**Подготовительная часть урока физической культуры.**

**Цель подготовительной части урока физической культуры** – включить в работу все функциональные системы организма занимающихся посредством физических упражнений при минимальных затратах времени.

Придерживаясь общепринятой схемы проведения подготовительной части урока: строевые упражнения, жесткая регламентация упражнений с определенным количеством повторений- с первых минут вызывают у детей состояние тревожности, неудовлетворенности, отсутствие интереса.

Как избежать этих нежелательных явлений? Какими методами и организационными формами можно подготовить детей к занятию? Что необходимо учитывать в ходе каждой подготовительной части для реализации ее задач в свете требовании ФГОС?

Прежде всего, в подготовительной части урока я отказалась от традиционного построения детей в одну шеренгу. На одном уроке собираю детей в круг, на другом строю по диагонали, на третьем - углом по расчерченным линиям волейбольной площадки или начинаю урок, посадив детей по кругу на пол, или начинаю с простой подвижной игры. После сообщения в доступной для понимания детей словесной форме задач урока они переходят на ходьбу, затем постепенно расходятся группами для бега. Группы дети формируют сами, исходя не из показателей физического развития или физической подготовленности, а по желанию. Группы начинают и заканчивают бег по команде учителя по заранее установленным ориентирам для поворотов. Во время бега детям не запрещено переходить из одной группы в другую. Например, ученики, бежавшие по большому кругу, почувствовав усталость, могут войти в средний или малый круг и продолжать бег. Начавшие бег в среднем круге или малом могут также перейти в любой другой круг. Эти незначительные подходы уже позволяют детям в первых минут практического занятия получить какое-то удовлетворение.

Во время бега, я обращаю внимание детей на положение и работу рук, на постановку ступни, на чередование дыхания.

7-8 минут из 10-12, отведенных на подготовительную часть урока, обычно уходит на выполнение общеразвивающих упражнений, правильный подбор которых способствует улучшению работы органов дыхания, кровообращения, обмена веществ, укреплению опорно-двигательного аппарата.

Как известно, при традиционном проведении общеразвивающих упражнений в колонне, шеренге, круге, ученик занимает позицию пассивного объекта познавательного процесса. Он повторяет за учителем все показываемые упражнения независимо от того, нравятся они ему или не нравятся.

На своих уроках я практикую свободное расхождение по спортивному залу (площадке) со своими одноклассниками на удобные для них места и вдвоем или втроем, а то и по одному выполняют свой комплекс или отдельные упражнения, выбирая свой темп.

Конечно, прежде чем дети перешли на самостоятельное выполнение общеразвивающих упражнений, в начале года на нескольких уроках рассказываю им о значении общеразвивающих упражнений, о последовательности их выполнения, о количестве повторений каждого упражнения, о правилах дыхания во время движения рук, туловища. Показываю несколько упражнений для разных частей тела. И только с 5-6 урока учащиеся стали самостоятельно выполнять общеразвивающие упражнения.

Дети просто поражали своими нешаблонными упражнениями, проявлением творчества, активности. Например, упражнение сгибание и разгибание рук, оказывая друг другу сопротивление, обычно выполняют в парах из исходного положения ноги на ширине плеч, соединив кисти согнутых рук. А сколько разнообразных упражнений показывают дети, занимающиеся аэробикой, танцами или ритмикой, а одноклассники с интересом повторяют эти упражнения за ними.

Из каких только исходных положений учащиеся ни выполняют наклоны туловища вперед, влево, вправо: одна группа девочек выполняет, встав в колонну и положив руки на плечи друг другу, другая,- встав в круг и положив руки друг другу. Как порой сложно организовать данные движения со всем классом.

Если группа ребят выполняет упражнение неправильно необходимо спокойно, не обращая внимание всего класса, разъяснить, как следует выполнять данное упражнение.

Дети начальных классов нашей школы хорошо знают, что общеразвивающие упражнения заканчиваются прыжками, а после прыжков следует перейти на ходьбу по большому кругу. Закончившие прыжки, продолжают движение по большому кругу до тех пор, пока все остальные не присоединятся к ним.

Нельзя лишать детей с первых минут урока физической культуры той теплоты, которая всегда присутствует у детей, идущих на урок.