

Мероприятия, обеспечивающие контроль здоровья дошкольников на физкультурных занятиях

Оптимизация процесса физического воспитания дошкольников обеспечивается рядом мероприятий, гарантирующих эффективный медицинский и педагогический контроль здоровья детей. Эти мероприятия можно разделить на 6 этапов.

1 этап. Врачом и медицинской сестрой дошкольного учреждения ежегодно проводятся обследования, направленные на комплексную оценку состояния здоровья, физического развития и функциональных возможностей детей. В типовых дошкольных учреждениях находятся здоровые дети, не имеющие абсолютных противопоказаний к занятиям физическими упражнениями. Дети, часто болеющие или имеющие хронические заболевания, нуждаются в постоянном врачебном наблюдении. В период вне обострения заболевания они занимаются по общей программе физического воспитания.

2 этап заключается в определении уровня физической подготовленности по результатам контрольных испытаний. Обычно используются тесты, определяющие уровень развития физических качеств, и тесты, определяющие степень сформированное двигательных навыков. Анализ результатов тестирования дает возможность руководителю физического воспитания разделить детей на подгруппы с целью осуществления дифференцированного подхода в зависимости от уровня их физической подготовленности.

3 этап — планирование физкультурных занятий. Прежде чем приступить к работе с детьми, руководитель физического воспитания, основываясь на данных о состоянии здоровья, физического развития и физической подготовленности воспитанников, определяет конкретные задачи на предстоящий учебный год. Затем он подбирает упражнения из программы, которую использует данное дошкольное учреждение.

4 этап — подготовка мест занятий, обеспечение гигиенических условий проведения занятий. Перед занятием в зале проводится влажная уборка, активное проветривание. Заблаговременно, в соответствии с планом занятия, подготавливаются необходимые пособия, так чтобы их можно было быстро расставлять и убирать по ходу занятия.

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

5 этап — непосредственное проведение занятий. В ходе занятия руководитель физического воспитания должен предупреждать 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 используют хронометрирование, с помощью которого определяется общая и моторная плотность занятия. Физическая нагрузка определяется по динамике пульса. Наглядно иллюстрирует сдвиги пульса в процессе занятия физиологическая кривая. Определение средней частоты сердечных сокращений используется для выявления тренирующего эффекта физкультурного занятия.

