Утверждаю
Начальник Главного Управления
лечебно-профилактической помощи
детям и матерям Министерства
здравоохранения СССР
И.И.ГРЕБЕШЕВА
29 октября 1984 г. N 11-14/26-6

Согласовано
Начальник Управления
по дошкольному воспитанию
Министерства просвещения СССР
Р.А.КУРБАТОВА
25 сентября 1984 года

ПРОВЕДЕНИЕ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ЗАНЯТИЙ НА ОТКРЫТОМ ВОЗДУХЕ С ДЕТЬМИ 5 - 7 ЛЕТ В ДОШКОЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ

(МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ)

Методические рекомендации по проведению физкультурных занятий на открытом воздухе с детьми 5 - 7 лет в дошкольных учреждениях разработаны Научно-исследовательским институтом гигиены детей и подростков Минздрава СССР (ст. науч. сотр., канд. мед. наук Юрко Г.П., доцент кафедры физвоспитания Московского автомеханического института, канд. пед. наук Фролов В.Г., мл. научн. сотр., канд. мед. наук Силина О.В., мл. научн. сотр., канд. мед. наук Белоярцева В.В., мл. научн. сотр., канд. мед. наук Иванова О.Г.).

Проведение физкультурных занятий на открытом воздухе обеспечивает выполнение одной из важных задач физического воспитания - совершенствование функциональных систем и закаливание организма ребенка. Теория и практика физического воспитания убедительно свидетельствуют, что особую значимость имеют упражнения, направленные на развитие качества выносливости (бег, прыжки, подвижные игры, эстафеты), которые способствуют расширению функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем, совершенствованию деятельности центральной нервной системы и тем самым общему укреплению здоровья и повышению работоспособности организма. Проведение же таких занятий в спортивной форме при достаточной двигательной активности детей обеспечивает хороший закаливающий эффект. Постоянно меняющиеся метеорологические условия (температура, влажность, ветер) в сочетании с физическими упражнениями оказывают комплексное закаливающее влияние на организм детей. Высокая двигательная активность на воздухе усиливает работу сердца и легких, обеспечивает повышенную доставку кислорода к органам и тканям, стимулирует и совершенствует деятельность центральной нервной системы.

Проведение физкультурных занятий на воздухе требует особого внимания со стороны всего персонала дошкольного учреждения: заведующей, врача, медицинской сестры, воспитателей, нянь. Должна быть хорошо продумана организация работы, подготовлены условия для проведения занятий, обеспечен тесный контакт с родителями.

Методика и организация физкультурных занятий в течение всего года на открытом воздухе предусматривает проведение их в средней, старшей и подготовительной группах дошкольных учреждений, т.е. с детьми 5 - 7 лет. Проводят занятия воспитатели групп.

Медико-педагогический контроль за проведением занятий осуществляют врач, медицинская сестра и заведующая дошкольным учреждением.

С целью правильной организации занятий в дошкольном учреждении необходимо предварительно провести 1 - 2 семинарских занятия для воспитателей и медицинских работников. В содержание этих семинаров включаются вопросы организации, методики и создания условий для проведения занятий на открытом воздухе, индивидуального подхода к детям с различным уровнем здоровья, медико-педагогического контроля за их проведением и эффективностью.

Обеспечение высокой эффективности занятий может быть достигнуто только при тесном контакте коллектива дошкольного учреждения с семьей каждого ребенка. На родительских собраниях следует решать вопросы преемственности в осуществлении закаливающих мероприятий, проведения физических упражнений на открытом воздухе в дошкольном учреждении и в семье. Конкретно обсудить состояние здоровья каждого ребенка для обеспечения индивидуального подхода.

gost.e-ecolog.ru

Важным является создание в дошкольных учреждениях условий для проведения занятий на воздухе. Для этого используются спортивные и групповые площадки, дорожки на территории дошкольного учреждения и вокруг здания. В межсезонье используются площадки и дорожки с твердым покрытием (асфальтированные). В детском саду должна быть создана спортивная площадка с твердым покрытием (асфальтовым, резинобитумным, спортановым или деревянным). Вокруг площадки нужно разместить гимнастическую стенку с 8 - 10 пролетами, 4 - 6 гимнастических бревен, 4 гимнастические скамейки, 6 - 8 мишеней, для бросков, яму с песком для прыжков; иметь в достаточном количестве мячи, скакалки, обручи и другие физкультурные пособия. Все это позволит повысить эффективность занятий, сделать их более интересными.

Для обеспечения закаливания детского организма при проведении физкультурных занятий на воздухе большое значение имеет подбор правильной одежды и обуви детей.

Гигиенические требования к одежде предусматривают ее соответствие росту и полноте тела ребенка, обеспечение свободы движений. Теплозащитные свойства одежды зависят от ее слойности (2, 3 или более слоев): между слоями одежды находится воздух и чем больше слоев, тем выше температура воздуха под одеждой. Поэтому очень важно одевать ребенка в соответствии с температурой наружного воздуха, чтобы не было чрезмерного как перегревания, так и переохлаждения. Очень важна и воздухопроницаемость тканей, которая обеспечивает вентиляцию пространства под одеждой. Нерациональная одежда, затрудняя испарение, может ухудшить самочувствие ребенка и снизить работоспособность. Поэтому для сохранения нормального теплообмена важно, чтобы ткани хорошо поглощали влагу из пространства под одеждой и удаляли ее наружу. Этим требованиям отвечают хлопчатобумажные, трикотажные, рыхлые шерстяные ткани. Использование одежды из синтетических тканей не рекомендуется, так как они плохо впитывают влагу и не обеспечивают необходимую воздухопроницаемость, особенно при выполнении физических упражнений.

Приведенные рекомендации по одежде детей не могут быть использованы полностью на всей территории нашей страны, но они должны быть взяты за основу. При подборе одежды важно учитывать индивидуальные особенности детей: детям закаленным, привыкшим к холоду, можно несколько облегчить одежду, а детям, вновь приступившим к занятиям, часто болеющим, плохо переносящим холод ("зябким"), вначале нужно разрешить заниматься в более теплой одежде (таблица 1).

Таблица N 1

ОДЕЖДА ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ЗАНЯТИЙ НА ОТКРЫТОМ ВОЗДУХЕ В ТЕЧЕНИЕ ВСЕГО ГОДА

Одежда	Температура воздуха при скорости ветра 0,1 - 0,6 м/сек.
1. Трусы, майка, носки, спортивные тапочки	+20 град. С и выше
2. Х/б трикотажный тонкий спортивный костюм, трусы, носки, кеды	+19 до +15 град. С
3. Х/б трикотажный тонкий спортивный костюм, майка, трусы, х/б носки, кеды	+14 до +10 град. С
4. Тренировочный костюм с начесом, майка, трусы, вместо колгот х/б носки, шерстяные носки, кеды, шерстяная шапка на х/б подкладке	+9 до +3 град. С
5. Тренировочный костюм с начесом, футболка с длинными рукавами, майка, трусы, колготы, шерстяные носки, кеды, шерстяная шапка на х/б подкладке	+2 до -5 град. С
6. Тренировочный костюм с начесом, рубашка фланелевая с рукавами, майка, трусы, колготы, шерстяные носки, кеды, шерстяная шапка на х/б подкладке, варежки	-6 до -11 град. С

7. Тренировочный костюм с начесом, рубашка фланелевая с рукавами, майка, трусы, колготы, рейтузы, шерстяные носки, кеды, шапка шерстяная на х/б подкладке, варежки, ветровка	-11 до -18 град. С и ветер

Обувь следует подбирать на 1 - 2 размера больше стопы ребенка, чтобы не нарушать кровообращение и не стеснять ногу. Спортивная обувь должна быть легкой, удобной. Как показали длительные наблюдения и исследования, для физкультурных занятий очень удобны и гигиеничны кеды, которые изготавливаются из прорезиненной ткани с рифленой подошвой. Большое значение имеет стелька (особенно зимой), которая защищает стопу от охлаждения. Стелька изготавливается из гигроскопичного воздухопроницаемого эластичного материала (фетр, сукно, войлок), обладающего малой теплопроводностью. Для сохранения гигиенических свойств спортивной обуви необходимо за ней тщательно ухаживать - чистить, сушить. Влажная обувь усиливает охлаждение ног и может способствовать возникновению простудных заболеваний.

Спортивная одежда должна храниться в специальных мешках, которые удобно вешать на крючок (или в шкаф) для каждого ребенка. Кеды хранятся отдельно. Рекомендуется после занятий (особенно в сырую погоду) просушивать одежду и обувь детей в сушильных шкафах.

Заниматься в зимних пальто, шапках-ушанках или в меховых на ватной подкладке не рекомендуется: такая одежда стесняет движения детей и снижает их двигательную активность, слишком тяжела, мешает необходимой отдаче тепла, вызывает повышенное потоотделение. Вспотевшие дети расстегивают ворот пальто, развязывают шапки и подвергаются резкому воздействию холода.

Наблюдения показали, что в средней полосе СССР занятия на открытом воздухе можно проводить при температуре воздуха до -15 - 18 град. С. При температуре воздуха ниже -18 град. С продолжительность занятия должна быть сокращена до 15 - 20 мин., а заниматься могут группы детей 2 - 3 года обучения. В очень сырые, дождливые и морозные дни физкультурные занятия нужно проводить в зале при открытых окнах, чтобы не снижать достигнутого уровня закаленности детей. В этих случаях дети надевают майку и колготы, спортивный костюм, кеды без шерстяных носков, а зимой еще и шапочку.

После физкультурных занятий дети в раздевальнях или групповых помещениях растираются сухим полотенцем и полностью переодеваются в повседневное белье и одежду. При этом дети вначале снимают куртку от спортивного костюма, майку и растираются и только после этого снимают кеды и брюки.

Во время переодевания детей, особенно в группах, где впервые проводятся такие занятия, должны присутствовать старшая медицинская сестра, осуществляющая контроль, и няня. Медицинская сестра регистрирует вспотевших детей, следит, чтобы дети тщательно растерлись, переоделись в сухое белье, отмечает, теплые или холодные ноги, руки и тело у детей. Тут же решается вопрос с воспитателем, какие дети нуждаются в индивидуальной нагрузке, кому следует изменить одежду, утеплив или облегчив ее.

Начинать занятия на открытом воздухе следует в теплое время года: тогда вместе с постепенным снижением температуры воздуха в организме вырабатываются защитные механизмы, предохраняющие его от переохлаждения, происходит приспособление к меняющимся условиям внешней среды и повышается закаленность детского организма. Основным принципом закаливания является постепенность и систематичность. Это в полной мере относится и к физкультурным занятиям на воздухе: проводить занятия надо регулярно, а не от случая к случаю, и стремиться, чтобы все дети их посещали.

Организация и методика проведения физкультурных занятий на открытом воздухе

Физкультурные занятия можно проводить перед прогулкой или в конце ее, чтобы увеличить время пребывания детей на свежем воздухе. В дни физкультурных занятий воспитатель должен правильно распределить двигательную деятельность детей. Если занятие проводится в начале прогулки, надо тщательно проверить, чтобы все дети после него насухо растерлись, переоделись и вышли на прогулку. Дети, которые потеют, должны после переодевания побыть 10 - 15 минут в помещении под контролем няни, а затем выйти на прогулку. Как показали наблюдения, физкультурные занятия, проводимые в начале прогулки, стимулируют самостоятельную деятельность детей: они чаще используют физкультурные пособия на участке, организуют подвижные игры. Поэтому после физкультурного занятия нужно предусмотреть спокойную деятельность детей на прогулке.

Если занятие проводится в конце прогулки, воспитатель должен предложить детям в эти дни в начале прогулки менее подвижные игры. Занятия в конце прогулки рекомендуется проводить в холодное время года, так как дети после активной мышечной деятельности остаются в помещении.

Обязательно следует контролировать соответствие одежды детей температуре воздуха в групповых помещениях.

Физкультурные занятия являются основной формой обучения детей двигательным навыкам и воспитания физических качеств: быстроты, ловкости, силы, выносливости, гибкости.

Содержание занятий на воздухе строится на основании типовой программы "Физическая культура в детском саду" (М., 1984). Сочетание таких занятий с утренней гимнастикой, подвижными играми и спортивными упражнениями на прогулке позволяет полностью освоить программу по развитию движений. Программный материал распределен с учетом особенностей детей каждого возрастного периода, с постоянным нарастанием трудностей как внутри возрастной группы, так и от группы к группе.

Занятия на воздухе проводятся при высокой двигательной активности детей, которая достигается благодаря включению в занятие до 5 продолжительных пробежек, использованию фронтального и группового способов организации детей при выполнении основных движений, подбору эстафет и игр. Сохранению высокой работоспособности детей на протяжении всего занятия способствует правильное чередование нагрузки и активного отдыха: упражнения высокой интенсивности (бег, прыжки, подвижные игры) чередуются с упражнениями низкой и средней интенсивности (ходьба, перестроения, лазанье, метание, упражнения в равновесии).

Продолжительность занятий на воздухе соответствует программным рекомендациям. Структура занятий традиционная: вводная, основная и заключительная части (таблица N 2).

Таблица N 2

Группа	Продолжительность частей занятий (мин.)			Общая продолжительность занятия (мин.)
	вводная	основная	заключительная	
Средняя	3 - 4	14,5 - 17,5	2,5 - 3,5	20 - 25
Старшая	3 - 4	19 - 23	3 - 4	25 - 30
Подготовительная	4 - 5	22,5 - 26	3,5 - 4	30 - 35

Вводная часть начинается (в теплое время года) с построения на площадке и ходьбы, во время которой дети выполняют 3 - 5 дыхательных упражнений. В холодный период года построение проводится в помещении и вводная часть начинается с выхода детей на улицу. После непродолжительной ходьбы дается бег (медленный) по площадке в течение 2 - 4 мин. (в зависимости от возраста). В этой части занятия осуществляется подготовка к предстоящей интенсивной мышечной деятельности и обучения в основном различным видам бега.

Основная часть занятия включает в себя общеразвивающие упражнения, после которых проводится бег со средней скоростью в зависимости от возраста от 40 сек. до 2 мин. Бег заканчивается ходьбой и перестроением для выполнения упражнений в основных движениях.

На каждом занятии дети упражняются в нескольких основных движениях, которые чередуются с бегом со средней скоростью. Упражнения в основных движениях заканчиваются медленным бегом, затем организуется подвижная игра или игра-эстафета.

В заключительной части проводится медленный бег, который переходит в ходьбу, во время которой выполняется 6 - 8 дыхательных упражнений.

Методика физкультурных занятий на открытом воздухе предусматривает использование 50% времени для выполнения беговых упражнений. Бег является самым доступным физическим упражнением и обеспечивает развитие различных мышечных групп и тренировку детского организма.

У детей дошкольного возраста условно можно выделить по скорости три вида бега: быстрый бег, бег со средней скоростью и медленный бег. Эти виды бега оказывают различное влияние на организм и используются для решения различных задач физического воспитания детей.

Быстрый бег является основной частью многих упражнений, широко используется в играх, эстафетах и самостоятельной деятельности детей. Для быстрого бега используются дистанции от 10 до 30 м. Скорость бега у детей с возрастом увеличивается, и соответственно уменьшается время пробегания дистанции (таблица 3).

Таблица N 3

СКОРОСТЬ БЕГА И ВРЕМЯ ПРОБЕГАНИЯ 10 М С ХОДА ДЕТЬМИ РАЗЛИЧНЫХ ГРУПП

Группы	Скорость бега (м/с)	Время (с)
Средняя	3,8 - 4,2	2,5
Старшая	4,0 - 4,35	2,3 - 2,5
Подготовительная	4,5 - 5,0	2,0 - 2,2

Быстрый бег оказывает значительное влияние на деятельность основных систем организма. Так, частота пульса во время бега увеличивается до 130 уд./мин. и может достигать 170 - 180 уд./мин., но при этом отмечается быстрое ее восстановление: уже на 1-ой минуте она снижается до 130 - 140 уд./мин. и на 2 - 3-й мин. возвращается к исходному уровню. В целях воспитания быстроты, скоростно-силовых качеств и повышения функциональных возможностей детей быстрый бег сочетается с другими движениями, повторяется в игре или эстафете 4 - 5 раз после небольшого перерыва.

Бег со средней скоростью является важнейшим средством воспитания общей выносливости у дошкольников.

Скорость такого бега составляет 50 - 60% от максимальной скорости бега у детей каждого возраста. В средней группе она колеблется от 2,0 до 2,2 м/с, в старшей - от 2,2 до 2,4 м/с, в подготовительной - от 2,4 до 2,7 м/с.

Длительный бег со средней скоростью требует значительного усиления доставки кислорода к работающим мышцам и органам, что усиливает работу легких, повышает кровоток. Частота пульса за первые 30 с повышается до 160 уд./мин. и во время бега колеблется от 160 до 170 уд./мин. Продолжительность такого бега обеспечивается тем, что в процессе его происходит постоянное чередование напряжения и расслабления мышц, восстановление их работоспособности.

Медленный бег также является важным средством воспитания выносливости у детей.

Скорость медленного бега у детей средней группы равна 1,0 - 1,4 м/с, старшей группы - 1,3 - 1,5 м/с, подготовительной группы - 1,4 - 1,6 м/с.

Физическая нагрузка при медленном беге менее интенсивная. Частота пульса во время бега увеличивается до 135 - 145 уд./мин. Деятельность дыхательной и сердечно-сосудистой систем полностью обеспечивает потребности организма в доставке кислорода непосредственно в процессе самого бега.

Учитывая, что основную физическую нагрузку, стимулирующую развитие сердечно-сосудистой, дыхательной и мышечной систем, дети получают во время пробежек и в подвижной игре, необходимо во время занятий на воздухе пробегать рекомендуемые дистанции (см. Приложение).

Средняя группа. На каждом занятии в чередовании с другими упражнениями пробегать медленно 3 отрезка по 100 м (за 1 мин. 40 сек. каждый) в начале учебного года и постепенно увеличивать их длину до 200 м (за 2 мин. 20 с) к концу года, и 2 отрезка со средней скоростью, длина которых на протяжении года увеличивается с 80 м (за 40 с) до 120 м (за 55 с). В играх пробегать быстро (наперегонки) 2 - 3 отрезка по 10 - 15 м.

Старшая группа. На каждом занятии, в чередовании с другими физическими упражнениями, пробегать медленно 3 отрезка по 180 м (за 2 мин. 20 с каждый) в начале учебного года и постепенно увеличивать их длину до 300 м (за 3 мин. 20 с) к концу года, и 2 отрезка со средней скоростью, длина которых на протяжении года увеличивается со 100 м (за 45 с) до 250 м (за 1 мин. 45 с). В играх и эстафетах пробегать быстро (наперегонки) 3 - 4 отрезка по 15 - 20 м.

Подготовительная группа. На каждом занятии в чередовании с другими физическими упражнениями пробегать медленно 3 отрезка по 300 м (за 3 мин. 20 с каждый) в начале года и увеличивать их длину до 350 м (за 3 мин.) к концу года, и 2 отрезка со средней скоростью, длина которых на протяжении года увеличивается с 200 м (за 1 мин. 20 с) до 300 м (за 1 мин. 55 с). В играх и эстафетах пробегать быстро 3 - 5 отрезков по 15 - 30 м.

Рекомендуемые нагрузки рассчитаны на то, что дети приступили к круглогодичным занятиям на воздухе со средней группы. Если к таким занятиям приступают дети более старшего возраста, то их нужно постепенно подвести к рекомендуемым нагрузкам. Для этого в течение первого месяца занятий дети пробегают половину указанных для данного возраста и времени года дистанций. Через месяц регулярных занятий медленные пробежки можно выполнять полностью, а

со средней скоростью - по-прежнему половину. На третьем месяце занятий, если наблюдения покажут, что дети справляются с нагрузкой, можно давать пробежки в полном объеме.

Медико-педагогический контроль за физкультурными занятиями на открытом воздухе

Врач, медицинская сестра, присутствуя на занятиях и осуществляя медико-педагогический контроль, оценивают влияние занятий на организм ребенка. Для оценки правильности построения занятий, соответствия физической нагрузки функциональным возможностям детей данной возрастной группы, соответствия содержания занятий программе и уровню физической подготовленности детей используют 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.

При проведении общеразвивающих упражнений величина физической нагрузки может строго дозироваться подбором упражнений по трудности, темпам их проведения, числом повторений каждого упражнения. Для детей средней, старшей и подготовительной групп упражнения рекомендуется повторять от 6 - 8 до 10 раз в зависимости от умений детей и их физической подготовленности. В связи с этим дозировка физических упражнений должна осуществляться самим воспитателем с учетом конкретных условий.

Особое внимание нужно обращать на качество выполнения движений, использование упражнений, способствующих формированию правильной осанки и развития свода стопы, следить за правильным дыханием детей. В зимнее время при проведении занятий на открытом воздухе не рекомендуются упражнения и игры с пением, так как это приводит к вдыханию большого количества холодного воздуха и может вызвать переохлаждение верхних дыхательных путей.

Выполнение основных движений, в том числе и разных видов бега, в основной части должно соответствовать предложенному объему и величине нагрузки, которые определяются по числу повторений упражнений и игр, времени и величине дистанции при беге. Подвижная игра обеспечивает наибольший эмоциональный подъем, самую большую двигательную активность детей и в связи с этим наибольшие сдвиги физиологических показателей основных функций организма.

В заключительной части занятия происходит снижение физической нагрузки, переход детей к более спокойному состоянию.

При проведении хронометража отмечается, рационально ли использовано воспитателем время каждой части занятия и какова была двигательная активность детей. Следует учитывать, что двигательная активность зависит от способа организации детей и задач каждого конкретного занятия. Оценка двигательной активности детей на занятии проводится путем вычисления общей и моторной плотности.

При правильно организованном занятии общая плотность должна быть равна 85 - 95%, а моторная - 80 - 90%.

Количественная характеристика двигательной активности детей на занятии может быть получена с помощью шагомеров.

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, которое обеспечивает 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. Утомление нельзя рассматривать как нечто патологическое, вредное для организма: оно представляет собой естественное состояние, возникающее под влиянием мышечной деятельности. При небольшом утомлении усиливается обмен веществ, повышается жизненный тонус, становятся более интенсивными процессы восстановления.

Отрицательно сказывается на состоянии ребенка только чрезмерное утомление - переутомление.

Воспитатель, врач, медицинская сестра, наблюдая во время занятий за детьми, отмечают наличие внешних признаков утомления и степень их выраженности (таблица N 4).

Таблица N 4

ВНЕШНИЕ ПРИЗНАКИ УТОМЛЕНИЯ

Наблюдаемые признаки и состояние ребенка	Степень выраженности утомления	
	небольшая	средняя
Окраска кожи лица, шеи	Небольшое покраснение лица, выражение спокойное	Значительное покраснение лица, выражение напряженное
Потливость	Незначительная	Выраженная потливость лица
Дыхание	Несколько учащенное, ровное	Резко учащенное
Движения	Бодрые, задания выполняются четко	Неуверенные, нечеткие, появляются дополнительные движения. У некоторых детей моторное возбуждение, у других - заторможенность
Самочувствие	Хорошее, жалоб нет	Жалобы на усталость, отказ от дальнейшего выполнения заданий

При выраженном, недопустимом утомлении все признаки проявляются сильно. В таком случае воспитатель должен внести изменения в план занятия: ограничить нагрузку для детей, имеющих средние и выраженные признаки утомления, уменьшить число повторений упражнений, исключить более трудные для них, удлинить отдых и т.д. Если выраженные признаки утомления отмечаются у большинства детей, значит содержание занятия не соответствует уровню физической подготовленности детей и необходимо его перестроить.

Нужно учитывать, что у детей дошкольного возраста функциональные сдвиги определяются не только объемом и интенсивностью мышечной деятельности, но и формой проведения физических упражнений, а также эмоциональной настроенностью детей. Положительные эмоции снижают утомление, при интенсивной деятельности внимание не рассеивается, появляется увлеченность. Однако следует помнить, что для дошкольника характерна повышенная возбудимость, поэтому даже положительные эмоции не должны быть чрезмерными: надо чередовать упражнения, повышающие эмоциональный тонус, и упражнения, требующие внимания.

Осуществляя контроль, нужно следить за тем, чтобы при выполнении упражнений педагог обращал внимание на воспитание правильной осанки и формирование свода стопы.

Такие движения, как ходьба, бег, лазание и т.д., если они выполняются правильно, способствуют формированию правильной осанки. Ряд упражнений специально используется для этой цели: упражнения для мышц плечевого пояса, спины и живота. Развитие и укрепление этих групп мышц, в основном разгибателей, способствуют созданию так называемого "мышечного корсета", воспитанию правильной осанки. В каждом занятии предлагаются упражнения для развития и укрепления свода стопы (ходьба на носках, пятках, лазание по лестнице, ходьба по уменьшенной площади опоры, бег и т.д.), но все эти упражнения должны выполняться методически правильно.

При выполнении физических упражнений следует приучать детей правильно дышать, особенно это важно во время занятий на открытом воздухе. Углубленное дыхание, естественно, появляется в процессе выполнения различных физических упражнений. В покое у дошкольников дыхание более поверхностное (это объясняется анатомофизиологическими особенностями органов дыхания), поэтому и доставка кислорода органам и тканям меньше. При систематической тренировке вырабатывается стереотип, обеспечивающий правильное, ритмичное сочетание глубокого дыхания с движениями. Во время занятий на воздухе надо приучать детей к дыханию через нос, рот и сочетанию дыхания с движением.

В холодное время года (особенно зимой) больше внимания следует уделять носовому дыханию, особенно в группах детей, предварительно не закаленных. Но в то же время не надо бояться, когда при беге, ходьбе или выполнении других упражнений при произвольном дыхании дети дышат ртом. Как правило, дыхание через рот чередуется с носовым дыханием (если нос у ребенка очищен от слизи), и поток холодного воздуха сменяется теплым, согретым и очищенным при прохождении через носовые ходы воздухом. Это является хорошим закаливающим средством.

Постепенно в процессе тренировки у детей вырабатывается ритмичное и глубокое дыхание; они дышат не только ртом, но и носом, и эффективность носового дыхания увеличивается.

Для оценки влияния физической нагрузки на организм ребенка, ее величины и интенсивности определяют ответную реакцию основных энергообеспечивающих систем (сердечно-сосудистой и дыхательной). Частота сердечных сокращений является информативным показателем реакции организма на физическую нагрузку и характеризует расход энергии. По изменению частоты пульса в процессе физической нагрузки и в восстановительном периоде можно оценить правильность выбора и соответствие мышечной нагрузки функциональным возможностям детского организма. Для определения правильности построения занятия, интенсивности и распределения физической нагрузки по его частям проводят подсчет пульса (у одного или двух детей) 10-секундными отрезками: до начала занятия (три раза и берут средний показатель), после вводной части, после общеразвивающих упражнений, после основных движений, после подвижной игры, в конце занятия, спустя 1, 3 и 5 мин. после занятия, если пульс не возвратился к исходному уровню.

Подсчет пульса у дошкольников удобнее проводить, положив ладонь на область сердца. Полученные цифры ЧСС за 10 с умножают на 6 и получают данные за 1 мин. Графическое изображение частоты пульса по этим отрезкам называется физиологической кривой, которая отражает динамику величины нагрузки.

Таблица N 5

ИЗМЕНЕНИЕ ЧАСТОТЫ СЕРДЕЧНЫХ СОКРАЩЕНИЙ
В ПРОЦЕССЕ ЗАНЯТИЯ (ПО ОТНОШЕНИЮ К ИСХОДНОЙ ВЕЛИЧИНЕ,
ПРИНЯТОЙ ЗА 100%) <*>

<*> До нагрузки частота сердечных сокращений у детей дошкольного возраста колеблется в пределах 90 - 100 уд./мин.

Части занятия	Абсолютная величина ЧСС	% учащения ЧСС
Вводная	120 - 140 уд./мин.	20 - 40
Основная:		
общеразвивающие упражнения	135 - 150	35 - 45
основные виды движений	140 - 150	40 - 50
подвижная игра	160 - 180	80 - 100
Заключительная	120 - 130	20 - 30

Для обеспечения тренирующего эффекта на физкультурных занятиях средний уровень ЧСС для детей 5 - 7 лет должен быть 140 - 160 уд./мин. Средний уровень частоты сердечных сокращений за все время занятия определяется путем суммирования частоты сердечных сокращений после: 1) вводной части, 2) общеразвивающих упражнений, 3) основных видов движений, 4) подвижной игры, 5) заключительной части - и деления на 5.

Восстановительный период - время возвращения частоты пульса к исходным величинам, как правило, составляет 3 минуты, в конце учебного года (теплое время), когда осуществляется повторение программного материала и двигательная активность, а также эмоциональный настрой детей высокий, восстановление может наблюдаться на 4 - 5 минутах.

Важным разделом медико-педагогического контроля является предупреждение травматизма. Основным является обеспечение санитарно-гигиенических условий для мест проведения занятий и физкультурного оборудования, строгое соблюдение правил обучения с обязательной страховкой при выполнении детьми сложных упражнений (в основном на снарядах).

Медицинский контроль

Абсолютных противопоказаний для занятий на воздухе в течение года у детей, посещающих дошкольные учреждения, не имеется. На основании данных углубленных медицинских осмотров и оценки состояния здоровья с учетом результатов обследований, проведенных врачами-

специалистами поликлиник, врач дошкольного учреждения определяет индивидуальные назначения.

Воспитатели групп должны хорошо знать состояние здоровья каждого ребенка, чтобы обеспечить индивидуальный подход в процессе проведения физкультурных занятий, правильно оценить реакцию на мышечную нагрузку, прохладный воздух. Они должны присутствовать при проведении углубленных медицинских осмотров в начале года и совместно с врачом оценивать возможности каждого ребенка, занося индивидуальные назначения врача в лист здоровья. В течение года врачом в эти назначения вносятся изменения в зависимости от состояния здоровья, частоты и длительности заболеваемости детей, посещения ими занятий, реакций организма на физическую нагрузку.

К занятиям допускаются дети I, II, и III групп здоровья.

Особо нуждаются в занятиях на открытом воздухе дети, имеющие такие отклонения в состоянии здоровья, как невротические реакции, экссудативный диатез, заболевания органов дыхания, ЛОР-органов, частые простудные заболевания. Эти дети приступают к занятиям на воздухе в теплое время года (весна, лето, ранняя осень). Физическая нагрузка для них должна нарастать постепенно, объем ее сначала уменьшен за счет сокращения времени самого занятия и числа повторений физических упражнений.

Индивидуальное дозирование нагрузки на занятиях осуществляется заменой бега со средней скоростью медленным бегом, сокращением наполовину продолжительности медленного бега, уменьшением числа повторений игры, в которых участвуют дети, нуждающиеся в уменьшении нагрузки. Эти дети не должны стоять во время отдыха (особенно в холодную погоду): пока остальные заканчивают бег или игру - они ходят или медленно бегают вокруг площадки, после чего вновь включаются в общий ход занятия.

На основании ответных реакций во время занятий (поведение, внешние признаки утомления, изменение частоты сердечных сокращений, времени восстановления пульса после занятий) врачом или медсестрой решается вопрос об увеличении нагрузки.

Проводя занятия, воспитатель тщательно наблюдает, как реагируют дети на холод: одни быстрее привыкают к холодному воздуху, другие медленнее. Доступной для контроля реакцией ребенка на холод являются его субъективные жалобы. Таких детей следует стимулировать к более активной деятельности, давать задания, подбадривать. Для ряда из них следует утеплить одежду на 1 слой (заменить майку на футболку или одеть более теплую байковую рубашку и т.д.).

После перенесенных заболеваний, протекавших без осложнений, здоровые дети, ранее закаливаемые, освобождаются на 1 - 2 занятия; дети с длительным периодом реконвалесценции (после ангины, пневмонии, бронхиальной астмы, болезни Боткина, пиэлонефрита) освобождаются на 3 - 5 занятий; дети, страдающие хроническими заболеваниями, допускаются к занятиям после болезни только с разрешения врача с учетом результатов функциональных проб. Эти дети нуждаются в индивидуальных назначениях и дозировании мышечной нагрузки.

Дети, освобожденные от занятия после болезни, вновь поступившие, выходят на прогулку со всей группой. Во время занятия они находятся на спортивной площадке (или на групповой, если там проводятся занятия) и помогают воспитателю - убирают или приносят пособия, следят за правильностью выполнения упражнений другими детьми, соблюдением правил в играх и т.д.

Оценка эффективности физкультурных занятий на воздухе в динамике учебного года

Круглогодичные занятия физкультурой на воздухе способствуют повышению общей неспецифической резистентности детского организма, снижению острой заболеваемости, улучшению нервно-психического развития детей, развитию движений.

Контроль эффективности занятий осуществляется по следующим показателям:

1. Поведение детей в различные режимные моменты - снижение возбудимости, быстрое засыпание, глубокий сон, хороший аппетит, повышение внимания и активности на общеобразовательных занятиях.

2. Желание детей заниматься физкультурой, положительный эмоциональный настрой во время проведения физкультурных занятий на открытом воздухе.

3. Совершенствование вегето-сосудистой реакции у детей - повышение кожной температуры кистей рук и стоп (теплые руки и ноги в течение дня).

4. Повышение жизненной емкости легких, мышечной силы, показателей физической подготовленности (по данным результатов времени бега на 30 м для детей 5 - 7 лет, 90 м - 5 лет, 120 м - 6 лет, 150 м - 7 лет, дальности прыжка с места, броска медбола).

5. Формирование правильной осанки, улучшение ее у детей с нарушениями опорно-двигательного аппарата.

6. Динамика заболеваемости детей по сезонам года - осень, зима, весна:

а) уменьшение числа часто болеющих детей;

б) число случаев заболеваний ОРЗ на одного ребенка;

в) сокращение длительности одного заболевания (в днях);

г) число дней, пропущенных одним ребенком по болезни за год.

7. Комплексная оценка здоровья детей и перераспределения по группам здоровья.

Как показали исследования и многолетние наблюдения, широкое использование сочетанного влияния свежего воздуха и занятий физическими упражнениями на фоне повышения двигательной активности детей позволяет достичь выраженного оздоровительного эффекта. Дети хорошо себя чувствуют при различных меняющихся метеорологических условиях, резких перепадах температур в помещении и на открытых площадках; они не боятся холодного воздуха, воды, умеют преодолевать трудности.

Положительное влияние физкультурных занятий на воздухе прежде всего сказывается на физическом и нервно-психическом развитии ребенка, совершенствовании движений, снижении заболеваемости. Улучшаются физиометрические показатели мышечной силы и жизненной емкости легких; более чем у 70% детей улучшается осанка, в 2 раза снижается заболеваемость ОРЗ, в 3 - 4 раза сокращается число часто болеющих детей. Значительно снижается число заболеваний носоглотки и верхних дыхательных путей.

Динамические наблюдения с использованием комплексной оценки здоровья детей позволили отметить положительную динамику, которая характеризуется переходом половины детей из II группы здоровья в I и 1/3 детей из III группы здоровья в I и II.

Все это свидетельствует о том, что проведение физкультурных занятий на открытом воздухе в течение всего года является мощным средством укрепления здоровья детей и стимулом их хорошего развития.

Приложение

ИЗМЕНЕНИЕ ОБЪЕМА БЕГОВЫХ УПРАЖНЕНИЙ НА ПРОТЯЖЕНИИ ГОДА, ВЫПОЛНЯЕМЫХ НА КАЖДОМ ЗАНЯТИИ (ДЛИНА ДИСТАНЦИИ В МЕТРАХ, ЗАТРАЧИВАЕМОЕ ВРЕМЯ В СЕКУНДАХ)

Группа	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь
Средняя	Медленный бег (по 3 пробежки)									
	100 м 1 40"	150 м 2 30"	150 м 2 00"	180 м 2 30"	180 м 2 30"	200 м 2 25"	200 м 2 25"	250 м 3 00"	250 м 3 00"	250 м 3 00"
	Бег со средней скоростью (по 2 пробежки)									
	80 м 0 40"	80 м 0 40"	80 м 0 40"	100 м 0 50"	100 м 0 50"	100 м 0 50"	100 м 0 50"	100 м 0 45"	120 м 0 55"	120 м 0 55"
Старшая	Медленный бег (по 3 пробежки)									
	180 м 2 20"	200 м 2 55"	200 м 2 35"	200 м 2 20"	220 м 2 40"	250 м 2 45"	250 м 2 45"	250 м 2 45"	250 м 2 45"	300 м 3 20"
	Бег со средней скоростью (по 2 пробежки)									
	100 м 0 45"	100 м 0 45"	150 м 1 10"	180 м 1 20"	180 м 1 20"	200 м 1 30"	200 м 1 30"	250 м 1 45"	250 м 1 45"	250 м 1 45"
Подготовительная	Медленный бег (по 3 пробежки)									
	300 м 3 20"	300 м 3 20"	300 м 3 00"	300 м 3 00"	300 м 3 00"	350 м 3 40"	350 м 3 20"	350 м 3 00"	350 м 3 00"	350 м 3 00"

	Бег со средней скоростью (по 2 пробежки)									
	200 м 1 20"	200 м 1 20"	200 м 1 20"	250 м 1 40"	250 м 1 40"	250 м 1 40"	250 м 1 40"	300 м 1 55"	300 м 1 55"	300 м 1 55"

gost.e-ecolog.ru