

Врачебно-педагогические наблюдения в ДОУ

Физкультурное занятие — основная форма обучения физическим упражнениям. На занятиях формируются навыки основных движений: ходьбы, бега, лазания, прыжков, метания.

Физкультурное занятие состоит из трех частей: вводной, основной, заключительной.

Цель вводной части — повысить эмоциональное состояние детей, активизировать их внимание, подготовить организм к нагрузкам основной части. Содержанием вводной части являются строевые упражнения, различные виды ходьбы и бега, прыжки, упражнения для коррекции осанки и профилактики плоскостопия.

Основная часть включает упражнения общеразвивающего характера, обучение основным видам движения, подвижные игры. Такие упражнения развивают и укрепляют мышцы плечевого пояса, живота, спины, ног. При их выполнении используют разнообразные предметы (обручи, мячи, флажки, скакалки и т.п.). Упражнения выполняются из различных исходных положений: стоя, лежа на спине, животе, сидя.

Далее идет обучение основным движениям, объем которых для каждой возрастной группы определен в программе детского сада. При групповом способе формируют 2-3 подгруппы, каждая получает свое задание. С одной — проводится обучение запланированному движению, остальным — предлагается выполнение уже знакомых упражнений. По команде подгруппы меняются местами и снарядами.

Такая методика построения этого элемента физкультурных занятий решает несколько вопросов: повышается общая и моторная плотность занятия, при повторении упражнений появляется возможность закрепления навыков, которыми дети обучались раньше. Поточный способ применяется не для разучивания, а для закрепления двигательных навыков и развития физических качеств. Последний элемент основной части — подвижная игра. Она дает детям максимальную двигательную нагрузку.

Для восстановления частоты пульса и подведения итога занятия завершается заключительной частью, включающей в себя физические упражнения с постепенным снижением их темпа.

Общая продолжительность занятия различна в зависимости от возраста:

для детей 3—4 лет — 15—20 минут;

4—5 лет — 20—25 минут;

5—6 лет — 25—30 минут;

6—7 лет — 30—35 минут.

Медико-педагогический контроль проводится врачом, медсестрой, воспитателем или педагогом физвоспитания 2 раза в год в каждой группе.

Продолжительность частей занятия:

вводная часть — 2-6 минут;

основная — 15-25 минут (в т.ч. 3-7 минут — общеразвивающие упражнения;

8-12 минут — основные движения; 4-6 минут — подвижная игра);

заключительная часть — 2-3 минуты.

Общая плотность занятия определяется временем, затраченным на обучение, которое складывается из объяснения, показа упражнений, выполнения упражнений детьми, поправок и замечаний. Это полезная часть занятия, выражается она в процентах по отношению к общей его продолжительности, принятой за 100%.

Общая плотность занятия должна быть не ниже 90%.

Моторная плотность отражает двигательный компонент физкультурного занятия, т.е. время, в течение которого дети выполняют различные упражнения и находятся в движении. Поскольку в младших группах элементы обучения с объяснениями, показом и контролем выполнения продолжительны по времени, моторная плотность занятия должна быть не менее 60%; в старших группах она может достигать до 80-85%.

Физическая нагрузка определяется по динамике пульса. Правильно построенное занятие с достаточной степенью нагрузки характеризуется учащением пульса

после вводной части не менее чем на 20-25%;

после общеразвивающих упражнений — не менее чем на 50%;

после обучения основным движениям — не менее чем на 25%;

после подвижной игры — до 70-90%.

В конце занятий пульс либо восстанавливается до исходного уровня, либо на 15% превышает его.

Наглядно иллюстрирует колебания пульса в процессе занятия физиологическая кривая. На

замечаний. Это позволяет...

горизонтальной оси откладывается время в минутах, на вертикальной — прирост пульса в процентах. Для занятия обучающего плана физиологическая кривая двухвершинная. Она несколько снижается во время обучения основным движениям, т.к. при этом за счет объяснения, показа, контроля выполнения движения заметно уменьшается двигательный компонент и, следовательно, частота сердечных сокращений. Глубокое снижение кривой до исходного показателя недопустимо, поскольку в этом случае сердечнососудистая система оказывается не подготовленной к массивной нагрузке, предъявляемой следующей подвижной игрой, и реагирует на нее перевозбуждением пульса. В данном случае нарушается один из важнейших физиологических принципов — постепенное увеличение физической нагрузки.



Иной характер имеет физиологическая кривая на тренирующих занятиях — одновершинная. Она отражает постепенно нарастающую нагрузку.

Определение средней частоты сердечных сокращений используется для выявления тренирующего эффекта физкультурного занятия. Этот показатель рассчитывается путем суммирования частоты сердечных сокращений по окончании каждой из частей занятия и деления этой суммы на число замеров.

В группе детей 3-4-летнего возраста тренирующий эффект обеспечивают занятия, дающие среднюю частоту сердечных сокращений в минуту не менее 130-140 ударов; в старших группах (5-7 лет) — не менее 140-150 ударов.

Достижение такого уровня возбудимости пульса возможно при более широком включении в занятие бега, прыжков, подскоков, игр с мячом и др.

Любое занятие, в т.ч. и физкультурное, вызывает утомление. По степени его выраженности можно судить о нагрузке и при необходимости корректировать ее. Небольшая степень утомления обязательна. При наличии у отдельных детей признаков средней степени утомления нагрузку следует ограничить (уменьшить число повторений упражнений, исключить наиболее трудные, удлинить отдых).

Моторная плотность — время урока $\times 100$: на продолжительность физических упражнений; остальное время потрачено на объяснение и показ, паузы, отдыха и т.д.