Медико-педагогічний контроль на фізкультурному занятті в ДНЗ

Підготувала:
в/методист ДНЗ №2 м. Попасна
Столярова М.В.

ОРГАНІЗОВУЄ

- КЕРІВНИК

ВИКОНУЮТЬ

- МЕТОДИСТ
- МЕДСЕТРА

МЕТА:

- ***Рівень фізичного навантаження на дітей***
- ***Якість організації фізкультурних занять***

Оптимальне загальне навантаження

Якісне заняття

ЗАГАЛЬНЕ НАВАНТАЖЕННЯ

- Фізичне навантаження
- Психічне навантаження
- Емоційне навантаження

ФІЗИЧНЕ НАВАНТАЖЕННЯ

Добір фізичних вправ

Складність та поєднання

Частота повторення

Показники оптимальної рухової активності дітей різного віку

Вік	У залі		Надворі	
	Інтенсивність рухів/хв.	Загальна кількість рухів	Інтенсивність рухів/хв.	Загальна кількість рухів
3 роки	62	930	–	–
4 роки	67	1310	–	–
5 років	68	1700	114	2850
6 років	70	2100	120	3600
7 років	71	2185	120	4200

Показники оптимальної частоти серцевих скорочень у дітей під час виконання фізичних вправ

Вид фізичної вправи	Мінімальний та максимальний показники серцевих скорочень (на межі першої та другої хвилин виконання вправи)	Час відновлення, *хв.*
Загальнорозвивальні вправи	100–140	1–2
Помірна хода	120–150	1–2
Ускладнена хода (степ-тест, хода сходами)	130–160	3
Біг на місці	130–170	3
Біг підтюпцем	150–170	2–3
Біг середньої інтенсивності	150–180	3–4
Стрибки в довжину	130–165	1–2
Стрибки зі скакалкою	140–170	3–4
Підскоки	130–160	2–3
Їзда на велосипеді	130–160	3
Гра з м'ячем	145–195	3

- **Інтенсивність фізичного навантаження**
- **Правильність планування заняття**
- **Правильність розподілу фізичного навантаження**

До заняття

Після вступної частини

Після загальнорозвиваючих вправ

Після рухливої гри

Після заключної частини

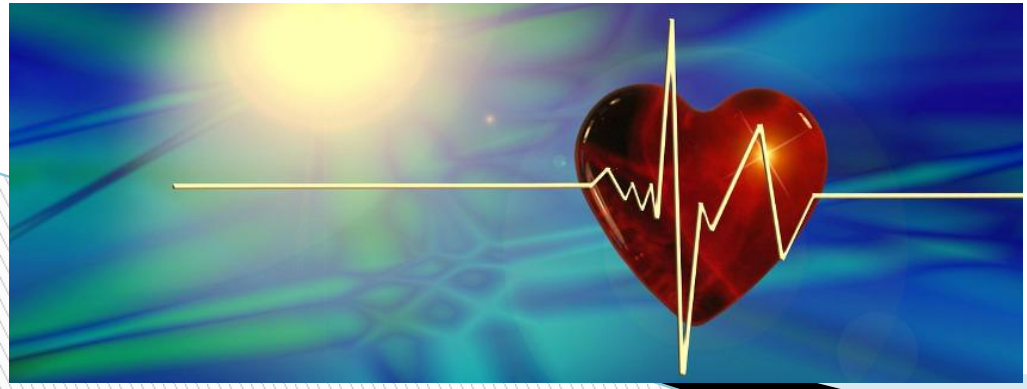
ОПТИМАЛЬНО ЧАСТОТА СЕРЦЕВИХ СКОРОЧЕНЬ ВІДНОСНО ЇЇ ВИХІДНОГО ПОКАЗНИКА ПРОТЯГОМ ЗАНЯТТЯ ЗРОСТАЄ ТАК:

- Вступна частина
- 15-20%

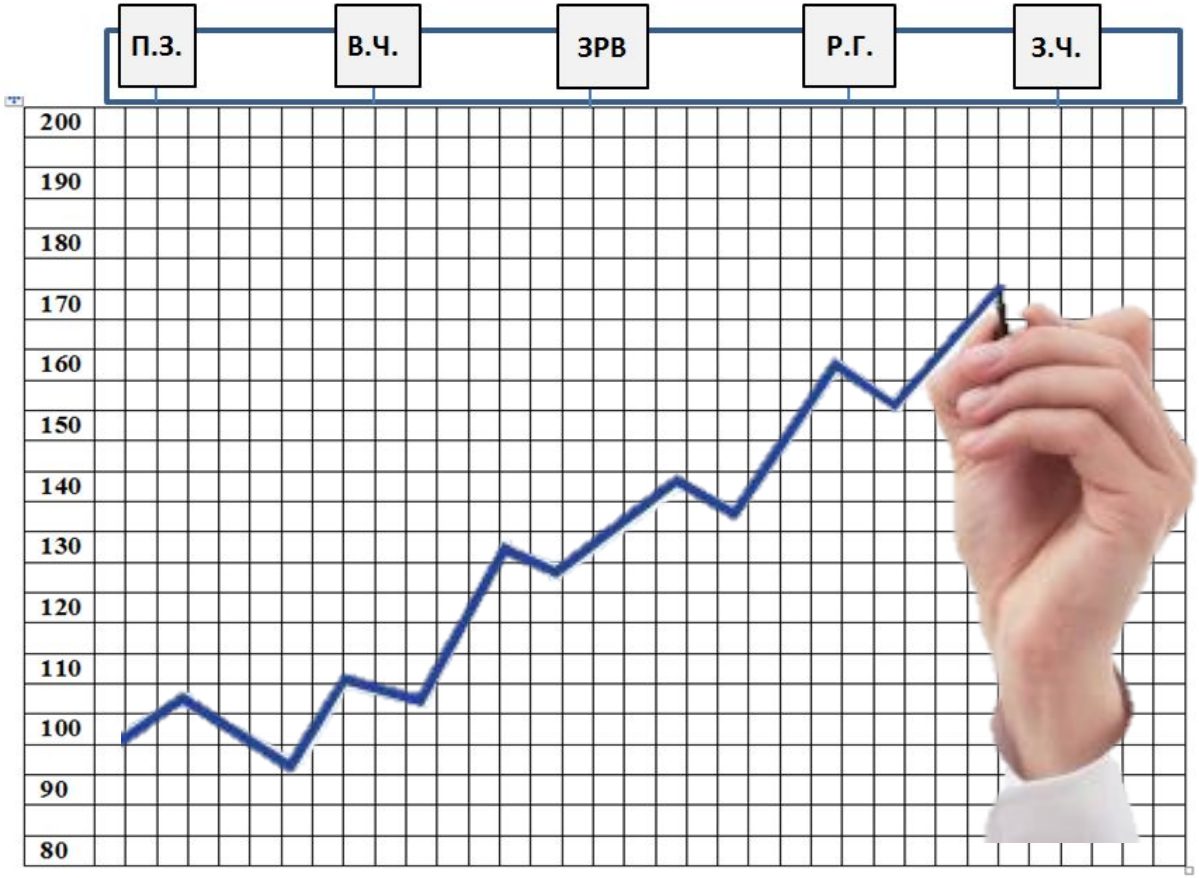
- Підготовча
- Частина
- 20-25%

- Основна частина
- 60-80%

- Заключна частина
- 5-10%



Протокол хронометражу заняття з фізичної культури для реєстрації частоти серцевих скорочень



УМОВНІ ПОЗНАЧКИ:

П.З – початок заняття ,
В.Ч. – вступна частина,
ЗРВ – загально розвивальні вправи,
Р.Г. – рухлива гра,
З.Ч. - заключна частина

ВАЖЛИВО !

ПІК ФІЗИЧНИХ НАВАНТАЖЕНЬ МАЄ ПРИПАДАТИ НА РУХЛИВУ ГРУ В ОСНОВНІЙ ЧАСТИНІ ЗАНЯТТЯ

Тренувального ефекту досягають за середнього рівня частоти серцевих скорочень для дітей віком:

3-4 роки — 130-140 ударів/хв.;

5-7 років — 140-150 ударів/хв.

ПСИХІЧНЕ НАВАНТАЖЕННЯ

ЛІК - на початку основної частини заняття

- Пам’ять
- Увага
- Мислення
- Сприймання
- Уява
- Воля

ІНСТРУМЕНТИ РЕГУЛЮВАННЯ

- ПОЄДНАННЯ НОВОГО І ЗНАЙОМОГО
- ДОБРЕ Й НЕДОСТАТНЬО ЗАСВОЄНОГО ПРОГРАМОВОГО МАТЕРІАЛУ
- ПЕРІОДИЧНА ЗМІНА АБО ОНОВЛЕННЯ ОБСТАНОВКИ
- НАСИЧЕННЯ ЗАНЯТЬ ВІДПОВІДНО ПОСТАВЛЕНИМ ОСВІТНІМ ЗАВДАННЯМ

ЕМОЦІЙНЕ НАВАНТАЖЕННЯ

ПІК - на рухлива гра в основній частині заняття

- Тон вихователя
- Активність вихователя
- Заохочення
- Спортивний інвентар
- Музичний супровід
- Улюблені вправи та ігри

Основні зовнішні ознаки втоми дитини

Спостережувані ознаки та стан дитини	Ступінь прояву втоми	
	Невеликий	Середній
Забарвлення шкіри обличчя, шиї	Невелике почервоніння, спокійний вираз обличчя	Значне почервоніння, напружений вираз обличчя
Щільність	Незначна	Виразна спітнілість обличчя
Дихання	Часте, помірне	Часте, різке
Рухи	Жваві, чіткі	Невпевнені, нечіткі; збуджена або, навпаки, загальмована моторика
Самопочуття	Добре, скарг немає	Скарги на втому, відмови продовжувати завдання

ПЕРЕВТОМА !!!

- ЗМІНИ У ЗМІСТ
- ЗМІНИ У МЕТОДИКУ ПРОВЕДЕННЯ
- ЗМІНИ У ДОЗУВАННЯ ВПРАВ
- ДОДАТКОВІ ПАУЗИ ДЛЯ ВІДПОЧИНКУ

ДЛЯ ВСІЄЇ ГРУПИ, ПІДГРУПИ АБО Ж ОКРЕМИХ ДІТЕЙ

ХРОНОМЕТРАЖ

- Вірність побудови заняття
- Відповідність фізичного навантаження
- Відповідність змісту заняття
- Рівень фізичної підготовленості дітей

- **ФИЗКУЛЬТУРНЕ ЗАНЯТТЯ**
  - від 3 до 4 років - 20-25 хвилин;
  - від 5 до 6(7) років - 25-30 хвилин.
- **1. ВСТУПНА ЧАСТИНА**
- ***2 ХВИЛИНИ***

- **2. ПІДГОТОВЧА ЧАСТИНА**
- ***4 ХВИЛИНИ***

- **4. ЗАКЛЮЧНА ЧАСТИНА**
- ***4 ХВИЛИНИ***

- **3. ОСНОВНА ЧАСТИНА**
- ***20 ХВИЛИН***

ЗАГАЛЬНОРОЗВИВАЛЬНІ ВПРАВИ

Складність вправ

Темп проведення вправ

Число повторення вправ

Якість виконання рухів

ОСНОВНІ РУХИ

- **ОБ’ЄМ**
- **ТА ВЕЛИЧИНА НАВАНТАЖЕННЯ**
  - Чисельне повторення вправ та ігор
  - Час та величина дистанцій

ЗАКЛЮЧНА ЧАСТИНА

ВІДБУВАЄТЬСЯ ЗНИЖЕННЯ ФІЗИЧНОЇ НАВАНТАЖЕННЯ,
ПЕРЕХІД ДІТЕЙ ДО БІЛЬШ СПОКІЙНОГО СТАНУ

- **РУХОВА АКТИВНІСТЬ ДІТЕЙ**
  - Загальна
  - щільність

  - Моторна
  - щільність

ЗАГАЛЬНА ЩІЛЬНІСТЬ

Загальна щільність =

раціонально використаний час : тривалість · 100
заняття

Наприклад, заняття тривало 30 хв, з них 27 хв використано раціонально. Загальна щільність заняття становить 27 хв : 30 · = 90%.

НОРМА ЗАГАЛЬНОЇ ЩІЛЬНОСТІ ЗАНЯТЬ З ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ:

- **У ЗАЛІ - 80 - 90 %,**
- **НА ВУЛИЦІ - 90 - 95%.**

МОТОРНА ЩІЛЬНІСТЬ

Моторна щільність –

це час, затрачений на рухи . 100

тривалість заняття.

Наприклад, тривалість заняття 35 хв., діти виконували загальнорозвиваючі вправи, основні рухи, брали участь у рухливій грі та ін. – 26 хв.
Моторна щільність даного заняття становить 26 : 35 ·100 = 74%

ОПТИМАЛЬНА МОТОРНА ЩІЛЬНІСТЬ ЗАНЯТЬ З ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

- **для дітей 3-4 років– 55-60%,**
- **4-5 років – 60-65%,**
- **5-6 років – 65-70% ,**
- **6-7 років – 70 – 75%.**

Протокол
медико – педагогічного контролю фізкультурного заняття

дата проведення_____

в групі _____ віку №_____, вихователь_____

початок заняття_____ закінчення _____

Кількість присутніх дітей_____

Санітарний стан залу (площадки) _____

Температура повітря_____

Одяг: дітей_____вихователя_____

Тривалість:

І частина (підготовча)	ІІ частина (основна)	ІІІ частина (заключна)
Загальна:		

Особливості заняття:

відповідність методів та прийомів навчання віку дітей_____

_____

чіткість показу, пояснень, вказівок_____

_____

_____

своєчасність страховки _____

_____

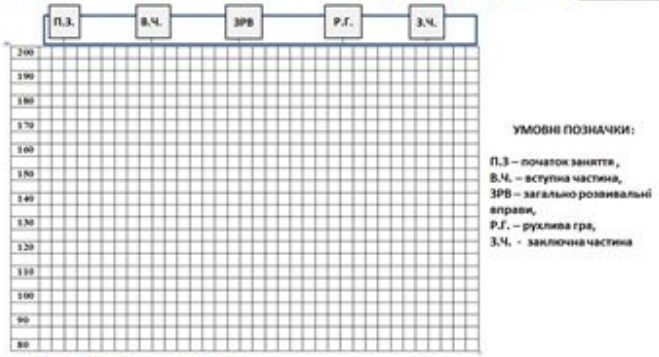
виправляння помилок під час виконання вправ_____

використання коригуючих вправ _____

_____

_____

Фізичне навантаження по фізіологічній кривій пульсу дитини _____



Загальна щільність заняття _____%

Моторна щільність заняття _____%

Висновки та рекомендації_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

В/методист_____ Ст.м/с_____Вихователь_____

Джерело: https://www.pedrada.com.ua/article/206-mediko-pedagogchniy-kontrol-u-doshklnomu-zaklad-viznachamo-zagalne-navantajennya