

# \* Оценка эффективности НОД по физической культуре

Способы определения эффективности  
физических упражнений  
у детей дошкольного возраста



Презентацию подготовила  
Кочеткова Светлана Анатольевна  
Воспитатель МБУ детский сад №200  
«Волшебный башмачок»

# физкультурные занятия в детских дошкольных учреждениях

- ❑ Одна из важнейших задач государства - охрана и укрепление здоровья детского населения. Для решения этой задачи необходимо создание эффективной системы физического воспитания подрастающего поколения.
- ❑ Двигательная активность является биологической потребностью ребенка, степень удовлетворения которой во многом определяет характер развития организма.

# Требования к организации физического воспитания

- Физическое воспитание детей должно быть направлено на улучшение состояния здоровья и физического развития, расширение функциональных возможностей растущего организма, формирование двигательных навыков и двигательных качеств
  
- Физкультурные занятия для дошкольников проводят не менее 3 раз в неделю. Длительность занятия зависит от возраста детей и составляет:
  - в младшей группе - 15 мин.,
  - в средней группе - 20 мин.,
  - в старшей группе - 25 мин.,
  - в подготовительной группе - 30 мин.

- В теплое время года при благоприятных метеорологических условиях максимальное число занятий физкультурой проводят на открытом воздухе.
- **Оценку эффективности физкультурного занятия для дошкольников проводят по показателю моторной плотности и среднего уровня частоты сердечных сокращений (ЧСС) у детей.**
- **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.**

**Оценка эффективности физического воспитания осуществляется на основе динамики состояния здоровья детей, развития двигательных качеств и навыков на каждом году жизни.**



# ГРУППЫ ЗДОРОВЬЯ

**I группа здоровья.** Здоровые, с нормальным физическим развитием и нормальным функциональным состоянием.

**II группа здоровья.** Здоровые, но имеющие функциональные и некоторые морфологические отклонения, а также сниженную сопротивляемость к острым и хроническим заболеваниям.

**III группа здоровья.** Дети, больные хроническими заболеваниями в состоянии компенсации, с сохраненными функциональными возможностями организма.

**IV группа здоровья.** Дети, больные хроническими заболеваниями в состоянии субкомпенсации, со сниженными функциональными возможностями.

**V группа здоровья.** Дети больные хроническими заболеваниями в состоянии декомпенсации, со значительно сниженными функциональными возможностями организма. Как правило, дети данной группы не посещают детские учреждения общего профиля и массовыми осмотрами не охвачены.

# *физкультурные группы:*

- **основная**
- **подготовительная**
- **специальная**

## ■ Основная

*Дети без отклонения в состоянии здоровья или с незначительными отклонениями, при достаточном физическом развитии. Т.е. в нее входят здоровые дети и дети с плохим аппетитом, гипертрофией миндалин 1-2 степени, аденоидами 2 степени, близорукостью до 3Д. Физическая нагрузка – занятия по учебным программам, участие в соревнованиях, занятие в секциях.*



## ▪ Подготовительная

Дети с недостатками физического развития и слабо физически подготовленные, с незначительными отклонениями в состоянии здоровья. Сюда относятся часто болеющие дети, дети с близорукостью 3-4Д, аденоидами 3 степени, хроническими тонзиллитами, бронхитами, ожирением, дискинезией желчевыводящих путей, детренированные дети. Физическая нагрузка - занятия по учебным программам с отсрочкой сдачи нормативов и участия в соревнованиях.

## ■ Специальная

Дети имеют отклонения в состоянии здоровья постоянного или временного характера, требующие ограничения физических нагрузок. Значительные отклонения в состоянии здоровья. Физическая нагрузка - занятия по *специальным* учебным программам, освобождение от сдачи норм.

# Колебания частоты сердечных сокращений при выполнении различных физических упражнений у детей 5—7 лет (в мин.)

Виды физических упражнений	Частота сердечных сокращений	Время восстановления
Общеразвивающие упражнения. Умеренная ходьба	100-140	1-2
Осложненная ходьба, ходьба	120-150	1-2
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
Равновесие	120-150	1
Езда на велосипеде	130-160	3
Игра в мяч	145-195	3

# Внешние признаки утомления

Наблюдаемые признаки и состояние ребенка	Степень выраженности утомления	
	Небольшая	Значительная
Окраска кожи	Небольшое покраснение	Значительное покраснение
Выражение лица	Спокойное	Напряженное
Потоотделение	Незначительное	Выраженное
Дыхание	Несколько учащенное	Резко учащенное, поверхностное
Движения	Бодрые, задания выполняются четко	Неуверенные, нечеткие, появляются дополнительные движения. У некоторых детей двигательное возбуждение, у других заторможенность
Самочувствие	Хорошее, жалоб нет	Жалобы на усталость, небольшая сутулость, снижение интереса
Внимание	Четкое, безошибочное выполнение указаний	Неточность в выполнении команд, ошибки при смене направления
Пульс, уд/мин	310-150	160-180

# Оценка интенсивности двигательной деятельности

- 110—130 ударов в минуту — ***восстанавливающая***
- 130—150 ударов в минуту — ***развивающая***
- 150—170 ударов в минуту — ***тренирующая***

# Определение тренирующего эффекта физкультурного занятия:

суммирование частоты сердечных сокращений по окончании вводной части, общеразвивающих упражнений, обучения основным движениям, подвижной игры, заключительной части и деления этой суммы на количество замеров.

В группе 3—4-летнего возраста развивающий 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.**

# ВЫВОДЫ:

- ни одна система и методика не будет качественной при отсутствии контроля за их проведением и результатами наших воздействий.
- Физическое воспитание детей дошкольного возраста будет результативным только в том случае, если в раннем возрасте ребенок получит все, что необходимо для качественного созревания мышц, всестороннего развития ребенка в соответствии с требованиями по сохранению и укреплению здоровья и обеспечению безопасности жизни.



**\* СПАСИБО  
ЗА ВНИМАНИЕ !**

