

Медицинский контроль в ДОУ

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

Одним из факторов риска возникновения нарушений в состоянии здоровья и развитии детей является гипокинезия, возникающая вследствие недостаточной физической активности. Чрезмерная физическая нагрузка, превышающая функциональные возможности организма, также может привести к целому ряду негативных последствий. Следовательно, при проведении организованной образовательной деятельности (ООД) по физической культуре необходимо точное дозирование нагрузки с учетом состояния здоровья и возрастно-половых особенностей детей.

Контроль за влиянием физического воспитания на состояние здоровья и развитие дошкольников является одним из важных разделов работы врача ДОУ. Сегодня, когда увеличилось число детей, имеющих отклонения в состоянии здоровья, хронические заболевания и, как следствие, медицинские противопоказания к выполнению отдельных видов упражнений, роль врача при организации физвоспитания в ДОУ возрастает.

Для детей с отклонениями в состоянии здоровья врач устанавливает противопоказания и (или) ограничения при выполнении упражнений; определяет физическую нагрузку, назначает сроки медицинских отводов после перенесенных острых заболеваний или обострений хронических.

Врачебный контроль организованной образовательной деятельности по физической культуре включает проведение хронометража, определение общей и моторной плотности. Врач определяет реакцию детей на физическую нагрузку по внешним признакам, выявляет проявление утомления или недостаточной нагрузки; в процессе наблюдения отмечает количество выполнения движений, поведение детей, фиксирует частоту сердечных сокращений и строит пульсовую кривую; анализируя полученные данные, оценивает правильность построения занятия, подбора, дозировки физических упражнений, целесообразность их сочетания. На основании результатов контроля врач дает рекомендации по оптимизации организованной образовательной деятельности по физической культуре в данной группе.

Медицинские противопоказания при отклонениях в состоянии здоровья детей

Заболевания	Исключить
Астигматизм, миопия, гиперметропия	Резкие изменения положения тела, прыжки, резкие наклоны, натуживания, стойки на руках
Тугоухость	Упражнения с элементами вибрации, прыжки, спрыгивания, натуживание
Синдром повышенной возбудимости ЦНС	Упражнение с эффектом стимуляции ЦНС, высокоэмоциональные, шумные игры
Гипервозбудимость	Циклические и монотонные упражнения
Компенсированный гидроцефальный синдром, резидуальные явления ПЭП	Натуживание, наклоны, упражнения на большие группы мышц. Также следует ограничить прыжки.
Эписиндром	Натуживание, дыхательные упражнения следует проводить с осторожностью
Ваготония	Наклоны, сильная нагрузка
Синдром мышечной гипотонии	Нагрузку следует увеличивать постепенно
Заболевания сердечно-сосудистой системы	Задержка дыхания, натуживание, резкие подъемы, интенсивный бег, прыжки
Бронхиальная астма, респираторный аллергоз	Интенсивный бег, задержка дыхания, натуживание, упражнения на крупные группы мышц
Заболевания желудочно-кишечного тракта	Сильная нагрузка на мышцы брюшного пресса,

	также следует ограничить прыжки
Заболевания почек	Прыжки, кувырки, сильная нагрузка, резкие изменения положения тела
Сколиоз	Прыжки, кувырки, резкие изменения положения тела, чистые висы. Также следует ограничить нагрузку на поврежденную сторону
Плоскостопие, косолапость, приведение передних отделов стоп	Ходьба на пятках, на внутреннем своде стопы. Следует ограничить прыжки
Грыжи брюшной полости	Натуживание, резкие изменения положения тела, подъем двух ног вместе. Следует ограничить силовые упражнения на брюшной пресс, делать их из облегченного исходного положения
Нестабильность шейного отдела позвоночника	Резкие изменения положения тела, резкие повороты в шейном отделе, висы
Нарушение носового дыхания	Следует ограничить нагрузку

Критерии оценки организованной деятельности по физической культуре

1. Оценка состояния детей до занятий и контроль их самочувствия во время них.
2. Учет состояния здоровья ребенка. Соблюдение противопоказаний.
3. Условия для проведения : оборудование зала, соблюдение санитарно - гигиенических норм, наличие спортивной формы у занимающихся
4. Учет количества занимающихся, причин отсутствия детей на занятии
5. Дисциплина на занятии, темп, активность детей, эмоциональный тонус.
6. Структура ООД: длительность его частей; правильность построения занятия; адекватный подбор, сочетание и дозировка упражнений.
7. Количество выполнения движений (в том числе контроль за осанкой, дыханием).
8. Общая плотность ООД.
9. Моторная плотность ООД.
10. Пульсовая кривая:
 - * максимальный прирост пульса;
 - * прирост пульса по частям занятия;
 - * восстановление пульса до исходного уровня.
11. Уровень утомления по внешним признакам.
12. Соответствие физической нагрузки функциональным возможностям организма.

Продолжительность физкультурного занятия

Возраст детей	Вводная часть, мин	Общ-е упр-я, мин.	Осн-е движ. мин.	Подв-я игра, мин.	Закл-я часть, мин.	Общая прод-ь, мин.
3-4 года	2-3 мин.	3-4 мин.	8-9 мин.	4 мин.	2 мин.	19-20 мин.
		15-17				
4-5 лет	3-4 мин.	4-5 мин.	9-10 мин.	4 мин.	2-3 мин.	22-26 мин.
		17-19				
5-6 лет	4-5 мин.	5-6 мин.	10-11 мин	5 мин	3-4 мин.	27-31 мин.
6-7 лет	5-6 мин.	6-7 мин.	12 мин.	6 мин.	4 мин.	33-35 мин.
		24-25 мин				

Санитарно – гигиенические нормативы

- Температура воздуха в физкультурном зале – 14- 18, относительная влажность – 40- 55%
- Для осуществления контроля за воздушным режимом в физкультурном зале на стене на высоте 1 – 2 метра должен находиться термометр.
- В перерывах между занятиями и перед первым занятием следует проводить проветривание.
- Занятия в холодное время года рекомендуется проводить при одной открытой фрамуге, а в теплое время – при открытых фрамугах или окнах.
- Освещенность зала должна составлять не менее 200 Вт на уровне 0,5 метра от пола. Осветительная аппаратура должна обеспечивать равномерный рассеянный свет.
- Ежедневно должна проводиться влажная уборка.
- Генеральная уборка – 1 раз в неделю (мытье окон, дверей, плинтусов, панелей). Один раз в неделю следует выколачивать маты и чистить кожаные чехлы.

Частота сердечных сокращений в состоянии покоя у детей дошкольного возраста

Возраст	ЧСС
3 года	105 уд/мин.
5 лет	100 уд/мин.
7 лет	90 уд/мин.

Для обеспечения тренировочного эффекта на занятиях в зале средний уровень ЧСС у детей 3-4 лет составляет 130 – 160 уд/мин.; у детей 5 – 7 лет – в зале – 140 – 150 уд/мин; на воздухе – 150 – 160 уд/мин.

Колебания ЧСС при различных физических упражнениях у детей 5-7 лет

Виды физических упражнений	Min - max	Время восстановления в минутах
1. Общеукрепляющие	100 – 140	1 – 2
2. Умеренная ходьба	120 – 150	1 – 2
3. Осложненная ходьба (по лестнице)	130 – 160	3
4. Бег на месте	130 - 170	3
5. Бег средней интенсивности	150 - 170	3- 4
6. Медленный бег трусцой	150 - 170	2 – 3
7. Прыжки в длину	130 - 165	1 - 2
8. Прыжки со скакалкой	140 - 170	3 – 4
9. Подскоки	130 - 160	2 – 3
10. На равновесие	120 - 150	1
11. Езда на велосипеде	130 - 160	3
12. Игра в мяч	145 - 195	3

Данная частота сердечных сокращений достигается в конце первой – начале второй минут выполнения упражнений и практически не изменяется на протяжении всего времени выполнения упражнений.

Оценка эффективности физкультурного занятия проводится по показателям общей и моторной плотности и среднего уровня ЧСС у детей.

Оценка проведения ООД

1. Общая плотность занятия = время, затраченное на выполнение упражнений, в том числе на расстановку и уборку инвентаря, x 100 / продолжительность занятия.

Норма:

- зал – 80 – 90 %
- улица – 85 – 95 %

2. моторная плотность = полезно затраченное время (без учета времени на восстановление, дисциплину и ожидание очереди) x 100 /продолжительность занятия.

Норма:

- зал - 70 – 85 %
- улица – 80 – 90 %

3. Пульсовая кривая – оценка частоты сердечных сокращений до начала занятия, в конце вводной части, в середине основной, в конце заключительной части и построение графика зависимости частоты пульса от нагрузки.

Норма – главный подъем в начале занятия (15-20 %), максимальное повышение в основной части (50 – 70 %),выраженное снижение к концу занятия.

Внешние признаки утомления – один из простейших и достоверных критериев, определяющих величину полученной ребенком нагрузки.

Оценка внешних признаков утомления

1. Легкая степень:

- * небольшое покраснение кожи;
 - * незначительная потливость;
4. учащение дыхания (ЧД) 20-30 в мин.
 5. пульс (ЧСС) 110 – 150 уд/мин;
 6. бодрое, легкое выполнение задач.

2. Средняя степень:

7. значительное покраснение кожи;
8. выраженная потливость;
9. ЧД 30-40 в мин, с глубоким вдохом;
10. ЧСС 160-180 уд/мин.

3. Переутомление:

11. резкое покраснение и бледность кожи;
12. общая потливость;
13. напряженное выражение лица;
14. учащенное поверхностное дыхание;
15. ЧСС 180-200 уд/мин;
16. Отказ от выполнения упражнений.

Легкая степень утомления свидетельствует о физиологическом уровне нагрузки на занятии. Средняя степень утомления допустима у детей старшего возраста, не имеющих отклонений в состоянии здоровья и медицинских ограничений. Признаки переутомления свидетельствуют о превышении допустимого уровня нагрузки.

Фиксировать данные контроля и проводить их анализ наиболее удобно с использованием бланка «Протокол врачебно-педагогического наблюдения».

Протокол врачебно-педагогического наблюдения (ВПН)

В группе № _____ ДОУ № _____ Дата _____
Педагог _____ Место проведения _____
Количество детей _____ Отсутствуют _____
Начало занятия _____ Окончание _____ Длительность _____
Температура _____ Вентиляция _____ Уборка помещения _____
Вводная часть _____

Заключительная часть-

Дисциплина----- эмоциональный тонус-----
Темп-----Активность детей-----
Ограничение нагрузки по мед.показаниям-----

Пульсовая кривая

Ф.И.----- Ф.И.-----
Диагноз----- Ф.И.-----
Пульс-----

28	28
26	26
24	24
22	22
20	20
18	18
16	16

0----- 0-----

Макс. прирост пульса -----
Прирост в 1 части-----%-----Н 15-20%
Прирост во 2 части-----%-----Н 50-70%
Восстановление-----
Степень утомления-----
Общая плотность занятия-----% В зале Н 80-90% На улице Н 85-95 %
Моторная плотность-----% 75-85% 80-90 %

Заключение:

Физическая нагрузка

Правильность построения занятия

Рекомендации