

Медико-педагогический контроль физкультурных занятий в ДОУ

Физическое воспитание – система педагогических и организационных мероприятий, обеспечивающая гармоничное развитие ребенка, формирующая его двигательные навыки и двигательные качества. Многочисленными исследованиями доказано положительное влияние физического воспитания на состояние здоровья детей, в том числе имеющих хронические заболевания.

Одним из факторов риска возникновения нарушений в состоянии здоровья и развития детей является гипокинезия, возникающая вследствие недостаточной физической активности. Чрезмерная физическая нагрузка, превышающая функциональные возможности организма, также может привести к целому ряду негативных последствий. Следовательно, при проведении физкультурных занятий необходимо точное дозирование нагрузки с учетом состояния здоровья и возрастно-половых особенностей детей.

Контроль за влиянием физического воспитания на состояние здоровья и развитие дошкольников является одним из важных разделов работы врача ДОУ. Сегодня, когда увеличилось число детей, имеющих отклонения в состоянии здоровья, хронические заболевания и, как следствие, медицинские противопоказания к выполнению отдельных видов упражнений, роль врача при организации физвоспитания в ДОУ возрастает.

Для детей с отклонениями в состоянии здоровья врач устанавливает противопоказания и (или) ограничения при выполнении упражнений; определяет физическую нагрузку, назначает сроки медицинских отводов после перенесенных острых заболеваний или обострений хронических; вместе со старшим воспитателем оказывает помощь педагогам при подготовке конспектов занятий.

Медико-педагогический контроль занятий физвоспитанием может включать в себя проведение хронометража, фиксацию частоты пульса, определение общей и моторной плотности. Врач отмечает реакцию детей на физическую нагрузку по внешним признакам, выявляет проявления утомления или недостаточной нагрузки; фиксирует частоту сердечных сокращений и строит пульсовую кривую;

вместе со старшим воспитателем в процессе наблюдения отмечает качество выполнения движений, поведение детей; анализируются полученные данные, оценивается правильность построения занятия, подбора дозировки физических упражнений, целесообразность их сочетания. На основании результатов контроля врач и старший воспитатель дают рекомендации по оптимизации занятий в данной группе.

Критерии оценки занятий

1. Оценка состояния детей до занятий и контроль их самочувствия во время них.
2. Учёт состояния здоровья ребёнка. Соблюдение противопоказаний.
3. Условия для проведения занятий: оборудование зала, соблюдение санитарно-гигиенических норм, наличие спортивной формы у занимающихся.
4. Учёт количества занимающихся, причин отсутствия детей на занятии.
5. Дисциплина на занятии, темп, активность детей, эмоциональный тонус.
6. Структура занятия: длительность его частей; правильность построения занятия; адекватный подбор, сочетание и дозировка упражнений.
7. Качество выполнения движений (в том числе контроль за осанкой, дыханием).
8. Общая плотность занятия.
9. Моторная плотность занятия.
10. Пульсовая кривая:
 - максимальный прирост пульса;
 - прирост пульса по частям занятия;
 - восстановление пульса до исходного уровня.
11. Уровень утомления по внешним признакам.
12. соответствие физической нагрузки функциональным возможностям организма.

Санитарно-гигиенические нормативы

1. Температура воздуха в физкультурном зале – 14-18 , относительная влажность – 40-55%.
2. Для осуществления контроля за воздушным режимом в физкультурном зале на высоте 1-1,2 метра должен находиться термометр.
3. В перерывах между занятиями и перед первым занятием следует проводить проветривание.
4. Занятия в холодное время года рекомендуется проводить при одной открытой фрамуге, а в тёплое время года – при открытых фрамугах или окнах.
5. Освещённость зала должна составлять не менее 200 Вт на уровне 0,5 метра от пола. Осветительная аппаратура должна обеспечивать равномерный рассеянный свет.
6. Ежедневно должна проводиться влажная уборка.
7. Генеральная уборка – 1 раз в неделю (мытьё окон, дверей, плинтусов, панелей). Один раз в неделю следует выколачивать маты и чистить кожаные чехлы.

Критерии оценки занятий

1. Оценка состояния детей до занятий и контроль их самочувствия во время них.
2. Учёт состояния здоровья ребёнка. Соблюдение противопоказаний.
3. Условия для проведения занятий: оборудование зала, соблюдение санитарно-гигиенических норм, наличие спортивной формы у занимающихся.
4. Учёт количества занимающихся, причин отсутствия детей на занятии.
5. Дисциплина на занятии, темп, активность детей, эмоциональный тонус.
6. Структура занятия: длительность его частей; правильность построения занятия; адекватный подбор, сочетание и дозировка упражнений.
7. Качество выполнения движений (в том числе контроль за осанкой, дыханием).
8. Общая плотность занятия.
9. Моторная плотность занятия.
10. Пульсовая кривая:
 - максимальный прирост пульса;
 - прирост пульса по частям занятия;
 - восстановление пульса до исходного уровня.
11. Уровень утомления по внешним признакам.
12. соответствие физической нагрузки функциональным возможностям организма.

Санитарно-гигиенические нормативы

1. Температура воздуха в физкультурном зале – 14-18 , относительная влажность – 40-55%.
2. Для осуществления контроля за воздушным режимом в физкультурном зале на высоте 1-1,2 метра должен находиться термометр.
3. В перерывах между занятиями и перед первым занятием следует проводить проветривание.
4. Занятия в холодное время года рекомендуется проводить при одной открытой фрамуге, а в тёплое время года – при открытых фрамугах или окнах.
5. Освещённость зала должна составлять не менее 200 Вт на уровне 0,5 метра от пола. Осветительная аппаратура должна обеспечивать равномерный рассеянный свет.
6. Ежедневно должна проводиться влажная уборка.
7. Генеральная уборка – 1 раз в неделю (мытьё окон, дверей, плинтусов, панелей). Один раз в неделю следует выколачивать маты и чистить кожаные чехлы.

Колебания ЧСС при различных физических упражнениях у детей 5-7 лет

Виды физических упражнений	Min-max	Время восстановления в минутах
1. Общеукрепляющие	100-140	1-2
2. Умеренная ходьба	120-150	1-2
3. Осложнённая ходьба (по лестнице)	130-160	3
4. Бег на месте	130-170	3
5. Бег средней интенсивности	150-180	3-4
6. Медленный бег трусцой	150-170	2-3
7. Прыжки в длину	130-165	1-2
8. Прыжки со скакалкой	140-170	3-4
9. Подскоки	130-160	2-3
10. На равновесие	120-150	1
11. Езда на велосипеде	130-160	3
12. Игра в мяч	145-195	3

Для обеспечения тренировочного эффекта на занятиях в зале средний уровень ЧСС у детей 3-4 лет составляет 130-140 уд/мин; на воздухе – 140-160 уд/мин; у детей 5-7 лет – в зале – 140-150 уд/мин; на воздухе- 150-160 уд/мин.

Данная частота сердечных сокращений достигается в конце первой – начале второй минут выполнения упражнений и практически не изменяется на протяжении всего времени выполнения упражнений.

Оценка эффективности физкультурного занятия проводится по показателям общей и моторной плотности и среднего уровня ЧСС у детей.

Медицинские противопоказания при отклонениях в состоянии здоровья детей

заболевания	исключить
Астигматизм, миопия, гиперметропия	Резкие изменения положения тела, прыжки, резкие наклоны, натуживание, стойки на руках
тугоухость	Упражнения с элементами вибрации, прыжки, спрыгивания, натуживание
Синдром повышенной возбудимости ЦНС	Упражнения с эффектом стимуляции ЦНС, высокоэмоциональные, шумные игры
Гипервозбудимость	Циклические и монотонные упражнения
Компенсированный гидроцефальный синдром, резидуальные явления ПЭП	Натуживания, наклоны, упражнения на большие группы мышц. Также следует ограничить прыжки.
Эписиндром	Натуживание, дыхательные упражнения следует проводить с осторожностью
Ваготония	Наклоны, сильная нагрузка
Синдром мышечной гипотонии	Нагрузку следует увеличивать постепенно
Заболевания сердечно - сосудистой системы	Задержка дыхания, натуживание, резкие подъемы, интенсивный бег, прыжки
Бронхиальная астма, респираторный аллергоз	Интенсивный бег, задержка дыхания, натуживание, упражнения на крупные группы мышц
Заболевания желудочно-кишечного тракта	Сильная нагрузка на мышцы брюшного пресса, также следует ограничить прыжки
заболевания почек	Прыжки, кувырки, сильная нагрузка, резкие изменения положения тела
Сколиоз	Прыжки, кувырки, резкие изменения положения тела, чистые висы. Также следует ограничить нагрузку на поврежденную сторону
Плоскостопие, косолапость, приведение передних отделов стоп	Ходьба на пятках, на внутреннем своде стопы. Следует ограничить прыжки
Грыжи брюшной полости	Натуживание, резкие изменения положения тела, подъем двух ног вместе. Следует ограничить силовые упражнения на брюшной пресс, делать их из облегченного исходного положения
Нестабильность шейного отдела позвоночника	Резкие изменения положения тела. Резкие повороты в шейном отделе, висы
Нарушение носового дыхания	Следует ограничить нагрузку

Продолжительность физкультурного занятия

Возраст детей	Вводная часть, мин.	Общеразвивающие упражнения, мин.	Основные движения, мин.	Подвижная игра, мин.	Заключительная часть, мин.	Общая продолжительность занятия, мин.
3-4 года	2-3	3-4	8-9 15-17	4	2	19-22
4-5 лет	3-4	4-5	9-10 17-19	4	2-3	22-26
5-6 лет	4-5	5-6	10-11 20-22	5	3-4	27-31
6-7 лет	5-6	6-7	12 24-25	6	4	33-35

Частота сердечных сокращений в состоянии покоя у детей дошкольного возраста

возраст	ЧСС
3 года	105 уд/мин
5 лет	100 уд/мин
7 лет	90 уд/мин