры) на 80-100 % по отношению к исходному показателю считается нормой

Тренировочный эффект

Возраст дошкольников	Средний уровень частоты сердечных сокращений
3 – 4 года	130 – 140 ударов в минуту
5 -7 лет	140 – 160 ударов в минуту

Общая и моторная плотность занятия

Общая плотность = полезное время деленное на продолжительность занятия, умноженное на 100%

Моторная плотность = время затраченное на движения деленное на продолжительность занятия, умноженное на 100%

	Младший дошкольный возраст	Старший дошкольный возраст
Общая плотность	не менее 80 – 95 %	
Моторная плотность	не менее 70 – 80%	60 – 85 %

- Моторная плотность на воздухе выше, чем в помещении;
- Моторная плотность утренней гимнастики – 80-90 %