Медико – педагогический контроль НОД по физкультуре

Подготовила:

Инструктор по физической культуре
МБДОУ д\с «Малыш»
с Александров – Гай
Жаворонкова Н. В

26.11.2016г на базе МБДОУ д\с «Малыш» состоялось районное методическое объединение медицинских сестер по теме:
«Медико – педагогический контроль физкультурного занятия»
инструктор по физической культуре: Жаворонкова Н.В.
Присутствовало: 26 детей
средняя группа

Медицинские сестры, присутствуя на занятии осуществляли медико-педагогический контроль, оценивали влияние занятия на организм ребенка. Для оценки соответствия физической нагрузки функциональным возможностям детей данной возрастной группы, уровню физической подготовленности детей использовали метод индивидуального хронометража.

Он включает определение времени всего занятия и отдельных его частей: вводной, основной (в ней отмечают проведение общеразвивающих упражнений, основных движений, подвижной игры) и заключительной части.

Задачи вводной части: повысить эмоциональную настроенность детей, активизировать их внимание, постепенно
подготовить организм к предстоящей повышенной физической нагрузке в основной части занятия.

I часть. Ходьба по резиновым коврикам, массажным дорожкам, по мешочкам с песком, бег в колонне по одному, ходьба

Для определения интенсивности и распределения физической нагрузки по его частям проводился подсчет пульса (у двух детей) 10-секундными отрезками:
до начала занятия , после вводной части; общеразвивающих упражнений;
основных движений; подвижной игры, в конце занятия, спустя 1, 3, 5 мин после занятия, если пульс не возвратился к исходному уровню.

Задачи основной части: обучение основным двигательным навыкам и их закрепление,
развитие физических качеств,
тренировка различных мышечных групп,
тренировка и совершенствование физиологических функций организма.
При выполнении детьми упражнений на повышенной опоре, необходимо осуществлять страховку.

Asa
10

Частота сердечных сокращений является информативным показателем реакции организма на физическую нагрузку и характеризует расход энергии. По изменению частоты пульса в процессе выполнения физической нагрузки и в восстановительном периоде можно оценить правильность выбора и соответствие мышечной нагрузки функциональным возможностям детского организма.

Одним из важных показателей при проведении медико-педагогического контроля является определение внешних признаков утомления. Положительное влияние занятий на организм ребенка может быть достигнуто при таком дозировании мышечных нагрузок, которые обеспечивают общее развитие, тренировку основных физиологических функций. Для этого при проведении занятий предусматривается чередование повышенной мышечной деятельности, вызывающей некоторую степень утомления, и отдыха, особенно активного, что является необходимым условием тренировки

Основная часть заканчивается подвижной игрой, включающей также одно или несколько основных движений (бег, поскоки, лазание и т. п.).
Задачи заключительной части: обеспечить постепенный переход от повышенной мышечной деятельности к спокойной, уменьшить двигательное возбуждение, сохранив при этом бодрое настроение детей.
В заключительной части проводятся различные виды ходьбы, упражнения на дыхание, игра малой подвижности с двигательными заданиями.