**Управление общего и дошкольного образования**

**Администрации города Норильска**

**МБУ «Методический центр»**

****

**Методические рекомендации для инструкторов по физической культуре ДОУ**

****

**г. Норильск, 2025**

**Составители методических рекомендаций:**

Литвяк Светлана Викторовна, методист МБУ «Методический центр»;

Акиньшина Елена Николаевна, заведующий учреждением МБДОУ «ДС № 99 «Топ-Топ»;

Лебедева Ярослава Станиславовна, инструктор по физической культуре МБДОУ «ДС № 99 «Топ-Топ»;

Пропоева Екатерина Сергеевна, инструктор по физической культуре МБДОУ «ДС № 59 «Золушка»;

Чеснокова Александра Викторовна, старший воспитатель МБДОУ «ДС № 29 «Вишенка»;

Фролова Екатерина Евгеньевна, старший воспитатель МБДОУ «ДС № 90 «Цветик - семицветик»;

QR – код для скачивания



<https://cloud.mail.ru/public/pBGv/t9e6AfRev>

**Составители методического пособия «Документация инструктора по физической культуре», 2011 года:**

Асачева Л.Ф., заместитель заведующего по УВ и МР МБДОУ «ДС № 24»,

Горбунова О.В., инструктор по физической культуре МБДОУ «ДС № 24»,

Михайлова М.А., заместитель заведующего по УВ и МР МБДОУ «ДС № 66»,

Нор Ю.А., инструктор по физической культуре МБДОУ «ДС № 50»,

Ромуз Т.Н., инструктор по физической культуре МБДОУ «ДС № 66»

Редактор:

Вершанская В.Г., главный специалист отдела контроля и организационно-методической работы в учреждениях дошкольного образования Управления общего и дошкольного образования Администрации города Норильска.

**Аннотация**

Документация инструктора по физической культуре: Методические рекомендации для инструкторов по физической культуре дошкольных образовательных учреждений.

Планирование – достаточно сложный творческий процесс, определяющий в конечном итоге эффективность деятельности инструктора по физической культуре. В пособии представлены все виды документов, составляемые инструктором по физической культуре, способствующие повышению качества физкультурно-оздоровительной работы в МБДОУ.

Носит рекомендательный характер и адресовано инструкторам по физической культуре дошкольных образовательных учреждений Норильска.

Методист МБУ «Методический центр» С.В. Литвяк

© Муниципальное бюджетное учреждение «Методический центр» г. Норильск, ул. Кирова д. 20 –а, т. 8 (3919) 23-88-49

Оглавление

[Введение 5](#_Toc202345674)

[Примерная номенклатура дел инструктора по физической культуре 6](#_Toc202345675)

[Годовой план работы инструктора по физической культуре 9](#_Toc202345676)

[Циклограмма профессиональной деятельности инструктора по физической культуре 13](#_Toc202345677)

[План-график распределения учебного материала 15](#_Toc202345678)

[Перспективный план-график распределения программного материала 17](#_Toc202345679)

[Планирование непосредственной образовательной деятельности по физическому развитию в индивидуальной форме работы с детьми 18](#_Toc202345680)

[Оформление списков стоящих на учете у узких специалистов детей 19](#_Toc202345681)

[Диагностико - аналитический материал 21](#_Toc202345682)

[Двигательный режим 22](#_Toc202345683)

[Паспорт физкультурного и спортивно-игрового оборудования и инвентаря МБДОУ 25](#_Toc202345684)

[Приложение 1 28](#_Toc202345685)

[Приложение 2 29](#_Toc202345686)

[Список литературы 41](#_Toc202345687)

# **Введение**

В современных условиях развития российского образования, когда происходит сложнейший этап модернизации всех его ступеней, особенно важны результаты обучения и воспитания в дошкольном образовательном учреждении. Повышенное внимание следует уделять процессу физического воспитания, так как оно способствует укреплению здоровья, формированию необходимых двигательных умений и навыков, физических качеств, потребности в здоровом образе жизни.

Грамотное планирование этого процесса определяет средства, методы и организационные формы воспитания на конкретный период времени, позволяет наметить результаты. Однако планирование ***–*** это достаточно сложный творческий процесс, определяющий в конечном итоге эффективность деятельности инструктора по физической культуре.

Самым существенным при разработке планирования явля­ется то, что весь педагогический процесс становится управляе­мым, контролируемым. В дошкольном учреждении планируется проведение всех видов занятий физическими упражнениями с детьми:

1. занятия физической культурой;
2. организация плавания;
3. организованные формы непосредственно образовательной деятельности по физическому развитию детей в режиме дня;
4. физкультурно-массовые мероприятия (досуги, праздники и т.п.);

4) самостоятельная двигательная деятельность детей.

Планируется также деятельность, опосредованно влияющая на эффективность физкультурно-оздоровительной работы: взаимодействие инструктора по физической культуре с работ­никами дошкольного учреждения (воспитателями, медицин­ским персоналом, музыкальным руководителем, учителем-логопедом и др.) и роди­телями.

Все документы планирования учебного процесса подраз­деляются на директивные и оперативные.

К *директивным* относятся:

* программа, включающая основные средства физического воспитания;
* инструктивно-методические рекомендации о порядке использования плавательного бассейна;
* циклограмма деятельности инструктора по физической культуре.

К *оперативным* документам относятся:

* годовой план работы инструктора по физической культуре на учебный год;
* план-график распределения программного материала в течение года;
* план распределения программного материала при обучении плаванию детей дошкольного возраста;
* списки детей, состоящих на учете у специалистов;
* диагностико-аналитический материал;
* материал медико-педагогического контроля;
* конспекты занятий физической культурой;
* планы и конспекты по организации плавания в бассейне;
* двигательный режим МБДОУ;
* план и практический материал кружково-секционной работы, направленной на совершенствование физического развития;
* сценарии физкультурных праздников и развлечений;
* консультационный материал для педагогов и родителей;
* паспорт оборудования и спортивного инвентаря спортивного зала и плавательного бассейна.

Таким образом, правильно спланированная инструктором по физической культуре физкультурно-оздоровительная работа в МБДОУ является действенным средством, способствующим разностороннему развитию ребенка. Процесс оптимизации двигательной активности детей направлен на укрепление здоровья, совершенствование физиологических и психических функций организма, достижение хорошего уровня физической подготовленности детей дошкольного возраста.

Для систематизации документации инструктора по физической культуре необходима номенклатура дел. Перечень документов должен соответствовать индивидуальной номенклатуре дел, которая используется для правильной группировки исполненных документов в дела, их учета, оперативного поиска по содержанию и видам, служит лучшей сохранности архивных документов. Номенклатура дел - это систематизированный перечень заголовков дел с указанием сроков хранения, оформленный в установленном порядке. Индекс дела специалиста устанавливается администрацией дошкольного учреждения. Индивидуальная номенклатура утверждается руководителем МБДОУ, представляет собой оформленный специально установленным образом систематизированный список документов. Предлагаем примерную номенклатуру дел инструктора по физической культуре (см. Таблица 1).

*Таблица 1.*

УТВЕРЖДАЮ:

Заведующий М(А)БДОУ

«ДС № \_ «\_\_\_\_\_\_\_»

Ф.И.О. /\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/

М.П.

# Примерная номенклатура дел инструктора по физической культуре

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

(Ф.И.О.)

**М(А)БДОУ «ДС № \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_»**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Индекс дела | Наименование дела | Срокхранения | Примечание |
| 05-01 | Нормативно-правовые документы Министерства образования и науки РФ:* нормативно-правовые документы по физическому развитию и оздоровлению детей дошкольного возраста (см. Приложение 1);
* СанПиН 2.4.1.2660-10.
 | На период действия |  |
| 05-02 | Распорядительные документы УОиДО:* методические рекомендации;
* примерные положения;
* материалы ГМО инструкторов по физической культуре.
 | На период действия |  |
| 05-03 | Локальные акты МБДОУ:* Должностная инструкция инструктора по физической культуре;
* Инструктивно-методические рекомендации о порядке использования плавательного бассейна в БДОУ;
* Положение по эксплуатации плавательного бассейна;
* Положение по использованию тренажеров.
 | На период действия |  |
| 05-04 | * Годовой план работы инструктора по физической культуре.
* Самоанализ деятельности и анализ выполнения годового плана за учебный год.
 | 5 лет |  |
| 05-05 | * Циклограмма профессиональной деятельности инструктора по физической культуре.
* График физкультурных занятий и занятий в бассейне.
* Двигательный режим МБДОУ.
 | 1 год |  |
| 05-06 | * План-график распределения учебного материала занятий физической культурой.
* Конспекты занятий физической культурой.
 | 5 лет |  |
| 05-07 | * План распределения учебного материала организации плавания детей дошкольного возраста.
* Конспекты организации плавания.
 | 5 лет |  |
| 05-08 | * План непосредственно образовательной деятельности по физическому развитию в индивидуальной форме работы с детьми.
* Списки детей, состоящих на учете у узких специалистов.
 | 1 год5 лет |  |
| 05-09 | * Паспорт оборудования и спортивного инвентаря МБДОУ.
 | 5 лет |  |
| 05-10 | Диагностико-аналитический материал:* таблицы диагностики физической подготовленности детей;
* гистограммы сравнительного анализа результатов диагностики физической подготовленности детей;
* таблицы диагностики уровня двигательных умений и навыков в воде;
* гистограммы сравнительного анализа результатов диагностики уровня двигательных умений и навыков в воде;
* материал медико-педагогического контроля.
 | 5 лет |  |
| 05-11 | Практический материал:* комплексы упражнений утренней гимнастики;
* картотека подвижных игр и игровых упражнений;
* картотека игр и игровых упражнений в бассейне;
* сценарии физкультурных праздников и развлечений;
* картотека здоровьесберегающих технологий.
 | Постоянно |  |
| 05-12 | Секционно-кружковая работа:* перспективный план работы кружка;
* список детей, посещающих кружок;
* журнал учета посещения занятий кружка;
* конспекты занятий кружка;
* анализ по результатам работы кружка (спортивной секции).
 | 5 лет |  |
| 05-13 | Физкультурно-оздоровительная работа в летний период: * перспективный план;
* практический материал.
 | 5 лет |  |
| 05-14 | Материал сотрудничества с воспитателями и специалистами МБДОУ:* консультации, рекомендации, памятки, буклеты для педагогов.
* материал анкетирования педагогов;
* материал семинаров-практикумов для педагогов.
 | 5 лет |  |
| 05-15 | Материал сотрудничества с родителями:* консультации, рекомендации, памятки, буклеты для родителей;
* материал анкетирования родителей;
* материал семинаров-практикумов для родителей.
 | 5 лет |  |
| 05-16 | Охрана труда:* инструкция по охране труда инструктора по физической культуре;
* инструкция по охране труда для пользователей ПК;
* инструкция по охране жизни и здоровья детей при работе на тренажерах.
 | До замены новыми |  |
| 05-17 | Материал участия в методических и педагогических мероприятиях МБДОУ и города.* Распространение педагогического опыта в СМИ.
* Материал по самообразованию.
 | 5 лет |  |

На обложку каждой папки, заведенной в соответствии с номенклатурой дел, выносятся следующие сведения:

* наименование МБДОУ;
* индекс и заголовок дела.

Ниже перечислены все виды документов, составляемых инструктором по физической культуре.

# **Годовой план работы инструктора по физической культуре**

Эффективность физкультурно-оздоровительной деятельности в дошкольном учреждении во многом определяется годовым планом работы инструктора по физической культуре.

Рассмотрим основные моменты по оформлению годового плана работы.

1. ***Титульный лист годового плана*** содержит следующую информацию:

* В правом верхнем углу обозначается информация о том, что план утвержден заведующим учреждением, который ставит свою подпись, дату и печать учреждения.
* В центральной части титульного листа дается полное наименование документа (см. рис. 1).

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|

|  |  |
| --- | --- |
| **05-04** | УТВЕРЖДАЮ:Заведующий М(А)БДОУ«ДС № \_ «\_\_\_\_\_\_\_» Ф.И.О. /\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/М.П. |

**ГОДОВОЙ ПЛАН РАБОТЫ****ИНСТРУКТОРА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ****М(А)БДОУ «ДС № \_\_ «\_\_\_\_\_\_\_»****\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**Ф.И.О.**на 20\_\_-20\_\_ учебный год** |

Рис. 1. Оформление титульного листа годового плана.

2. Затем идет ***анализ реализации годовых задач за прошедший учебный год.*** Анализ должен носить проблемно-ориентированный и качественный характер. Необходимо проанализировать: степень реализации годовых задач, что нового было сделано, дать оценку основным проведенным мероприятиям. Необходимо отметить, какие проблемы не удалось решить, почему. Наметить пути решения проблем, что нужно изменить, какие новые формы работы ввести. Из проведенного анализа должны определиться годовые задачи на новый учебный год.

3. ***Годовые задачи на учебный год.*** Их может быть две или три, больше брать не целесообразно. Одна из годовых задач обязательно должна перекликаться с годовой задачей дошкольного учреждения, чтобы инструктор по физической культуре, как специалист МБДОУ, принимал участие в решении годовых задач всего педагогического коллектива детского сада.

*Например, одна из годовых задач МБДОУ звучит так: «Повысить уровень профессионального мастерства педагогов и специалистов МБДОУ в вопросах проектирования развивающей предметно-пространственной среды в соответствии с требованиями «Программы воспитания и обучения в детском саду» (под ред. М.А.Васильевой)». Годовая задача инструктора по физической культуре будет звучать так: «Повысить уровень профессионального мастерства педагогов в вопросах проектирования физкультурно-оздоровительной среды в соответствии с требованиями «Программы воспитания и обучения в детском саду» (под ред. М.А. Васильевой)».*

4. ***Структура написания годового плана.*** Оформляется годовой план в виде таблицы. Ежемесячно планируются 6 разделов (пример написания см. в Таблице 2):

***I раздел - Организационно-педагогическая деятельность*** (планируются все мероприятия с детьми: торжественное открытие бассейна после закрытия на летний период, спортивные развлечения и досуги, семейные физкультурно-оздоровительные праздники, Дни здоровья, физкультурно-оздоровительные мероприятия и т.д.).

***II раздел - Организационно-методическая деятельность:***

* составление и утверждение: графиков занятий физической культурой и организации плавания в бассейне, кружково-секционной работы, циклограммы деятельности на учебный год и т.д.;
* мероприятия с педагогами и специалистами МБДОУ: круглые столы, семинары-практикумы, мастер-классы, лекции, педагогические советы, спортивнее досуги между сотрудниками МБДОУ и родителями, анкетирование, консультирование (индивидуальное, по запросам педагогов), День здоровья для работников МБДОУ и т.д.

***III раздел - Сотрудничество с родителями:*** мероприятия по сотрудничеству с семьями воспитанников МБДОУ:

* выступления на родительских собраниях и конференциях;
* слайд-презентации;
* посещение родителями занятий физической культурой и организации плавания в бассейне;
* семинары-практикумы;
* участие родителей в педагогических советах;
* совместные спортивные праздники и мероприятия с участием родителей;
* индивидуальное консультирование;
* выпуск консультаций (рекомендаций, памяток, буклетов);
* анкетирование и т.д.

***IV раздел - Контрольно-аналитическая деятельность:***

* анализ состояния физкультурно-оздоровительной среды МБДОУ;
* диагностика и сравнительный анализ динамики физического развития детей;
* диагностика умений и навыков детей по обучению плаванию;
* самоанализ деятельности и анализ выполнения годового плана за отчетный учебный год;
* анализ по результатам работы кружка или спортивной секции.

***V раздел - Самообразование, оснащение и оборудование кабинета:***

* изучение литературы;
* обзор периодических изданий;
* курсы повышения квалификации;
* участие в работе городского методического объединения инструкторов по физической культуре;
* участие в конкурсах;
* посещение открытых мероприятий по физической культуре;
* распространение своего опыта работы;
* составление картотек;
* оформление подписки на профессиональные издания;
* составление паспорта на физкультурное оборудование и инвентарь спортивного зала, плавательного бассейна, тренажерного зала (центра);
* оформление видеоматериалов и фотобанка МБДОУ «Мы со спортом очень дружим!»;
* разработка инструкций по использованию детских тренажеров;
* изготовление нестандартного оборудования для спортивного зала, участка МБДОУ и т.д.

Такая форма планирования годового плана позволяет инструктору по физической культуре:

* 1. Участвовать в решении годовых задач МБДОУ.
	2. Четко видеть мероприятия, позволяющие решать поставленные задачи.
	3. Распределить ответственных за планируемые мероприятия, тем самым, обеспечивая сотрудничество со специалистами и воспитателями МБДОУ.
	4. Разнообразить свою деятельность.

*Таблица 2*

**Выписка из годового плана инструктора по физической культуре**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| ***Месяц*** | ***Виды деятельности*** | ***Ответственный*** | ***Отметка*** ***о выполнении*** |
| Октябрь  | **I. Организационно-педагогическая деятельность** |
| Развлечение «Дельфиненок» встречает гостей» (торжественное открытие бассейна после закрытия на летний период). | Инструктор по физической культуре (Ф.И.О.) | 01.10.2010 г. |
| Спортивно-театрализованное развлечение «Мы сильные, мы дружные». | Воспитатель (Ф.И.О.),музыкальный руководитель (Ф.И.О.) | 15.10.2010 г. |
| **II. Организационно-методическая деятельность** |
| Лекция «Основные требования к подбору физкультурного и спортивно-игрового оборудования». | Инструктор по физической культуре (Ф.И.О.) | 05.10.2010 г. |
| Оказание помощи в оборудовании площадки для игры в городки на прогулочной веранде. | Воспитатель (Ф.И.О.) | 10-12.10.2010 г. |
| **III. Сотрудничество с родителями** |
| Буклет «Игры и упражнения для профилактики и укрепления опорно-двигательного аппарата дошкольников». | Инструктор по физической культуре (Ф.И.О.) | 10.10.2010 г. |
| Слайд-презентация на родительских собраниях «Спортивные уголки в домашних условиях». | Инструктор по физической культуре (Ф.И.О.) | 28.10.2010 г. |
| **IV. Контрольно-аналитическая деятельность** |
| Диагностика и сравнительный анализ динамики физического развития детей. | Инструктор по физической культуре (Ф.И.О.), зам. заведующего по УВиМР (Ф.И.О.) | Диагностика - в теч. месяца.Анализ - 30.10.2010 г.  |
| **V. Самообразование. Оснащение и оборудование кабинета** |
| Курсы повышения квалификации при КГБОУ ДПО «НИПК» (г. Норильск) «Использование здоровьесберегающих технологий в образовательном процессе». | Инструктор по физической культуре (Ф.И.О.) | в теч. месяца |
| Подписка на профессиональные издания - журнал «Здоровье дошкольника». | Инструктор по физической культуре (Ф.И.О.) |  |
| Составление паспорта на физкультурное оборудование и инвентарь спортивного зала, плавательного бассейна, тренажерного центра. | Инструктор по физической культуре (Ф.И.О.) |  |

# **Циклограмма профессиональной деятельности инструктора по физической культуре**

* Расписание работы инструктора по физической культуре составляет администрация МБДОУ, исходя из педагогической целесообразности, с учетом наиболее благоприятного режима непосредственно образовательной деятельности и отдыха воспитанников, в соответствии с СанПиН 2.4.1.2660-10, утверждены Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 22.07.2010 № 91 утверждает руководитель дошкольного образовательного учреждения в установленном порядке.

***Рабочее время работника дошкольного образовательного учреждения*** - это время, в течение которого работник в соответствии с Правилами внутреннего трудового распорядка дошкольного образовательного учреждения и условиями Трудового договора должен исполнять трудовые обязанности, а так же иные периоды времени, которые в соответствии с законами иными нормативными правовыми актами относятся к рабочему времени.

 В зависимости от должности и (или) специальности педагогическим работникам образовательных учреждений, с учетом особенности их труда, продолжительность рабочего времени (норма часов педагогической работы за ставку заработной платы) определена правительством РФ. Ставка заработной платы педагогических работников ДОУ выплачивается за установленную норму часов учебной нагрузки (объема педагогической работы). Для инструкторов по физической культуре она составляет 30 часов.

Режим рабочего времени специалистов МБДОУ разрабатывается с учетом директивных документов (обязательные документы вышестоящих органов): Трудового кодекса РФ, Типового положения о ДОУ, утвержденного постановлением Правительства РФ от 12.09.2008 г. № 666; Постановлением Правительства РФ от 03.04.2003 г. № 191 «О продолжительности рабочего времени (норме часов педагогической работы за ставку заработной платы) педагогических работников» и других федеральных, региональных нормативов финансирования образования; Устава МБДОУ, правил внутреннего трудового распорядка МБДОУ.

Продолжительность рабочего времени педагогических работников включает учебную, воспитательную, а так же другую педагогическую работу, предусмотренную должностными обязанностями и режимом рабочего времени, утвержденными в установленном порядке.

Согласно «Рекомендаций по рациональному использованию рабочего времени специалистов МБДОУ «Детский сад», для организации рационального использования рабочего времени инструктор по физической культуре должен затратить:

- на учебно-воспитательную работу - 22 ч. в неделю, что составляет 74% от общей продолжительности нормы часов учебной нагрузки;

- на организационно-методическую работу - 8 часов в неделю, что составляет 26% от общей продолжительности нормы часов учебной нагрузки (см. Таблица 3).

*Таблица 3*

**Продолжительность распределения работы инструктора по физической культуре**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ***№ п/п*** | ***Вид работы (на ставку)*** | ***Рекомендуемая продолжительность (астрономические часы в неделю)*** |
| **1.**  | **Учебно-воспитательная работа:** | *не менее* |
| Фронтальные, подгрупповые и индивидуальные формы работы с детьми (занятия физической культурой, занятия по дополнительному образованию, диагностическая работа, досуговая деятельность). | 22 ч.74% |
| **2.**  | **Организационно-методическая работа:** | *не более* |
| 8 ч.26%из них: |
| Подготовка к занятиям физической культурой, занятиям по дополнительному образованию.  | 2 ч. 30 мин. |
| Подготовка к коллективным и индивидуальным формам организационно-методических мероприятий (педагогическим советам, семинарам, практикумам, консультаций для педагогов и родителей, работа с методической литературой и др.).  | 1 ч. |
| Заполнение документации.  | 1 ч. 30 мин. |
| Разработка и подготовка организационно-педагогических мероприятий с детьми (разработка сценариев утренников, праздников, развлечений, досугов, подготовка необходимых атрибутов).  | 1 ч. 30 мин. |
| Проведение коллективных и индивидуальных форм организационно-методических мероприятий (участие в мероприятиях по реализации годовых задач учреждения, в том числе консультативная работа педагогических работников). | 1 ч.  |
| Консультативная помощь и просветительская работа с родителями. | 30 мин. |
| **ИТОГО** **(норма рабочего времени)**  | 30 ч.100% |

***Циклограмма деятельности инструктора по физической культуре*** позволяет рационально использовать рабочее время, скоординировать свою деятельность со всеми участниками педагогического процесса (детьми, педагогами, родителями).

Оформление циклограммы профессиональной деятельности инструктора по физической культуре.

1. В правом верхнем углу обозначается информация о том, что циклограмма утверждена заведующим учреждением, который ставит свою подпись, дату и печать учреждения.

2. В центральной части титульного листа дается полное наименование документа.

3. Далее идет таблица циклограммы. Предлагаем вариант составления таблицы циклограммы (см. рис. 2).

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|

|  |
| --- |
| УТВЕРЖДЕНО Заведующим учреждения\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ ФИО«\_\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 202\_\_ год |

**Циклограмма профессиональной деятельности****инструктора по физической культуре ФИО****на неделю в 202\_\_ – 202\_\_ учебном году**

|  |
| --- |
| **Понедельник 09:00-16:30, перерыв 13:00-14:30** |
| **Время****проведения** | **Содержание работы** | **Количество затраченного времени** |
| 09:00-9:35 | Индивидуальная работа с детьми, подготовительные группы "А","Б". | 35 мин |
| 9:35-10:05 | Физкультурное занятие 2-младшая группа «Б» «Буратино» | 30 мин |
| 10:05-10:30 | Индивидуальная работа с детьми, средняя группа «А» «Веселый островок» | 25 мин |
| 10:30-11:50 | Физическое занятие (плавание), подготовительная группа «А» «Веселые человечки» | 1ч 20 мин |
| 11:50-12:25 | Физкультурное занятие старшая группа «Б» «Звездочки» | 35 мин |
| 12:25-13:00 | Подготовка организационно-педагогических мероприятий с детьми | 35мин |
| 14:30-15:10 | Подготовка к занятиям по дополнительному образованию, подготовка оборудования к занятию | 40 мин |
| 15:10-16:20 | Физическое занятие (плавание), старшая группа «А» «Почемучки» | 1ч 10 мин |
| 16:20-16:30 | Уборка инвентаря | 10 мин |
| Итого | Организационно-педагогическая работа\* - 4ч .35 мин. | 6ч. 00 мин. |
| Организационно-методическая работа – 1ч. 25 мин. |

\* Организационно-педагогическая работа включает в себя: ООД, индивидуальную работу, сопровождение детей. |

Рис. 2. Оформление циклограммыдеятельности инструктора по физической культуре.

# **План-график распределения учебного материала**

Планирование непосредственной образовательной деятельности по реализации содержания образовательной области «Физическая культура» инструктор по физической культуре осуществляет в соответствии с задачами и содержанием реализуемой в МБДОУ общеобразовательной и парциальной программами («Программа воспитания и обучения в детском саду», «Истоки», «Развитие», «Радуга», «Север» и др.) в соответствии с Лицензией на право осуществления образовательной деятельности по образовательным программам.

 План-график распределения программного материала лучше всего оформить в виде таблицы (см. Таблица 4). План-график включает в себя задачи, последовательное изложение содержания каждого занятия и составляется для каждой возрастной группы. Подобный подход является важнейшим средством оптимизации обучения, т.к. позволяет за одно и тоже время достигать больших результатов без перегрузки детей.

По такому же принципу составляется план распределения программного материала при обучении детей плаванию и конспекты занятий.

В графе «Задачи» определяются задачи воспитания и обучения на месяц.

В графе «№ занятия» прописывается номер занятия физической культурой.

В графе «Вводная часть» перечисляют упражнения в ходьбе и беге, упражнения на внимание и равновесие, упражнения на формирования правильной осанки, прыжки и подскоки, перестроение.

В графе «ОРУ» прописывается комплекс упражнений с предметами или без.

В графе «Основная часть» прописываются основные виды движений, перечисляются задания с указанием необходимого пособия.

В графе «Подвижные игры» прописывается название подвижной игры.

В графе «Игры м/п» прописывается название игры малой подвижности, или упражнения в ходьбе в сочетании с дыхательными упражнениями, ходьба по ребристым дорожкам, упражнения на расслабление и т.п.

*Таблица 4*

# Перспективный план-график распределения программного материала

|  |
| --- |
| Месяц |
| Задачи |  |
| № занятия | 1-2 | 3-4 | 5-6 | 7-8 |
| Вводная часть |  |  |  |  |
| ОРУ | Комплекс № 1 | Комплекс № 2 |
| Основная часть занятияОВД |  |  |  |  |
| Подвижные игры |  |  |  |  |
| Игры м/п, упражнения на расслабление |  |  |  |  |

# **Планирование непосредственной образовательной деятельности по физическому развитию в индивидуальной форме работы с детьми**

Непосредственно образовательная деятельность по физическому развитию в индивидуальной форме работы с детьми отражается в плане осуществления образовательной деятельности по физическому развитию в индивидуальной форме.

Диагностическое обследование физического развития детей позволяет выявить отстающих детей по каждому из основных видов движений, а также детей с опережающим физическим развитием. Помимо занятий физической культурой с детьми, у которых двигательные навыки недостаточно развиты, проводится систематическая индивидуальная работа в свободное от занятий время.

Эта работа может планироваться как в первую, так и во вторую половину дня, проводится в помещении группы, физкультурного зала или на прогулке. Содержание такой работы должно включать разнообразные двигательные задания, направленные на развитие и совершенствование недостаточно выраженных двигательных навыков и физических качеств детей. Двигательные задания можно предлагать детям в виде игровых упражнений, которые подбираются с учетом уровня физического развития и индивидуальными особенностями детей.

Так же в плане осуществления образовательной деятельности по физическому развитию в индивидуальной форме прослеживается взаимодействие инструктора по физической культуре с воспитателями. Инструктор по физической культуре прописывает рекомендации педагогам по организации индивидуальной работы с конкретными детьми.

*Таблица 5*

***Вариант******1.***

**ПЛАН ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

**ПО ФИЗИЧЕСКОМУ РАЗВИТИЮ В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ ФОРМЕ**

**С ДЕТЬМИ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ ГРУПЫ «\_\_\_\_\_\_\_»**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| ***Дата*** | ***Дети с опережающим*** ***физическим развитием*** | ***Дети с отстающим*** ***физическим развитием*** | ***Содержание работы*** | ***Рекомендации воспитателю*** |
| ***Ф.И. ребенка***  | ***Группа***  | ***Ф.И. ребенка***  | ***Группа*** |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |

***Вариант******2.***

**ПЛАН ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

**ПО ФИЗИЧЕСКОМУ РАЗВИТИЮ В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ ФОРМЕ**

**С ДЕТЬМИ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ ГРУПЫ «\_\_\_\_\_\_\_»**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| ***Дата*** | ***Дети с опережающим******физическим развитием*** | ***Содержание работы*** | ***Рекомендации воспитателю*** |
| ***Ф.И. ребенка*** |
| 05.05.2011 г. | 1. Иванов Иван2.… |  |  |
| ***Дата*** | ***Дети с отстающим*** ***физическим развитием*** | ***Содержание работы*** | ***Рекомендации воспитателю*** |
|  | ***Ф.И. ребенка*** |  |  |
| 05.05.2011 г. | 1. Петров Петя2.… |  |  |

# **Оформление списков стоящих на учете у узких специалистов детей**

В начале каждого учебного года по рекомендациям врача-педиатра составляются списки детей, состоящих на учете у узких специалистовс целью определения характера индивидуальной работы в отношении физических нагрузок детей при организации учебно-воспитательного процесса (см. Таблица 6).

Данные дети посещают все занятия физической культурой, но объем нагрузки для них дожжен быть снижен в соответствии с их функциональными возможностями.

*Таблица 6*

**СПИСОК ДЕТЕЙ МБДОУ «Детский сад № \_\_\_ «\_\_\_\_\_\_\_\_»,**

**СТОЯЩИХ НА УЧЕТЕ У УЗКИХ СПЕЦИАЛИСТОВ**

**в 20\_\_-20\_\_ учебном году**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ***Возрастная*** ***группа*** | ***Заболевания почек*** | ***Заболевания эндокринной системы*** | ***Заболевания центральной нервной системы*** | ***Заболевания сердечно-сосудистой системы*** | ***Заболевания опорно-двигательного аппарата*** | ***Часто болеющие дети*** |
| Старшая «А» группа «Гномики» | 1. Ф.И. ребенка - дата рождения. 2. Ф.И. ребенка - дата рождения. … | 1.2. … | 1.2. … | 1.2. … | 1.2. … | 1.2. … |
|  |  |  |  |  |  |  |

# **Диагностико - аналитический материал**

Диагностико-аналитический материал, позволя­ющий определить причины отставания или опережения в усвоении программ, наметить педаго­гические приемы, способствующие оптимизации двигательной активности детей в условиях дошкольного учреждения, состоит из:

* таблиц диагностики физической подготовленности детей;
* гистограмм сравнительного анализа результатов диагностики физической подготовленности детей;
* таблиц диагностики уровня двигательных умений и навыков в воде;
* гистограмм сравнительного анализа результатов диагностики уровня двигательных умений и навыков в воде;
* материала медико-педагогического контроля.

Таблицы мониторинга физических показателей подготовленности дошкольников в Microsoft Excel: <https://cloud.mail.ru/public/WUCF/QB9k83viJ>



Следовательно, в дальнейшем при планировании физкультурно-оздоровительной работы инструктору по физической культуре следует учитывать взаимосвязь, взаимообусловленность всех форм организации и видов двигательной деятельности, особенности выбранной системы воспитания и обучения, которая, в свою очередь, основывается на данных медико-педагогического контроля.

Результаты тесного взаимодействия педагогов и медицинских работников отражены в материале медико-педагогического контроля здоровья дошкольников в процессе организованных форм непосредственной образовательной деятельности по физическому развитию детей, документальной основой которого является хронометраж и пульсометрия в процессе занятий физической культурой, расчет плотности, построение физиологической кривой и педагогический анализ занятия (см. Приложение 2).

# **Двигательный режим**

В начале учебного года, под руководством старшего воспитателя, инструктор по физической культуре составляет двигательный режим для каждой возрастной группы, учитывая специфику дошкольного учреждения. (*Примечание:* У каждого дошкольного учреждения должен быть свой двигательный режим.)

Двигательный режимв МБДОУ включает всю динамическую деятельность детей, как организованную, так и самостоятельную.

При составлении двигательного режима, необходимо помнить, что он характеризуется тремя показателями:

1. Продолжительностью двигательной активности, определяемой по времени, в течение которого ребенок находится в движении (в минутах или часах).

2. Объемом двигательной активности (количество движений, выполняемых за определенный временной отрезок).

3. Интенсивностью нагрузки, определяемой частотой сердечных сокращений.

При разработке рационального двигательного режима важно не только обеспечить удовлетворение биологической потребности детей в двигательной активности, но и предусмотреть рациональное содержание двигательной активности, основанное на оптимальном соотношении разных видов занятий, подобранных с учетом возрастных и индивидуальных особенностей.

Содержательная сторона двигательного режима дошкольников должна быть направлена на развитие умственных, духовных и физических способностей детей.

В предлагаемой модели двигательного режима представлен перечень разных видов занятий физической культурой, а также отражены особенности их организации. Примерный двигательный режим представлен в Таблице 7.

* *Примечание:* В соответствие с п. 2.10.3 СанПиН 2.4.3648-20 режим двигательной активности детей в течение дня организуется с учетом возрастных особенностей и состояния здоровья.

 Отношение времени, затраченного на непосредственное выполнение
физических упражнений к общему времени занятия физической культурой
должна составлять не менее 70%. (п. 2.10.3 СанПиН 2.4.3648-20).

С целью увеличения объема двигательной активности детей в условиях Крайнего Севера возможно увеличение объема двигательной активности детей в неделю в среднем до 7 часов для детей младшего возраста, до 8 часов - для детей среднего возраста, до 12-14 часов - для детей старшего дошкольного возраста за счет использования дополнительных видов занятий отмеченных \* (см. «Рекомендации по увеличению объема двигательной активности детей в дошкольном образовательном учреждении», утвержденные распоряжением зам. начальника управления дошкольного образования от 22.11.2004г. № 156). Примерный двигательный режим в МБДОУ в условиях Крайнего Севера представлен в таблице 7.

При расчете индивидуальной двигательной нагрузки необходимо учитывать посещение детьми дополнительных видов деятельности в спортивных секциях, школах и хореографических студиях вне дошкольного образовательного учреждения.

#

Таблица 7

ПРИМЕРНЫЙ ДВИГАТЕЛЬНЫЙ РЕЖИМ в МБДОУ «Детский сад № \_\_\_ «\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_»

на 20\_\_-20\_\_ учебный год

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №п/п | Вид занятий и форма двигательной деятельности | Особенность организации | 1 младшая группа | 2 младшая группа | Средняя группа | Старшая группа | Подготовитель-ная группа |
| 1.Непосредственно образовательная деятельность по физическому развитию детей |
| 1.1 | Занятие физической культурой | 3 раза в неделю | 3 х 10 мин. = 30 мин. | 3 х 15 мин. =45 мин.  | 3 х 20 мин. =60 мин.  | 3 х 25 мин. =1 ч. 15 мин. | 3 х 30 мин. =1 ч. 30 мин. |
| 1.2 | Музыкальное занятие  | 2 раза в неделю | 2 х 10 мин. =20 мин. | 2 х 15 мин. =30 мин. | 2 х 20 мин. =40 мин. | 2 х 25 мин. =50 мин. | 2 х 30 мин. =60 мин. |
| 1.3 | Занятия плаванием  | 1 раз в неделю  | - | 20 мин.  | 20-25 мин. | 25-30 мин.  | 25-30 мин.  |
| 1.4 | Утренняя гимнастика | Ежедневно на открытом воздухе или в зале, группе - утром перед завтраком  | 5 х 6 мин. =30 мин. | 5 х 6-8 мин.=40 мин.  | 5 х 10 мин. =50 мин.  | 5 х 10-12 мин. = 60 мин. | 5 х 10-12 мин. =60 мин. |
| 1.5 | Двигательная разминка во время перерыва между занятиями  | Ежедневно  | 2 х 10 мин. = 20 мин.  | 2 х 10 мин. = 20 мин. | 2 х 10 мин. = 20 мин. | 3 х 10 мин. = 30 мин. | 3 х 10 мин. = 30 мин. |
| 1.6 | Физкультминутки  | Ежедневно, по мере необходимости, в зависимости от вида и содержания занятия | 1.5-2 мин.  | 1.5-2 мин.  | 3-5 мин.  | 3-5 мин.  | 3-5 мин.  |
| 1.7 | Подвижные игры и физические упражнения на прогулках | Ежедневно, во время утренней прогулки | 5 х 6-10 мин. = 50 мин. | 5 х 6-10 мин. = 50 мин. | 5 х 10-15 мин.= 1 ч. 15 мин. | 5 х 20-25 мин. = 2 ч. 05 мин.  | 5 х 20-25 мин. = 2 ч. 05 мин. |
| 1.8 | Дифференцированные игры-упражнения на прогулке | Ежедневно, во время вечерней прогулки  | 5 х 5 мин. = 25 мин. | 5 х 5-8 мин. = 40 мин.  | 5 х 5-8 мин. = 40 мин. | 5 х 10-15 мин. = 1 ч. 15 мин.  | 5 х 10-15 мин. = 1 ч. 15 мин. |
| 1.9 | Закаливающие, мероприятия в сочетании с физическими упражнениями  | Ежедневно, по мере пробуждения и подъема детей  | 5 х 3-5 мин. =15 мин. | 5 х 3-5 мин. = 15 мин. | 5 х 5-8 мин. = 40 мин. | 5 х 10-12 мин. = 60 мин. | 5 х 10-12 мин. = 60 мин. |
| 1.10 | Гимнастика после дневного сна (различные варианты проведения) | Ежедневно  | 5 х 6 мин. = 30 мин. | 5 х 6-8 мин. = 40 мин.  | 5 х 6-8 мин. = 40 мин. | 5 х 8-10 мин. = 50 мин. | 5 х 10-12 мин. = 60 мин. |
| 1.11 | Динамический час | 1 раз в неделю | - | 20 мин.  | 20 мин.  | 30 мин.  | 30 мин.  |
| 2. Активный отдых |
| 2.1 |  Каникулы | 2 раз в год (январь-февраль, летом) | - |  |  |  |  |
| 2.2 | День здоровья | 1 раз в квартал |  |  |  |  |  |
| 2.3 | Физкультурный досуг | 1-2 раза в месяц  | 20 мин. | 20-30 мин.  | 20-30 мин.  | 35-40 мин.  | 40-50 мин.  |
| 2.4 | Физкультурно-спортивный праздник | 2-3 раза в год на открытом воздухе или зале | - | 30-40 мин.  | 50-60 мин.  | 1 ч. -1 ч. 20 мин.  | 1 ч. -1 ч. 20 мин. |
| 3. Дополнительные виды занятий |
| 3.1 | \*Секционно-кружковая деятельность  | Не более 2 раз в неделю | - | 15 мин.  | 20 мин.  | 25 мин.  | 30 мин.  |
| 3.2 | \*Деятельность на тренажерах простого и сложного вида  | 1 раз в неделю, во второй половине дня, группами не более 7-10 человек  | - | - | - | 20-25 мин. | 20-25 мин. |
| 3.3 | \*Оздоровительный бег | 2 раза в неделю, группами по 5-7 человек, проводится во время утренней прогулки | - | - | 3-7 мин.  | 3-7 мин.  | 8-10 мин. |
| Итого в неделю: |  | 4 ч. 10 мин. | 7 ч. 15 мин. | 8 ч. 28 мин. | 12 ч. 48 мин. | 13 ч. 20 мин. |

# **Паспорт физкультурного и спортивно-игрового оборудования и инвентаря МБДОУ**

Инструктору по физической культуре следует вести учет физкультурного и спортивно-игрового оборудования с целью перспективного плана развития физкультурно-оздоровительной среды МБДОУ. Для этого инструктор по физической культуре ведет и ежегодно в начале учебного года заполняет паспорт физкультурного и спортивно-игрового оборудования и инвентаря МБДОУ.

***1 страница. Титульный лист***

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|

|  |  |
| --- | --- |
| **05-09** | УТВЕРЖДАЮ:Заведующий МБДОУ«Детский сад № \_\_\_\_\_\_\_\_\_» Ф.И.О. /\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/М.П. |

**ПАСПОРТ****ФИЗКУЛЬТУРНОГО И СПОРТИВНО-ИГРОВОГО** **ОБОРУДОВАНИЯ И ИНВЕНТАРЯ****МБДОУ «Детский сад № \_\_\_ «\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_»**Составитель:Инструктор по физической культуреФ.И.О.20\_\_\_\_ год |

***2 страница. План физкультурного зала (графическое изображение)***

***3 страница. Перечень оборудования******и спортивного инвентаря физкультурного зала***

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| *№* | *Наименование* | *Размер* | *Количество**(шт.)* | *Год приобретения* | *Инвентарный**номер* |
| 1. | Палка гимнастическая | длина 75 см | 20 | 1998 | - |
| 2. | Мешочек с грузом малый | масса 150-200 гр. | 20 | 2004 | - |
| 3. | Мат малый | длина 100 смширина 100 смвысота 70 см | 2 | 2009 | № 250 |
| … |  |  |  |  |  |

4 страница. Перечень оборудования и спортивного инвентаря плавательного бассейна

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Наименование | Размер | Количество(шт.) | Год приобретения | Инвентарныйномер |
| 1. | Длинные разделительные дорожки с яркой маркировкой  | 120 см | 3 | 1998 |  |
| 2. | Дорожка резиновая длинная | 100 см | 2 | 2004 |  |
| … |  |  |  |  |  |

5 страница. Перечень оборудования и спортивного инвентаря тренажерного зала

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Наименование | Количество(шт.) | Год приобретения | Инвентарныйномер |
| 1. | Велотренажер  | 2 | 2005 |  |
| 2. | Тренажер «Бегущий по волнам» | 2 | 2006 |  |
| … |  |  |  |  |

6 страница. Технические средства обучения

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Наименование | Марка | Количество(шт.) | Год приобретения | Инвентарныйномер |
| Аудио-визуальные средства обучения |
| 1. | Музыкальный центр  | «Soni» | 1 | 1998 |  |
| 2. | Колонка | «Samsyng» | 1 | 2004 |  |
| 3.  | Мультимедийная система(экран, проектор) | «Samsyng» | 1 | 2012 |  |
| Интерактивные средства обучение |
| 1 | Интерактивный пол | «Инновации детям» | 1 | 2022 |  |
| 2 | Интерактивный скалодром | «Доступная страна» | 1 | 2023 |  |

7 страница. Учебное оборудование

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Наименование(основные параметры) | Количество(шт., набор, комплект) | Предназначение (П - педагог, Д - дети) | Инвентарный № | Место для хранения |
| 1. | Цифровое пианино | 1 шт. | П |  | физкультурный зал |
| 2. | Обучающие плакаты:- «Строение тела человека»- «ОРУ» и т.д. | 5 шт. | Д |  | кабинет инструктора |
| 3. | Иллюстрации: - «Зимние виды спорта»- «Летние виды спорта» | 2 набора | П |  | кабинет инструктора |
| 4. | Схемы выполнения упражнений:- для бассейна-для физ.зала |  28 шт. 42 шт. | П |  | кабинет инструктора |
|  | Атрибуты для подвижных игр:-маски- элементы костюмов (хвост, уши, головной убор) | 25 шт. 30 шт. | Д |  | физкультурный зал |
| 5. | Аудиотека по направлениям:«Утренняя гимнастика»;«Хороводные игры» т.д.  | 2 шт.  | П |  | кабинет инструктора |
| 6. | Видеотека:- образовательные ролики и презентации «Виды спорта», «Олимпийские чемпионы» и т.д. | 8 шт. | П |  | кабинет инструктора |

# Приложение 1

**Нормативно-правовые документы Министерства образования и науки РФ**

**по физическому развитию и оздоровлению детей дошкольного возраста**

 Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации" от 29.12.2012 N 273-ФЗ (последняя редакция)

* Закон РФ «О физической культуре и спорте в РФ» 04.12. 2007 N 39-ФЗ29.
* Инструктивно-методическое письмо Министерства образования Российской Федерации от 14.03.2000 г. № 65/23-16 «О гигиенических требованиях к максимальной нагрузке на детей дошкольного возраста в организованных формах обучения».
* Методические рекомендации «Оценка физического развития и состояния здоровья детей и подростков, изучение медико-социальных причин формирования отклоне­ний в здоровье», утверждены Госкомсанэпиднадзором РФ 17.03.1996 № 01-19/31-17.
* Методические рекомендации «Медико-педагогический контроль за физическим воспитанием детей дошкольного возраста», утверждены Министерством здравоохранения СССР 29.12.1982 № 08-14/12.
* Письмо Министерства образования России «О построении преемственности и программах дошкольного образования и начальной школы» от 09.08.2000 № 237/23-16.
* Приказ Министерства образования России, Министерства здравоохранения России, Государственного комитета Российской Федерации по физической культуре и спорту, Российской академии образования «О совершенствовании процесса физического воспитания в образовательных учреждениях Российской Федерации» от 16.07.2002 г. № 2715/227/166/19.
* Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи (с изменениями и дополнениями) СП 2.4.3648-20.
* Постановление от 21 апреля 1993 г. N 88 «Об утверждении нормативов по определению численности персонала, занятого обслуживанием дошкольных учреждений (ясли, ясли-сады, детские сады).
* Приказ от 22 декабря 2014 г. N 1601 Министерства образования и науки российской федерации «О продолжительности рабочего времени (нормах часов педагогической работы за ставку заработной платы) педагогических работников и о порядке определения учебной нагрузки педагогических работников, оговариваемой в трудовом договоре.

# Приложение 2

**Организация медико-педагогического контроля**

Медико-педагогические наблюдения рекомендуется проводить в каждой возрастной группе не менее двух раз в течение учебного года. При наличии замечаний к организации занятия физической культурой необхо­димо через 1-2 недели повторно провести медико-педагогические наблюдения.

Эффективность занятия физической культурой 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.

**Нормативные документы**

* Методические рекомендации «Оценка физического развития и состояния здоровья детей и подростков, изучение медико-социальных причин формирования отклоне­ний в здоровье», утверждены Госкомсанэпиднадзором РФ 17.03.1996 № 01-19/31-17.
* Методические рекомендации «Медико-педагогический контроль за физическим воспитанием детей дошкольного возраста», утверждены Министерством здравоохранения СССР 29.12.1982 № 08-14/12.
* Приказ Министерства здравоохранения03.07.2000 № 241 «Об утверждении «Медицинской карты ребенка для образовательных учреждений»
* Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи"" (с изменениями и дополнениями) СП 2.4.3648-20.

**Хронометрирование**

Хронометрированиеосуществляется путем наблюдения за деятельностью какого-либо ребенка. Для большей объективности наблюдение целесообразно проводить за средним по своим силам ребенком (т.е. таким, который наиболее характерен для основной массы воспитанников). Если же требуется установить двигательную активность занимающихся, которые имеют медицинские ограничения, то под наблюдение необходимо брать детей именно из этой категории.

Оснащение исследования очень простое: протокол, секундомер и ручка.

Хронометрируются следующие виды деятельности детей:

1. Выполнение физических упражнений. Определяется точное время выполнения всех двигательных действий (упражнения на спортивных снарядах, игры, бег, прыжки, лазанье, гимнастические перестроения и т.д.). Не фиксируется деятельность, связанная с решением организационных задач занятия: перестроения для выполнения очередного упражнения, переход от одного места занятия к другому и т.п.

2. Слушание и наблюдение за показом упражнений, демонстрацией наглядных пособий.

3. Отдых, вводимый в занятие для регулирования физиологической нагрузки, и время ожидания очередного задания педагога.

4. Действия по организации занятия, т.е. время, потраченное ребенком на перестроения для выполнения очередного задания, переход от одного места занятия к другому, подготовку к игре и т.п.

5. Простои - все нерационально потраченное время в занятии по вине педагога или детей (поиск инвентаря, недисциплинированность занимающихся и т.п.).

Техника ведения хронометрирования состоит в следующем. Время деятельности ребенка определяется по скользящей стрелке секундомера (т.е. время окончание одного вида деятельности определяется визуально по движущейся стрелке секундомера и служит началом отсчета времени выполнения последующей деятельности). Принято считать, что начало занятия является организованный вход детей в спортивный зал. Секундомер останавливается после организованного выхода детей из зала.

***Вариант 1.***

Записи видов деятельности занимающегося, фиксация временных показателей деятельности и последующая обработка полученных данных производятся в специальных, заранее заготовленных протоколах (его форма и примерное содержание подробно представлена в таблице 1).

Непосредственно на месте хронометрирования в протоколе заполняются только графы 1, 2 и 3. Если появляется необходимость, то могут вноситься записи и в графу 9. Остальные графы - 4, 5, 6, 7 и 8 - заполняются после занятия.

В графе 1 определяются части занятия с прочерчиванием точных границ времени их начала и окончания.

В графе 2 записывается содержание занятия, т.е. виды деятельности, которые приходится выполнять ребенку. Делается это по возможности подробно.

В графе 3 отмечаются показания секундомера, т.е. время окончания предыдущего упражнения или вида деятельности, которое служит исходным для отсчета последующих записей.

Обработка протокола хронометрирования состоит в следующем. Вначале против каждого показания секундомера в соответствующие графы разносится время отдельных компонентов деятельности ребенка. Вычисление осуществляется путем определения разности показаний секундомера, зафиксированных с окончанием предыдущей деятельности, и показаний секундомера, записанных с завершением последующей деятельности ребенка. Разница заносится в соответствующую графу.

Затем по вертикали суммируется время отдельных частей и занятия в целом.

*Таблица 1*

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Частизаня-тия | Содержание занятия | Время окончания деятельности | Выполнение физического упражнения | Слушание и наблюдение | Отдых и ожидание | Действия по организации | Простои | Примечания |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| **Подготовительная часть** | Приход детей в зал | 1'00 |  |  |  |  | 1'00 |  |
| Построение | 2'20 |  |  |  | 1'20 |  |  |
| Ходьба | 5'20 | 3'00 |  |  |  |  |  |
| Бег в среднем темпе | 6'00 | 0'40 |  |  |  |  |  |
| Упражнения в движении | 6'35 |  |  |  | 0'35 |  |  |
| Перестроение в ко-лонну по два для ОРУ | 7'35 |  |  |  | 1'00 |  |  |
| Объяснение 1-го упражнения | 7'50 |  | 0'15 |  |  |  |  |
| Выполнение | 8'20 | 0'30 |  |  |  |  |  |
| Объяснение 2-го упражнения | 8'30 |  | 0'10 |  |  |  |  |
| Выполнение | 9'00 | 0'30 |  |  |  |  |  |
| Объяснение 3-го упражнения | 9'15 |  | 0'15 |  |  |  |  |
| Выполнение | 9'50 | 0'35 |  |  |  |  |  |
| Объяснение 4-го упражнения | 10'10 |  | 0'20 |  |  |  |  |
| Выполнение | 10'50 | 0'40 |  |  |  |  |  |
| Объяснение 5-го упражнения | 11'00 |  | 0'10 |  |  |  |  |
| Выполнение | 11'30 | 0'30 |  |  |  |  |  |
| **ИТОГО:** | 11'30 | 6'25 | 1'10 | - | 2'25 | 1'00 |  |
| **Основная часть** | Перестроение для выполнения метания | 12'10 |  |  |  | 0'40 |  |  |
| Раздача мяча  | 13'00 |  |  |  | 0'50 |  |  |
| Объяснение задания | 13'30 |  | 0'30 |  |  |  |  |
| Ожидание выполнения | 13'45 |  |  | 0'15 |  |  |  |
| Выполнение - 1 подход | 14'00 | 0'15 |  |  |  |  |  |
| Ожидание | 14'30 |  |  | 0'30 |  |  |  |
| Выполнение - 2 подход | 14'45 | 0'15 |  |  |  |  |  |
| Ожидание | 15'20 |  |  | 0'35 |  |  |  |
| Выполнение - 3 подход | 15'40 | 0'20 |  |  |  |  |  |
| Ожидание  | 16'10 |  |  | 0'30 |  |  |  |
| Выполнение - 4 подход | 16'25 | 0'15 |  |  |  |  |  |
| Уборка снарядов | 17'00 |  |  |  | 0'35 |  |  |
| Перестроение к игре | 17'20 |  |  |  | 0'20 |  |  |
| Объяснение игры | 18'15 |  | 0'55 |  |  |  |  |
| Игра | 24'30 | 6'15 |  |  |  |  |  |
| **ИТОГО:** | 13'00 | 7'20 | 1'25 | 1'50 | 2'25 | - |  |
| **Заключительная часть** | Перестроение в колонну по одному | 25'00 |  |  |  | 0'30 |  |  |
| Ходьба в среднем темпе | 26'20 | 1'20 |  |  |  |  |  |
| Построение в 1 шеренгу | 26'35 |  |  |  | 0'15 |  |  |
| Игра на внимание | 28'50 | 2'15 |  |  |  |  |  |
| Подведение итогов занятия | 29'50 |  | 1'00 |  |  |  |  |
| Уход из зала | 30'00 |  |  |  | 0'10 |  |  |
| **ИТОГО:** | 5'30 | 3'35 | 1'00 |  | 0'55 |  |  |
|  | **ВСЕГО:** | 30'00 | 17'20 | 3'35 | 1'50 | 6'15 | 1'00 |  |

Последующим моментом обработки показателей хронометрирования является вычисление плотности занятия в целом и его отдельных частей по абсолютно затраченному времени и в процентах. Общее время, которое затрачено на полное занятие (или его отдельную часть), принимается за 100%. Относительно этих 100% и рассчитываются процентные величины.

Суммируя все числа графы 4, получаем абсолютное время, которое было затрачено ребенком на выполнение физических упражнений. В данном случае оно равняется 17 минутам 20 секундам.

Составив пропорцию, можно определить его процентную величину ко времени всего занятия (принятого за 100%), т.е. определить показатель моторной плотности занятия (МП).

Для удобства расчетов минуты переведем в секунды.

Так, 30 минут составят (30х60) 1800 секунд, а 17 минут 20 секунд составят (17х60+20) 1040 секунд.

1800 секунд - 100%.

1040 секунд - МП

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **МП =** | **1040 х 100** | **= 57,7%** |
| **1800** |

Аналогичным способом можно рассчитать моторную плотность каждой части занятия. Для определения общей (педагогической) плотности занятия суммируются показатели граф 4, 5, 6 и 7. За 100% берется длительность занятия в целом.

В данном случае время, педагогически целесообразно затраченное на занятии, составило 17 мин. 20 сек. + 3 мин. 35 сек. + 1 мин. 50 сек. + 6 мин. 15 сек. = 29 мин.

Для расчета общей плотности переводить минуты в секунды не надо, следовательно, общая плотность (ОП) составила:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **ОП =** | **29 х 100** | **= 96,6%** |
| **30** |

Работа по хронометрированию занятия заканчивается формулированием вывода. Общая плотность занятия, равная 96,6%, является хорошим результатом, но в то же время в выводе можно отметить, по чьей вине допущены простои.

Анализ моторной плотности должен осуществляться только в соответствии с задачами занятия.

Т.к. хронометрирование показывает только объем двигательной деятельности, не учитывая его интенсивности, то его целесообразно совмещать с построением физиологической кривой занятия.

***Вариант 2.*** (см. Таблица 2)

Таблица 2

**ПРОТОКОЛ ХРОНОМЕТРАЖА ЗАНЯТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ**

**С РЕГИСТРАЦИЕЙ ЧАСТОТЫ СЕРДЕЧНЫХ СОКРАЩЕНИЙ**

от «\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 20\_\_\_ г.

Фамилия, имя ребенка (мальчик) \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ (девочка) \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Возраст (мальчик) \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ (девочка) \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Группа \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Основные моменты хронометража | Время (в минутах) | Восстановление ЧСС | Общее время (в минутах)  |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 0 | 1 | 2 | 3 |  1 |  2 |  3 |
| Выполнение упражнений |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 27'15'' |
| Показ,объяснение |  |  |  25'' |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  90'' |  |  |  |  |  | 2'30'' |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 4'25'' |
| Расстановка, уборка инвентаря |  |  |  |  |  |  |  | 30'' |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 30'' |  |  |  |  |  | 30'' |  |  |  |  |  |  |  | 1'30'' |
| Ожидание, отдых  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 70'' |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 1'10'' |
| Обоснованные простои  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  45'' |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  60'' |  |  |  | 1'45'' |
| ЧСС исходная  | 90 |  |  |  |  |  |  | 110 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 146 |  |  |  |  |  | 160 |  |  |  |  | 100 |  90  |  |  |  |
| В каждой графе время отмечается в секундах.По минутам отмечаются части занятия:1 - водная - \_\_\_\_\_\_\_2 - ОРУ - \_\_\_\_\_\_\_\_\_3 - ОВД - \_\_\_\_\_\_\_\_\_ | Продолжительность занятия - 35 мин. 15 сек.Общая плотность занятия – 95%Моторная плотность занятия - 77%Заместитель заведующего по УВиМР \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ /\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/Старшая медицинская сестра \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ /\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/ |

**Определение физической нагрузки. Построение физиологической кривой**

Оценка двигательной активности детей на занятии физической культурой проводится путем вычисления общей и моторной плотности.

***Общая (педагогическая) плотность занятия,*** т.е. отношение целесообразно затраченного времени на обучение и воспитание к общей длительности занятия. Это полезная часть занятий, выражаемая в процентах, по отношению к общей его продолжительности, принятой за 100%.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **ОПЗ** = | Полезное время | ×100 % |
| Продолжительность занятия |

Таким образом, при определении общей плотности исключается время, затраченное на подготовку зала, расстановку и уборку оборудования, на вынужденное ожидание очереди. Общая плотность занятий в зале должна быть не ниже 80-90%, а на воздухе - 90-95%.

***Моторная плотность,*** т.е. отношение времени, затраченного занимающимися на выполнение физических упражнений, к общей длительности занятия.

**В младших группах не менее 60%-70%** (элемент обучения с объяснением, показом и контролем выполнения более продолжителен), **в старших группах - до 80%.** При занятиях на воздухе, особенно в холодное время года –не менее 80%.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **МПЗ** = |  Время, затраченное на движение  | ×100 % |
| Общее время занятия |

***Физическая нагрузка*** определяется по динамике пульса. Правильно построенное занятие с достаточной степенью нагрузки характеризуется его учащением после вводной части не менее чем на 20-25%, после ОРУ - не менее чем на 50%, после ОВД - не менее чем на 25%, после подвижной игры - 70-90 и даже до 100%. В конце занятий пульс либо восстанавливается до исходного уровня, либо превышает его на 15-20%.

Наглядно иллюстрирует сдвиги пульса в процессе занятия ***физиологическая кривая.***

Для снятия данных пульса необходимо выбрать ребенка для наблюдения и объяснить ему, что как только взрослый, проводящий исследование, сделает ему знак, он должен подойти для снятия показаний. Следует помнить, что эмоции детей в значительной степени могут определить частоту сердечных сокращений. Поэтому этот взрослый должен быть хорошо знаком ребенку.

До начала занятий измеряется пульс в покое. В дальнейшем измерения могут вести двумя способами:

а) пульс измеряется каждый пять минут занятия;

б) пульс измеряется по мере смены деятельности (после вводной части, после ОРУ, после ОВД, после подвижной игры, после заключительной части, спустя 3-4 минуты после занятия).

Необходимым условием снятия данных является запись деятельности, которой занимался ребенок в этот момент (см. Таблица 3).

Пульс принято считать за 10 секунд и умножать полученное число на 6. Однако следует помнить, что у ребенка пульс прослушивается плохо. Поэтому взрослый, проводящий исследование, должен хорошо владеть методикой определения пульса, так как при неправильном подсчете за 10 секунд ошибка при переведении в минуту увеличится в 6 раз.

Определение средней частоты сердечных сокращений используется для выявления ***тренирующего эффекта*** ***занятия физической культурой***. Этот показатель рассчитывается путем суммирования ЧСС по окончанию вводной части, ОРУ, обучения ОВД, подвижной игры, заключительной части и деления этой суммы на количество замеров.

Тренирующий эффект обеспечивают занятия, если у детей средняя ЧСС в минуту не менее 130-140 ударов (дети 3-4 лет), в старших группах - не менее 140-150 ударов.

Нормальная нагрузка на занятии - 3-4 минут после занятия ЧСС в норме.

Высокая нагрузка - 3-5 минут после занятия пульс не восстанавливается.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Нагрузка** | **ЧСС** | **Длительность работы** | **Восстановление** |
| Большой интенсивности | 160-180 ударов в минуту | 1 минута | 3 минуты |
| Средней интенсивности | 130-150 ударов в минуту | до 6 минут | 2-3 минуты |
| Малой эффективности | 100-130 ударов в минуту | 10-12 минут | 1 минута |

**В течение дня для достижения тренирующего эффекта**

**должно быть соотношение нагрузок**

|  |  |
| --- | --- |
| **Нагрузка** | **В течение дня** |
| Большой интенсивности | 15-20 % |
| Средней интенсивности | 65-65 % |
| Малой эффективности | 10-15 % |

После занятия по данным рисуется график и проводится его анализ в соответствии со сделанными записями.

**Физиологическая кривая** - так принято называть графическое изображение изменений ЧСС вовремя разного рода занятий физической культурой. Она дает представление об интенсивности выполнения ребенком работы.

На горизонтальной оси откладывается время в минутах, на вертикальной - показатели пульса.

Для занятия обучающегося плана физиологическая кривая, как правило, двухвершинная. Она несколько снижается во время обучения основным движениям, так как при этом за счет объяснений, показа, контроля выполнения движений заметно уменьшаются двигательный компонент и, следовательно, частота сердечных сокращений. Глубокое снижение кривой до исходного показателя недопустимо, поскольку в этом случае сердечно-сосудистая система оказывается неподготовленной к массивной нагрузке, предъявляемой следующей подвижной игрой, и реагирует на нее перевозбуждением пульса. В данном случае нарушается один из важных физиологических принципов - постепенное увеличение физической нагрузки.

Физическая нагрузка должна быть правильно распределена в течение занятия: физиологическая кривая должна постепенно повышаться от начала к основной части занятия и достигать максимума во время подвижной игры, а в заключительной ча­сти занятия постепенно снижаться.

Интенсивность мышечной нагрузки зависит от подбора физических упражнений, их сложности и сочетания, частоты повторений. При подборе и использовании физических упражнений для нормирования физической нагрузки следует ориентироваться на сдвиги частоты сердечных сокращений при их выполнении (см. Таблица 4). Частота сердечных сокращений отражает влияние физической нагрузки на организм детей и имеет прямую связь с характером энергообеспечения мышечной деятельности.

На основании графика физиологической кривой можно сделать вывод о правильности распределения нагрузки во вводной, основной и заключительной частях, об ее интенсивности. Важное значение при проведении медико-педагогических наблюдений приобретает определение внешних признаков утомления. Осуществляя контроль, необходимо отмечать внешние признаки утомления и степень их выраженности, используя схему (см. Таблицы 5, 6).

Сравнение данных о ЧСС и наблюдений за внешними признаками утомления, а также результатов других исследований позволяет сделать вывод об интенсивности физической нагрузки и о ее соответствии возможностям детского организма.

**Таблица 3**

**ВЫПИСКА**

**ИЗ ПРОТОКОЛА МЕДИКО-ПЕДАГОГИЧЕСКОГО КОНТРОЛЯ ЗА ЗАНЯТИЕМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ**

от «\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 20\_\_\_ г.

1. Место проведения: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

2. Возрастная группа: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

3. Присутствовало: \_\_\_ чел.

4. Длительность: \_\_\_\_ мин.

- вводная – \_\_\_\_\_ мин.

- основная – \_\_\_\_\_ мин.

- подвижная игра – \_\_\_\_\_ мин.

- заключительная – \_\_\_\_\_ мин.

5. Контроль проводили:

инструктор по физкультуре - \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

старшая медсестра - \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

заместитель заведующего по УВиМР - \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Определение плотности занятия физической культурой

|  |  |
| --- | --- |
| секунды | минуты  |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 |
| 10 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 20 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 30 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 40 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 50 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 60 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Части занятий | Вводная часть | Общеразвивающие упражнения | Основные движения | Подвижная игра | Заключительная часть |

***Плотность занятия:***

Моторная – \_\_\_\_\_%

Общая – \_\_\_\_\_%

**Физиологическая кривая занятия физической культурой по показателям пульса 2-х детей**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Фамилия, имя ребенка | Возраст | Группа здоровья | Пульс |
| До занятий | Вводная часть | Основная часть | Подвижная игра | Заключительная часть |
| 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2 |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |
| --- | --- |
| Пульс (ударов в минуту) | Минуты |
| 5 | 15 | 23 | 27 | 30 |
| 160 |  |  |  |  |  |
| 150 |  |  |  |  |  |
| 140 |  |  |  |  |  |
| 130 |  |  |  |  |  |
| 120 |  |  |  |  |  |
| 110 |  |  |  |  |  |
| 100 |  |  |  |  |  |
| 90 |  |  |  |  |  |
| 80 |  |  |  |  |  |
| 70 |  |  |  |  |  |
| 60 |  |  |  |  |  |
| Части занятий | Вводная часть | Общеразвивающие упражнения | Основные виды движений | Подвижная игра | Заключительная часть |

***Вывод:*** \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

*Таблица 4*

**Колебания частоты сердечных сокращений (удары в мин)**

**при различных физических упражнениях у детей 5-7 лет**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Виды физических упражнений** | **Мин. - макс.\*** | **Время восстановления (мин)** |
| Общеразвивающие упражнения | 100-140 | 1-2 |
| Умеренная ходьба | 120-150 | 1-2 |
| Осложненная ходьба (степ-тест, ходьба по лестнице) | 130-160 | 3 |
| 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 |
| Поскоки  | 130-160 | 2-3 |
| Равновесие  | 120-150 | 1 |
| Езда на велосипеде  | 130-160 | 3 |
| Игра в мяч  | 145-195 | 3 |

**\****Данная ЧСС достигается в конце 1-й - начале 2-ой мин выполнения упражнения и практически не изменяется на протяжении всего времени выполнения упражнения.*

*Таблица 5*

**ВНЕШНИЕ ПРИЗНАКИ УТОМЛЕНИЯ**

|  |  |
| --- | --- |
| **Наблюдаемые признаки и состояние ребенка** | **Степень выраженности утомления**  |
| **небольшая** | **средняя** |
| Окраска кожи  | Небольшое покраснение  | Значительное покрас­нение  |
| Выражение лица  | Спокойное  | Напряженное  |
| Потливость  | Незначительная  | Выраженная  |
| Дыхание  | Несколько учащенное, ровное | Резко учащенное, поверхностное  |
| Движения  | Бодрые, заданиявыполняются 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  |

*Таблица 6*

**ПРИЗНАКИ УТОМЛЕНИЯ ПРИ ФИЗИЧЕСКИХ НАПРЯЖЕНИЯХ**

**(По Т.С. Лисицкой)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| ***Признаки***  | ***Небольшое физиологическое утомление***  | ***Значительное утомление*** ***(острое переутомление*** ***I степени)*** | ***Резкое переутомление*** ***(острое переутомление*** ***II степени)*** |
| Окраска кожи  | Небольшое покраснение  | Значительное покраснение  | Резкое покраснение, побледнение, синюшность |
| Потливость  | Небольшая  | Большая (выше пояса) | Особо резкая (выше пояса). Выступание солей |
| Дыхание  | Учащенное (до 22-26 уд./мин на равнине, до 36 уд./мин при подъеме | Учащенное (до 38-40 уд./мин), поверхностное  | Резкое (более 50-60 уд./мин), учащенное, поверхностное через рот, переходящее в отдельные вздохи, сменяющиеся беспорядочным дыханием  |
| Движения  | Бодрая походка  | Неуверенный шаг, легкое покачивание, отставание | Резкие покачивания, появление некоординированных движений, отказ от дальнейшего движения |
| Общий видОщущения  | Обычный  | Усталое выражение лица, нарушение осанки (сутулость, опущенные плечи). Снижение интереса к окружающему | Изможденное выражение лица, резкое нарушение осанки («вот-вот упадет»).Апатия, жалобы на резкую слабость (до прострации), сильное сердцебиение, головная боль, жжение в горле, тошнота, рвота |
| Мимика  | Спокойная  | Напряженная  | Искаженная  |
| Внимание  | Хорошее, безошибочное выполнение упражнений | Неточное выполнение команд, ошибки при перемене направления | Замедленное, неправильное выполнение команд, воспринимается только громкая команда  |
| Пульс (уд/мин) | 110-150 | 160-180 | 180-200 и более  |

# **Список литературы**

1. Бочарова Н.И. Физическая культура дошкольника в ДОУ. Программно-методическое пособие. - М.: Центр педагогического образования, 2007.
2. Березина Н.О. Медицинские аспекты организации физического воспитания / журнал «Медицинское обслуживание и организация питания в ДОУ» № 6 /декабрь/ 2010.
3. Гигиенические основы воспитания детей от 3 до 7 лет. - М.: Просвещение, 1987.
4. Маханева М.Д. С физкультурой дружить - здоровым быть! Методическое пособие. - М.: ТЦ Сфера, 2009.
5. Прищепа С.С., Попкова Н.В. Планирование работы инструктора по физической культуре в ДОУ / Научно-практический журнал «Инструктор по физкультуре дошкольного образовательного учреждения» № 2 / 2010 г., стр. 75.
6. Рабочий журнал инструктора (воспитателя) ДОУ по физической культуре / Автор-составитель В.Н. Зимина - 2-е изд., испр., - М.: ТЦ Сфера, 2010.
7. Спутник руководителя физического воспитания дошкольного учреждения: Методическое пособие для руководителей физического воспитания дошкольных учреждений / Под ред. С.О. Филипповой. - СПб: «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2005.