

Моторная плотность занятия по физической культуре с дошкольниками

Физическое воспитание – система педагогических и организационных мероприятий, обеспечивающая гармоничное развитие ребенка, формирующая его двигательные навыки и двигательные качества. Многочисленными исследованиями доказано положительное влияние физического воспитания на состояние здоровья детей, в том числе имеющих хронические заболевания.

Одним из факторов риска возникновения нарушений в состоянии здоровья и развитии детей является гипокинезия - вынужденное уменьшение объема движений. Особое внимание хочется обратить на слово вынужденное, то есть искусственно созданное, не свойственное детскому организму ограничение двигательной активности. Виновны в этом ни кто иной, как мы – взрослые. Родителям проще занять ребенка мультфильмами, игрой на компьютере или, в лучшем случае, настольной игрой. Нам – педагогам нужна дисциплина на занятиях, не любим непосед и в их свободной деятельности. Спортивный зал в детском саду посещается лишь во время занятий физкультуры и спортивного кружка, а это от силы 1,5 часа в неделю. Прогулки в наших климатических условиях зачастую сокращаются по времени из-за проливных дождей, сильных ветров и крепких морозов. Утренняя и бодрящая гимнастики, подвижные игры и упражнения в групповой комнате даже если организуются, все равно не дают достаточной двигательной активности из-за недостаточности свободного пространства в группе.

Но не только снижение двигательной активности детей может пагубно отразиться на здоровье подрастающего поколения. Чрезмерная физическая нагрузка, превышающая функциональные возможности организма, также может привести к целому ряду негативных последствий. Сегодня, когда увеличилось число детей, имеющих отклонения в состоянии здоровья, хронические заболевания и, как следствие, медицинские противопоказания к выполнению отдельных видов упражнений, внимание к точному дозированию физической нагрузки с учетом состояния здоровья и возрастно-половых особенностей детей при организации физического развития в ДОУ возрастает.

Для детей с отклонениями в состоянии здоровья врач устанавливает противопоказания и (или) ограничения при выполнении упражнений; определяет физическую нагрузку, назначает сроки медицинских отводов после перенесенных острых заболеваний или обострений хронических, дает рекомендации. Если по каким, либо причинам родители не доводят этих сведений до педагогов, информацию необходимо запрашивать через медицинскую службу ДОУ. На основании данных рекомендаций, сведений медицинского работника, а также диагностических наблюдений педагога на каждого ребенка можно заполнить следующую таблицу:

название группы	ФИО ребенка	возраст	Физ развитие, группа (сведения от мед. персонала)	Особенности психомоторного развития (по результатам диагностических наблюдений)	Особые указания (<u>ограничения</u> , связанные с ОВЗ или оптимизация по причине физической одаренности)

К сожалению, в настоящее время не все детские сады имеют возможность помощи со стороны медицинских работников. В этом случае чаще всего руководством детского сада и педагогами принимается решение не водить ребенка на занятия физической культурой. Это тоже неправильно, это и есть искусственно созданная гипокинезия. Любому ребенку нужна достаточная физическая

активность, а тем более ребенку с проблемами здоровья, но адаптированная под его особенности и возможности. В этом случае педагогам следует владеть некоторой информацией.

Медицинские противопоказания при отклонениях в состоянии здоровья детей

Заболевания	Исключить
Астигматизм, миопия, гиперметропия	Резкие изменения положения тела, прыжки, резкие наклоны, натуживания, стойки на руках
Тугоухость	Упражнения с элементами вибрации, прыжки, спрыгивания, натуживание
Синдром повышенной возбудимости ЦНС	Упражнение с эффектом стимуляции ЦНС, высокоэмоциональные, шумные игры
Гипервозбудимость	Циклические и монотонные упражнения
Компенсированный гидроцефальный синдром, резидуальные явления ПЭП	Натуживание, наклоны, упражнения на большие группы мышц. Также следует ограничить прыжки.
Эписиндром	Натуживание, дыхательные упражнения следует проводить с осторожностью
Ваготония	Наклоны, сильная нагрузка
Синдром мышечной гипотонии	Нагрузку следует увеличивать постепенно
Заболевания сердечно-сосудистой системы	Задержка дыхания, натуживание, резкие подъемы, интенсивный бег, прыжки
Бронхиальная астма, респираторный аллергоз	Интенсивный бег, задержка дыхания, натуживание, упражнения на крупные группы мышц
Заболевания желудочно-кишечного тракта	Сильная нагрузка на мышцы брюшного пресса, также следует ограничить прыжки
Заболевания почек	Прыжки, кувырки, сильная нагрузка, резкие изменения положения тела
Сколиоз	Прыжки, кувырки, резкие изменения положения тела, чистые висы. Также следует ограничить нагрузку на поврежденную сторону
Плоскостопие, косолапость, приведение передних отделов стоп	Ходьба на пятках, на внутреннем своде стопы. Следует ограничить прыжки
Грыжи брюшной полости	Натуживание, резкие изменения положения тела, подъем двух ног вместе. Следует ограничить силовые упражнения на брюшной пресс, делать их из облегченного исходного положения
Нестабильность шейного отдела позвоночника	Резкие изменения положения тела, резкие повороты в шейном отделе, висы
Нарушение носового дыхания	Следует ограничить нагрузку и темп

См. также консультацию [«Запрещённые физические упражнения»](#)

На каждом физкультурном занятии дети должны получить достаточную физическую нагрузку, соответствующую их возрастным возможностям и группе здоровья. Что такое физическая нагрузка? Физической нагрузкой называют величину воздействия движений на организм ребенка.

Нагрузка связана непосредственно с расходом энергии и утомлением. Она должна вызывать изменение функциональных показателей деятельности организма. Одним из простейших и достоверных критериев, определяющих величину полученной ребенком нагрузки, являются внешние признаки утомления.

Оценка внешних признаков утомления

Легкая степень:

- небольшое покраснение кожи
- незначительная потливость
- учащение дыхания (ЧД) 20-30 вдохов/выдохов в мин
- пульс (ЧСС) 110 – 150 уд/мин
- бодрое, легкое выполнение задач

Средняя степень:

- значительное покраснение кожи
- выраженная потливость
- ЧД 30-40 в мин, с глубоким вдохом
- ЧСС 160-180 уд/мин

Переутомление:

- резкое покраснение и бледность кожи (пятнистость)
- общая потливость
- напряженное выражение лица
- учащенное поверхностное дыхание
- ЧСС 180-200 уд/мин
- Отказ от выполнения упражнений

Легкая степень утомления свидетельствует о физиологическом уровне нагрузки на занятии. Для детей младшего и среднего дошкольного возраста, а также для ребенка с проблемами здоровья это допустимо. Для здорового ребенка старшего дошкольного возраста такая физическая нагрузка несет слабый тренировочный эффект.

Средняя степень утомления допустима у детей старшего возраста, не имеющих отклонений в состоянии здоровья и медицинских ограничений, обладает высоким тренировочным и оздоравливающим эффектом. Присущая этому состоянию выраженная потливость требует неукоснительного соблюдения одного из правил – сменная физкультурная одежда!

Признаки переутомления свидетельствуют о превышении допустимого уровня нагрузки, отрицательно сказываются на общем самочувствии, на физических и умственных способностях детей, могут способствовать снижению иммунитета.

Характер утомления зависит от плотности занятий по физической культуре. Различают общую и моторную плотность занятий физической культурой. Моторная плотность учитывает только время, затраченное на непосредственно двигательные упражнения, общая плотность учитывает время, педагогически оправданное, затраченное на объяснение, показ, анализ, уборку инвентаря и пр.

Общая плотность занятия равняется времени, затраченному на выполнение упражнений, в том числе на расстановку и уборку инвентаря умноженные на 100 и поделенные на продолжительность занятия. Не допустима общая плотность занятия менее 80%, а при педагогически грамотной организации занятия в зале и тем более на улице общая плотность должна стремиться к 100%.

Например, длительность занятия — 20 минут, а время, затраченное на выполнение движений, — 15 минут. Считаем $15 \times 100 : 20 = 75\%$ - общая плотность занятия низкая.

Воспитатель заранее обдумывает организацию своих действий и исключает возможность непроизводительной затраты времени. Случайные организационные неполадки (отсутствие необходимых пособий для выполнения упражнений, недостатки в костюме или обуви детей, появление посторонних лиц в зале) определяются как педагогически неоправданная трата времени.

Моторная плотность – это отношение времени, затраченного на выполнение движений одним ребенком к общей длительности занятия. Для определения моторной плотности наблюдающий отбирает ребенка и подсчитывает с помощью секундомера время, в течение которого ребенок находился в движении. Затем определяется процентное отношение этого времени к общей длительности занятия. Моторная плотность физкультурного занятия для каждого ребенка может быть разной. Это зависит от его активности, эмоциональности, уровня развития движений.

При нормальной физической нагрузке на здорового ребенка моторная плотность не может быть ниже 75% в зале и 85% на улице. Относительно ребенка с проблемами здоровья моторная плотность может быть значительно снижена.

Для характеристики физкультурного занятия очень важна моторная плотность — наибольшая двигательная деятельность детей в процессе занятия, что и определяет продуктивность каждого конкретного занятия. Однако требование к моторной плотности занятия не исключает осуществления учебно-воспитательных задач. Правильное целесообразное чередование умственной и физической деятельности детей необходимо и в учебно-воспитательных целях, являясь показателем продуманного содержания занятия, и его квалифицированного проведения.

Еще одним критерием определения величины нагрузки и ее правильного распределения в течение занятия является пульс ребенка (ЧСС). Если построить пульсовую кривую (график), то в норме она будет выглядеть так: плавный подъем ЧСС в начале занятия (15-20 %), максимальное повышение в основной части (50 – 70 %), выраженное снижение к концу занятия. При грамотном проведении заключительной части, включающей упражнения на восстановление дыхания, релаксационные упражнения, медленную ходьбу по окончании занятия ЧСС должна на 10-15% отличаться от начального уровня, а по истечении еще 3-4 минут восстановиться до исходного уровня.

По данным измерения пульса педагог может определить, для каких детей нагрузка достаточная, для каких — слишком велика или мала.

Пути повышения физической нагрузки:

- музыкальное сопровождение для поднятия настроения, создания положительных эмоций
- усложнение двигательных заданий
- увеличение темпа выполнения движений
- увеличение дозировки, количества повторов
- увеличение длины дистанции
- увеличение веса физкультурных пособий (до 500 г)
- изменение характера грунта (песок, снег, твердая поверхность и т. д.)
- использование фронтального и поточного способов выполнения движений
- непосредственное участие взрослого
- организация общей подвижной игры в заключении основной части занятия

Одним из эффективных способов повышения плотности занятий по физкультуре является применение круговой тренировки. Основу составляет серийное (слитное или с интервалами) повторение нескольких видов физических упражнений, подобранных и объединённых в комплекс. Повторение физических упражнений может быть как на каждом этапе комплекса, так и всего комплекса в целом, то есть весь комплекс выполняется потоком. Такая организация занятия

способствует одновременной двигательной активности всех детей на разных этапах комплекса. Детям не приходится ожидать, когда освободится тот или иной снаряд, оборудование.

Примеры комплексов

Комплекс №1

- 1.Пролезание под дугами.
- 2.Прыжки из обруча в обруч.
- 3.Ходьба по канату, лежащем на полу.
- 4.Метание мяча в цель.

Комплекс №2

- 1.Ходьба по ребристой доске.
- 2.Прыжки через набивные мячи.
- 3.Подтягивание на руках, лёжа на лавочке, с продвижением вперёд.
- 4.Забрасывание мяча в кольцо, в цель

Комплекс №3

- 1.Ходьба по скамейке(разные варианты)
- 2.Прыжки с ноги на ногу с продвижением вперёд.
- 3.Передача мяча в парах.
- 4.Бег "змейкой" между предметов.

Список использованной литературы.

1. И.А. Аршавский. Ваш малыш может не болеть.
2. М.А. Рунова. Двигательная активность ребёнка в детском саду.
3. С.Б.Шарманова, А. Фёдоров, Е.А.Черепов. Круговая тренировка в физическом воспитании детей дошкольного возраста.