

Организация физкультурно-оздоровительной работы в детском саду

Система физического воспитания в детском саду

Вид обучения	Форма занятий	Возрастные группы, повторяемость и продолжительность занятий		
		3 - 4 года	4 - 5 лет	5 - 6 лет
Обязательное	Занятия физкультурой	3 р/нед. 15-20 мин.	3 р/нед. 20-25мин.	3 р/нед. 25-30 мин
<u>Дополнител.</u> <u>Физк.-оздор.</u> занятия:	Утренняя гимнастика Подв. игры на прогулке Физкульт. минутка	Ежедневно 10 мин. 2 раза/день 15 -20 мин. -	Ежедневно 10 мин. 2 раза/день 20 -25 мин. -	Ежедневно 10 мин. 2 раза/день 25 - 30 мин. Ежедневно 2 - 3 раза
	Обучение во время актив. Отдыха: Физкультур. досуг Физкультур. праздник День здоровья	1-2 р/мес. 20 -30 мин. - 1 раз в квартал	1-2 р/мес. 20 -30 мин. 2 раза в год до 60 минут 1 раз в квартал	1- 2 р/мес. 30 - 45 мин 3 раза в год до 90 минут 1 раз в квартал
Самообучение (спонтанные дом. занятия):	Утр. зарядка Подвижные игры	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно

Благоприятные (оздоровительные) социально-гигиенические факторы

- **Оптимальный двигательный режим**
- **Закаливание**
- **Сбалансированное питание**
- **Рациональный суточный режим**
- **Соответствие окружающей среды гигиеническим нормативам**
- **Наличие гигиенических навыков и правильный образ жизни**

Гигиенические нормы суточной двигательной активности детей

Возрастно-половая группа	Локомоции (тыс.шагов)	Прод-ть двигательного компонента (в часах)
3 – 4 года	9 - 12	5,5 – 6
5 – 6 лет	11 – 15	5 – 5,5
7 лет	15 - 20	4 - 5

Критериями распределения детей на медицинские группы занятий физкультурой должны быть:

Функциональная готовность детского организма к выполнению физической нагрузки:

- ✓ Уровень физического развития (в т.ч. полового созревания)**
- ✓ Результаты функциональных проб дыхательной системы и сердечно-сосудистой системы (ССС)**

Примерные сроки начала занятий физкультурой после острых заболеваний

Заболевание	Сроки	Примечание
Ангина	2-4 нед.	Избегать охлаждений
ОРЗ	1-3 нед.	Избегать охлаждений
Отит острый	3-4 нед.	Запрещено плавание
Пневмония	1-2 мес.	Избегать охлаждений
Грипп	2-4 нед.	Н.В. ! Реакция на нагрузку
Острые инфекционные заболевания	1-2 мес.	При удовл. рез-тах функцион. пробы ССС
Аппендицит	1-2 мес.	Н.В. ! Нагрузка мышцам живота
Перелом костей конечностей	3 мес.	
Сотрясение мозга	2-12 мес. и более	Обязательно ЛФК

ВОПРОС РЕШАЕТСЯ ИНДИВИДУАЛЬНО

Оценка физической подготовленности

проводится педагогом два раза в год (начало и конец учебного года) с использованием пятиуровневой шкалы оценок.

По результатам двух тестов определяют Индекс физической готовности (ИФГ):

$$\text{ИФГ} = \frac{T1 + T2}{2} \quad (\text{округлять в большую сторону}),$$

где ИФГ - индекс физической готовности,

T1 - баллы за первый тест,

T2 - баллы за второй тест.

ИФГ менее 3-х баллов - физическая подготовленность ниже средней,

ИФГ 3 балла - физическая подготовленность средняя,

ИФГ более 3-х баллов - физическая подготовленность выше средней.

Гигиенические требования к ФЗ

- **Соблюдение последовательности занятий, правильное их сочетание с другими занятиями в режиме дня и недели.**
- **Проведение занятий в специальном помещении (спортивном или гимнастическом зале), на специально оборудованном участке, стадионе, лыжной трассе или в бассейне.**
- **Выполнение детьми упражнений в спортивной одежде и при температурных условиях, обеспечивающих закаливание организма.**
- **Методически правильное построение с выделением отдельных структурных частей, созданием оптимальной моторной плотности занятия и физиологической нагрузки.**
- **Соответствие содержания урока и величины нагрузки состоянию здоровья, физической подготовленности, возрасту и полу учащихся.**
- **Выполнение физических упражнений, содействующих укреплению здоровья, гармоническому развитию и формированию правильной осанки.**

Хронометраж физкультурного занятия и динамики пульса

- **Каждые 10 секунд на протяжении всего занятия (урока) условными обозначениями регистрируется, чем занят взятый под наблюдение ребёнок;**
- **Подсчитывается частота пульса (ЧП) за 10 секунд до начала занятий, после каждой структурной части и после окончания занятия;**
- **Полученные результаты сопоставляют с должными величинами.**

Протокол хронометража физкультурного занятия и динамики пульса в ДОУ

Дата:	Фамилия, имя ребенка:	Частота пульса:
Группа:	Дата рождения:	1. до начала занятий -
Инструктор:	Возраст:	2. после вводной части -
	Физическое развитие:	3. после общеразвивающих упражнений -
Присутствовало на занятии.....детей	Физическая подготовленность (педагог):	4. после обучения основным движениям -
	Состояние здоровья (диагноз):	5. после подвижной игры (после основной части) -
		6. после заключительной части
		7. в восстановительном периоде (в течение 3-5 мин.)
	Группа здоровья:	Средняя частота пульса $(ЧП_3 + ЧП_4 + ЧП_5) / 3 =$

Сек	Минуты																																			
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	
10																																				
20																																				
30																																				
40																																				
50																																				
60																																				

Условные обозначения :

Х - (ходьба)

Б - (бег)

П - (прыжки)

У - (упражнения)

И - (игра)

НПр - (необоснованный простой)

Д - (восстановление нарушенной дисциплины)

+ - (смотрит показ, слушает объяснения)

- - (простой - очередь к снаряду, расстановка и уборка инвентаря)

Медико-педагогический контроль занятия физкультурой

- **Общая продолжительность**
- **Продолжительность структурных частей**
- **Общая плотность**
- **Моторная плотность**
- **Физиологическая кривая**
- **Средняя частота пульса**

Общая продолжительность и длительность структурных частей физкультурного занятия в ДОУ

Возраст (в годах)	Прод-ть занятия (в мин.)	Длительность структурных частей				
		Вводной	Основной			Заключи- тельной
			Общераз- виваю- щие упражн.	обучение основ- ным движ.	подвиж- ные игры	
3 - 4	15 - 20	2 - 3	4 – 5	9 – 10	3 – 4	2 – 3
4 - 5	20 - 25	3 - 4	5 – 6	11 – 12	3 -4	3 – 4
5 - 6	25 - 30	3 - 4	6 – 7	13 - 15	4	4 – 5
6 - 7	30 - 35	3 - 4	7 - 8	14 - 15	4	4 - 5

Задача вводной части

- **Создать эмоциональное настроение детей, активизировать их внимание, постепенно подготовить организм к предстоящей повышенной физической нагрузке;**
- **Должны присутствовать построение, ходьба с выполнением дыхательных упражнений, упражнения для профилактики нарушения опорно-двигательного аппарата и их коррекции, легкий бег.**

Задача основной части

- **Обучение основным двигательным навыкам и их закрепление,**
- **Развитие физических качеств,**
- **Тренировка различных мышечных групп,**
- **Совершенствование физиологических функций организма.**
- **В основной части, помимо общеразвивающих упражнений и упражнений по выработке двигательных навыков с использованием гимнастических снарядов, мячей и др. спортивного инвентаря, должна присутствовать спортивная игра (особенно важно для младших школьников).**

Упражнения

общеразвивающего характера

- **Даются для развития и укрепления мышц плечевого пояса, живота, спины, ног, для гибкости позвоночника;**
- **Можно использовать гимнастические пособия (палки, булавы, обручи мячи, флажки, скакалки, маты, канаты).**
- **Упражнения выполняются из разных исходных положений - стоя, лёжа на спине и животе, сидя, что способствует повышению качества движений, увеличивает нагрузку, т.к. в работу вовлекаются все группы мышц;**
- **Формируют правильную осанку,**
- **Развивают некоторые физические качества (ловкость, гибкость, сила, быстрота),**
- **Совершенствуют координацию движений.**

Обучение новым движениям

- **или совершенствование и закрепление известных;**
- **в течение одного занятия дети обучаются двум-трем движениям и такое же число закрепляется;**
- **объём новых движений для каждой группы детей отражён в программе ФВ;**
- **методы проведения этого элемента занятия различны (индивидуальный, фронтальный, групповой, поточный).**

Подвижная игра

- Обогащает двигательный режим,
- Способствует развитию всех физических качеств - силы, ловкости, выносливости, быстроты реакций, тренировке тормозных процессов,
- Даёт детям максимальную двигательную и эмоциональную разрядку.

Задача заключительной части

- **Обеспечить постепенный переход от повышенной мышечной деятельности к умеренной,**
- **Снять двигательное возбуждение, сохранив при этом бодрое настроение у школьников.**
- **В заключительной части присутствует ходьба с выполнением дыхательных упражнений, подводятся итоги урока.**

Определение общей и моторной плотности занятия физкультуры

- **Общая плотность** - отношение полезного времени к общей продолжительности урока, выраженное в процентах (в норме не $< 80 - 90\%$)
- **Моторная плотность** - отношение времени, затраченного ребенком на выполнение движений, к общей продолжительности урока, выраженное в процентах (в норме в зале не $< 70\%$, на воздухе – не $< 80\%$)
- *При анализе этих показателей необходимо учитывать цель занятия/урока (обучение новым упражнениям или закрепление материала), физическую подготовленность, особенности состояния здоровья детей, переносимость физической нагрузки (признаки утомления, средняя частота пульса).*

Оценку эффективности физкультурного занятия для дошкольников проводят по показателю моторной плотности и среднего уровня частоты сердечных сокращений (ЧСС) у детей.

В методике различают общую и моторную плотность занятий.

Общая плотность характеризуется отношением педагогически оправданного времени занятия (восприятие детьми объяснений, указаний, показа воспитателя, проделывания упражнений, наблюдение и анализ, установка и уборка пособий и т.д.) к продолжительности всего занятия. Например: занятие длится 20 минут, дети были в движении 16 минут, 4 минуты = 2 минуты дети стояли без пользы для дела + 2 минуты: на раздачу пособий, на построение – они педагогически оправданы.

Вывод: общая плотность – это педагогически оправданная деятельность детей на занятии. Её можно записать следующим образом: общая плотность = чистое время + педагогически оправданное время, делённое на длительность занятия.

(16 минут + 2 минуты оправданное время = 18 мин).

$18 \text{ мин} \times 100:20 = 90\%$ Общая плотность составляет 90 %.

Моторная плотность характеризует объем непосредственной двигательной деятельности ребенка на занятии. Она выражается отношением времени, затраченного на выполнение физических упражнений и игры ко всей продолжительности занятия.

В моторную плотность занятия входит только время, затраченное на выполнение физических упражнений, т.е. непосредственная физическая нагрузка.

В данном случае - $16 \text{ мин} \times 100:20 = 80\%$

Моторная плотность занятия в зале (отношение времени занятия, затраченного ребенком на движения к общей продолжительности занятия, выраженное в процентах) должна составлять не менее 70%; на воздухе – не менее 80%.

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.

Методика определения величины моторной плотности.

До начала занятия из состава группы выбирается любой ребенок, за которым ведётся наблюдение в течение всего занятия. Причём ни ребенок, ни педагог, об этом не должны знать. Наблюдатель держит в руке секундомер и включает его в момент начала любых двигательных действий ребенка: строевых упражнений, ходьбы, бега, общеразвивающих и специальных упражнений, игр и т.д. По окончании выполнения упражнения секундомер выключается на время отдыха до начала следующего упражнения. Таким

образом, секундомером суммируют время выполнения физических упражнений и не учитывают время отдыха, ожидания очереди выполнения, слушания объяснений учителя и т.п.

Физиологическая кривая занятия

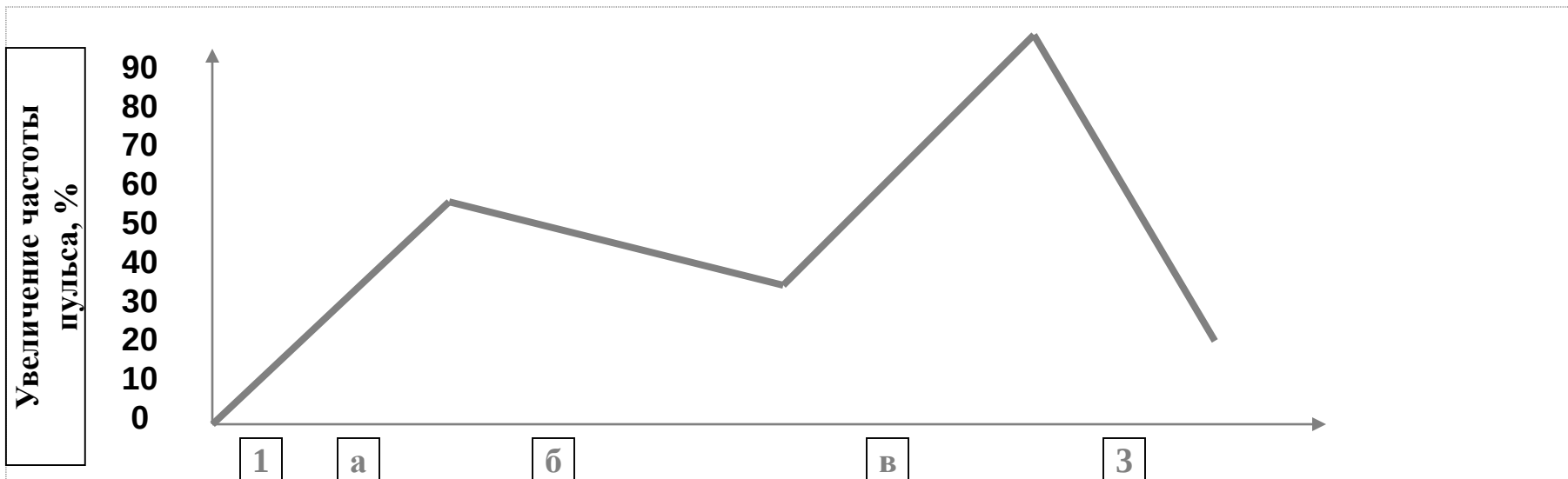
- Подсчитывается частота пульса (ЧП) по 10-секундным отрезкам времени до начала занятий, после вводной, основной, заключительной части и в течение 3-5 минут в восстановительном периоде;
- Умножая полученные цифры на 6, определяется ЧП за 1 мин.; на основании этого строится графическое изображение ЧП;
- По горизонтали отмечается продолжительность каждой части урока и отдельных наиболее интенсивных упражнений, а по вертикали - ЧП.
- При правильном построении занятия физиологическая кривая ЧП должна представлять собой восходящую линию, поднимающуюся в вводной части на 15-20-30%, а в основной части на 80-100% от исходной величины с несколькими зубцами при наиболее интенсивных упражнениях;
- Возвращение показателей к исходному уровню наблюдается в конце урока или на 3-4 мин. восстановительного периода.

Это наиболее информативный показатель величины нагрузки и приспособляемости детей к тем или иным упражнениям.

Изменения ЧП во время занятия

- **Во время вводной части пульс учащается на 15-20-30% (от исходной величины);**
- **Во время основной части - на 50-60 %;**
- **Во время подвижной игры - на 70-90-100%;**
- **В заключительной части - ЧП снижается и превышает исходную величину на 5-10%;**
- **Через 2-3 мин. после занятия возвращается к исходному уровню.**

Физиологическая кривая ЧП



Структура занятия

1. Вводная часть

2. Основная часть

а) Общеразвивающие упражнения

б) Обучение основным движениям

в) Подвижная игра

3. Заключительная часть

Средняя частота пульса

- **У дошкольников - тренирующий эффект физкультурных занятий достигается, когда средний уровень ЧП у детей 5-7 лет равен 140 - 150, у детей 3-4 лет - 130 -140 в мин.**

Значения ЧСС (уд/мин) у детей 5-18 лет (в норме)*

Возраст, годы Выраженная брадикардия Умеренная брадикардия
 норма Умеренная тахикардия Выраженная тахикардия

ВБК

УмБК

НОРМА

УмТХ

ВТХ

5-7 лет

<71

71-79

80-105

106-129

>129

- Национальные рекомендации по допуску спортсменов с отклонениями со стороны сердечно-сосудистой системы к тренировочно-соревновательному процессу, Все-российское научное общество кардиологов, Российская ассоциация по спортивной медицине и реабилитации больных и инвалидов, Российское общество холтеровско-го мониторирования и неинвазивной электрофизиологии, Ассоциация детских кардиологов России, 2011.

ЧСС при физических упр. у детей 5-7 лет

Виды физических упражнений	Колебания ЧСС	Т восст. в мин.
Общеразвивающие упражнения	100-140	1-2
Умеренная ходьба	120-150	1-2
Осложнённая ходьба (степ - тест, ходьба по лестнице)	130-160	3
Бег на месте	130-170	3
Бег средней интенсивности	150-180	3-4
Медленный бег «трусцой»	150-170	2-3
Прыжки в длину	130-165	1-2
Прыжки со скакалкой	140-170	3-4
Подскоки	130-160	2-3
Игра в мяч	145-195	3

Степень выраженности утомления

Показатели	Легкая	Средняя	Тяжелая
Изменение окраски кожи лица	Легкое покраснение	Значительное покраснение	Побледнение, синюшность
Потливость	Небольшая	Выше пояса	Ниже пояса
Дыхание	Учащенное	Значительно учащенное	Одышка
Движения	Не нарушены	Неуверенные, покачивание	Нарушение координации
Внимание	Нормальное	Неточное выполнение заданий	Замедленное выполнение заданий
Самочувствие	Хорошее	Жалобы на усталость	Резкая усталость

Критерии эффективности системы ФВ

- **количество детей с отклонениями со стороны опорно-двигательного аппарата в динамике**
- **количество детей с нарушениями физического развития (дефицит и избыток массы тела) в динамике**
- **количество детей с низкими значениями ЖЕЛ, МСКР и силы мышц спины**
- **показатели общей заболеваемости школьников в динамике**
- **показатели распределения учащихся на медицинские группы занятий физкультурой в динамике**
- **темпы прироста физических качеств за год**