



*Медико-педагогический  
контроль на физкультурных  
занятиях*

Инструктор по физической культуре  
Малышева А.Ю.

# Мероприятия, обеспечивающие контроль здоровья дошкольников на физкультурных занятиях.

## **6 этапов:**

- 1 этап: комплексная оценка состояния здоровья, физического развития и функциональных возможностей детей врачом, медицинской сестрой ежегодно. Задачей руководителя физического воспитания на этом этапе является ознакомление с результатами медицинского обследования и определение группы детей, нуждающихся в постоянном контроле, индивидуальном подборе упражнений и дозировании нагрузки.
- 2 этап: определение уровня физической подготовленности по результатам контрольных испытаний (тесты, определяющие уровень развития физических качеств и тесты, определяющие степень сформированности двигательных навыков). Анализ результатов тестирования дает :
  - определить учебный материал, который следует включать в физкультурные занятия,
  - разделить детей на подгруппы с целью осуществления дифференцированного подхода в зависимости от уровня их физической подготовленности.

## Мероприятия, обеспечивающие контроль здоровья дошкольников на физкультурных занятиях.

3 этап: планирование физкультурных занятий:

- определяет конкретные задачи на предстоящий учебный год. - подбирает упражнения из программы, которую использует данное ДООУ. Если показатели сформированности двигательных навыков и уровня развития физических качеств у детей превышают уровень, определенный программой для данного возраста, то можно включить дополнительно более сложные упражнения их следующей возрастной группы. Если дети физически подготовлены слабо, то вначале следует использовать упражнения, рекомендуемые для детей более младшего возраста.

4 этап: подготовка мест занятий, обеспечение гигиенических условий проведения занятий (уборка, проветривание, подготовка необходимых пособий).

Температура воздуха в зале не должна превышать 17С, влажность 40-55%. Дети должны заниматься в спортивной одежде, на ногах спортивные тапочки. Можно босиком. Освещенность зала на высоте 0,5 м от пола не менее 200лк.

## Мероприятия, обеспечивающие контроль здоровья дошкольников на физкультурных занятиях.

- 5 этап: - непосредственное проведение занятий. В ходе занятия руководитель физического воспитания должен предупредить ситуации, которые могут привести к перегрузке и травмированию детей, грамотно осуществлять страховку при выполнении сложных упражнений.
- 6 этап: медицинский и педагогический анализ занятия. Качественный и количественный контроль эффективности физкультурного занятия проводится, как правило, медицинскими работниками, а анализируется руководителем физического воспитания. Для этой цели используются хронометрирование, с помощью которого определяется педагогическая и моторная плотность занятия. Физическая нагрузка определяется по динамике пульса. Определение средней частоты сердечных сокращений используется для выявления тренирующего эффекта физкультурного занятия.

# Качественный контроль

Интенсивность нагрузки – это сила воздействия физической работы на организм человека в данный момент, ее напряженность и степень концентрации объема во времени. Мерами интенсивности служат

- скорость передвижения в беге, плавании и передвижении на лыжах;
- высота и длина в прыжках или метании.

Об интенсивности двигательной деятельности судят по характеру пульса. Частота сердечных сокращений характеризует физиологическую стоимость различных упражнений.

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

<b>Виды физических упражнений</b>	<b>Частота сердечных сокращений</b>	<b>Время восстановления</b>
<b>Общеразвивающие упражнения. Умеренная ходьба</b>	100-140	1-2
<b>Осложненная ходьба</b>	120-150	1-2
<b>Бег на месте</b>	130-170	3
<b>Бег средней интенсивности</b>	150-180	3-4
<b>Медленный бег «трусцой»</b>	150-170	2-3
<b>Прыжки в длину</b>	130-165	1-2
<b>Прыжки со скакалкой</b>	140-170	3-4
<b>Равновесие</b>	120-150	1
<b>Езда на велосипеде</b>	130-160	3
<b>Игра в мяч</b>	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	110-150	160-180

# Регулирование нагрузки

Интенсивность двигательной деятельности:

- 110-130 ударов в минуту – восстанавливающая;
- 130-150 ударов в минуту – развивающая;
- 150-170 ударов в минуту – тренирующая.

В процессе занятия нагрузка может быть либо непрерывной, либо прерывной (интервальной). Время восстановления после упражнений на развитие выносливости и силы больше, чем после упражнений на развитие скоростных способностей.

Для дошкольников продолжительность отдыха должна быть небольшой, так как даже при максимальной нагрузке полное восстановление происходит в течение 3-5 минут. Отдых может быть пассивным и активным. У дошкольников при длительной мышечной деятельности активный отдых является более действенным, чем у взрослых. А при значительных силовых напряжениях к быстрейшему восстановлению у детей приводит пассивный отдых.



# Количественные и качественные характеристики занятия

- Эффективность физкультурного занятия может быть оценена посредством проведения анализа его количественных и качественных характеристик. Количественные характеристики занятия можно получить, используя хронометрирование и построение физиологической кривой.
- Для определения качественных характеристик используют педагогический анализ занятия.

# Хронометрирование

Хронометрирование осуществляется путем наблюдения за деятельностью какого-либо ребенка, средним по своим силам. Детей для наблюдения намечают предварительно.

Хронометрируются такие виды деятельности:

- выполнение физических упражнений. Определяется точное время всех двигательных действий, которым обучают на занятии
- слушание и наблюдение за показом упражнений, демонстрацией наглядных пособий
- отдых, ожидание ребенком очередного выполнения задания;
- действия по организации занятия
- простои. Нерациональное время в занятии по вине педагога или детей
- Записи видов деятельности детей, фиксация временных показателей и обработка данных производится в специальных протоколах. Форма их может меняться.

## Оценка общей и моторной плотности занятия.

- При определении общей плотности учитывается время, затрачиваемое на выполнение движений, показ и объяснения воспитателя, перестроения и расстановку, уборку спортивного инвентаря (полезное время), за вычетом времени, затраченного на простои детей по вине воспитателя, неоправданные ожидания, восстановления нарушенной дисциплины. Общая плотность представляет собой отношение полезного времени к общей продолжительности всего занятия, выраженное в процентах.

$$\text{общая плотность} = \frac{\text{полезное время}}{\text{продолжительность занятия}} \times 100$$

Общая плотность занятия должна составлять не менее 80-90%.

## Моторная плотность

- характеризуется отношением времени, непосредственно затрачиваемым ребенком на выполнение движений, ко всему времени занятия, выраженным в процентах. При достаточной двигательной активности она должна составлять не менее 70-85%.

$$\text{М.П.} = \frac{\text{время движения}}{\text{общее время занятия}} \times 100$$

# физиологическая кривая

- Для определения интенсивности мышечной нагрузки, правильности построения занятия и распределения физической нагрузки проводят измерение частоты сердечных сокращений 10-секундными отрезками до занятия, после вводной части, общеразвивающих упражнений, основных движений подвижной игры, заключительной части и в восстановительном периоде в течение 3-5 минут.
- На основании изменений частоты сердечных сокращений строят физиологическую кривую занятия - графическое изображение частоты сердечных сокращений. По горизонтали откладываются в масштабе времени части занятия, а по вертикали - показатели частоты сердечных сокращений.

# физиологическая кривая

- При правильно построенном занятии физиологическая кривая постепенно повышается от начала занятия к основной его части. Максимальная частота сердечных сокращений обычно достигается во время подвижной игры, что объясняется как увеличением нагрузки, так и большим эмоциональным возбуждением детей. Обычно в вводной части занятия частота сердечных сокращений возрастает на 15-20%, в основной части - на 50-60% по отношению к исходной величине, а во время подвижной игры учащение ее достигает 70-90% (до 100%). В заключительной части частота сердечных сокращений снижается и превышает исходные данные на 5-10%, после занятий (спустя 2-3 минуты) возвращается к исходному уровню. В зависимости от содержания занятия, формы организации и методики проведения можно получить кривые различного типа, с одной или несколькими вершинами.



# Характеристика двигательной активности детей на занятии

- Может быть получена с помощью шагомера. Двигательная активность детей зависит от методики и организации занятия. Она выше при использовании фронтального, поточного или группового способов организации детей. Но на первых этапах обучения и при выполнении сложных движений особое значение имеет индивидуальный метод.
- Нагрузка зависит от числа упражнений, частоты их повторения, амплитуды и темпа движений.
- Достижение тренирующего эффекта обеспечивается оптимальными показателями двигательной активности детей, что соответствует величинам  $M \pm \sigma$ .

# Педагогический анализ физкультурного занятия

Педагогическое наблюдение предусматривает:

- конкретность объекта наблюдения,
- приемы регистрации наблюдаемых фактов (условные обозначения, схемы, протоколы).

Схема наблюдения помогает не только описать действительность, но дать объяснение наблюдаемым фактам.

# Схема анализа физкультурного занятия

1. Определение и формулировка педагогом  
основных задач соответствие их

- возрасту,
- полу,
- подготовленности,
- программе обучения,
- квартальному плану,
- условиям обучения,
- степень конкретности поставленных задач.

## Подбор физических упражнений для решения поставленных задач

- в подготовительной части занятия : разнообразие и эффективность физических упражнений в подготовке к решению основных задач занятия, их методическая последовательность;
- в основной части занятия: соответствие основных физических упражнений поставленным задачам, целесообразность их методической последовательности на занятии, количество, характер и методическая последовательность подводящих упражнений, дозировка физических упражнений;
- в заключительной части занятия: разнообразие и эффективность физических упражнений в завершении занятия, их методическая последовательность;
- соответствие фактического материала занятия с запланированным в конспекте и с конкретно сложившимися условиями проведения занятия.

# Использованные методы обучения и воспитания и степень их эффективности

- словесные методы: объяснения, команды, подсчет, оценка; Уровень речевой подготовленности педагога, знание терминологии, владение командным языком.

- наглядные методы: показ движения, демонстрация плакатов, моделей, качество показа педагогом, использование детей для показа, сочетание показа со словом;

- практические методы: разучивание по частям, в целом, игровой, соревновательный;

- разнообразие применяемых на занятии методов, их соответствие поставленным задачам, особенностям учебного материала, условиям работы и индивидуальным особенностям детей.

## Использованные методы организации работы детей на занятии

- фронтальный,
- групповой,
- индивидуальный,
- разнообразие применяемых на занятии методов организации, их соответствие задачам обучения, особенностям учебного материала, условиям обучения и индивидуальным особенностям детей;
- использование на занятии помощников из числа детей;
- обеспечение страховки и оказание помощи.



## Подготовка педагога к занятию

- разработка конспекта занятия (его полнота, грамотность, качество оформления);
- подготовка места занятия, оборудования и учебных пособий;
- внешний вид педагога.

## Поведение детей во время занятия:

- отношение детей к отдельным упражнениям и к занятию в целом ( интерес, активность, настойчивость);
- взаимопомощь между детьми;
- дисциплина;
- внешний вид детей.

## Итоги занятия

Результативность занятия:

степень решения поставленных задач,

Дети:

поведение, овладение движениями,

интерес к занятию, проблемы,

перспективы индивидуальной работы.

Прочие замечания.

# Основные причины травматизма детей в дошкольных образовательных учреждениях на физкультурных занятиях

## 1. Нарушение правил организации занятий.

- проведение занятий с большим числом детей на одного воспитателя, чем полагается;
- нахождение детей в зале без присмотра воспитателя и неорганизованный вход и выход из зала;
- самовольный доступ к снарядам и тренажерам;
- неправильный выбор педагогом места при проведении занятия, когда часть детей находится вне его поля зрения;
- недостаточные интервал и дистанция между детьми при выполнении групповых упражнений.

## Нарушение в методике преподавания

- форсированное обучение сложным, связанным с риском и психологическими трудностями для ребенка, упражнениям без достаточной его подготовленности;
- чрезмерная нагрузка на ребенка в ходе занятия, связанное с этим значительное утомление, приводящее к снижению концентрации внимания;
- излишнее эмоциональное возбуждение, вызванное выполнением сложных упражнений, игр, эстафет.

# Нарушение санитарно-гигиенических условий и формы одежды.

- недостаточная освещенность зала или площадки для занятий;
- отсутствие вентиляции;
- неудобная, сковывающая движения и затрудняющая теплообмен одежда;
- скользкая кожаная или пластиковая жесткая подошва обуви, высокий каблук, незавязанные шнурки;
- посторонние колющие предметы на одежде или в карманах (значки, булавки, заколки, мелкие игрушки и т.п.);
- бусы, цепочки, тесемки, завязывающиеся на шее; длинные, не убранные в косу или не подобранные на резинку волосы у девочек;
- очки у плохо видящих детей, не закрепленные на затылке резинкой.



## Отсутствие систематического врачебного контроля над физическим воспитанием

- чрезмерность нагрузки для детей, недавно перенесших заболевания;
- отсутствие систематической (2 раза в год) диспансеризации детей;
- отсутствие сведений о хронических заболеваниях и травмах.

## Недооценка значения страховки и помощи.

- неправильная страховка или ее отсутствие при выполнении сложных упражнений на гимнастических снарядах, основных видах движений, опорных прыжках,
- отсутствие матов под снарядами и тренажерами.

## Нарушение техники безопасности, неудовлетворительное состояние мест занятий, инвентаря, оборудования.

- неровности пола, расщепленные половицы, незакрепленные половицы паркета;
- неисправность коврового покрытия и матов (разрывы, разошедшиеся швы) и отсутствие его надежного крепления к полу;
- неисправность снарядов и тренажеров, ненадежность крепления, разболтанность соединений, незатянутые гайки, торчащие болты и шурупы;
- неправильная, излишне скученная расстановка снарядов и тренажеров, при которой дети мешают друг другу выполнять упражнения;
- плохо закрепленные и неисправные электрические выключатели, розетки;
- низко повешенные декоративные растения, украшения, светильники;
- отсутствие защитных сеток на вентиляторах, до которых могут дотянуться дети;
- расположение магнитофона или проигрывателя в доступном для детей месте;
- колонны и выступы, не обитые мягким материалом;
- отсутствие ярких наклеек на стеклянных дверях на уровне глаз ребенка;
- свободный доступ детей к окнам, открытым для проветривания;
- отсутствие телефона в доступном месте;
- отсутствие в легкодоступном месте аптечки первой медицинской помощи.

Педагогический контроль проводится на физкультурных занятиях, утренней гимнастике и в процессе других форм работы по физическому воспитанию. Ведутся наблюдения за:

- качеством выполнения физических упражнений,
- за количественными показателями,
- за освоением знания,
- за осанкой,
- поведением детей (интерес, дисциплинированность, настроение),
- самочувствием.

На основе результатов педагогических наблюдений делается заключение о соответствии содержания и методики проведения физических упражнений требованиям программы и физической подготовленности детей.

Данные врачебного и педагогического контроля позволяют совершенствовать работу по физическому воспитанию детей.

Оценка эффективности занятий в течение учебного года (или квартала) основывается на данных физического развития детей, функциональных показателей их развития:

- физической подготовленности (уровня развития двигательных качеств),
- жизненной емкости легких,
- мышечной силы.

Исследование уровня развития показателей физической подготовленности осуществляет воспитатель 2 раза в году.

Удобно контрольные проверки проводить во время занятий в сентябре — октябре и в мае — июне.