

Министерство здравоохранения Республики Беларусь

2.4.1. Детские дошкольные учреждения.

**Медико-педагогический контроль  
за организацией  
физического воспитания детей  
дошкольного возраста**

Методические рекомендации  
МР РБ № 11-14-2-2001

Методические рекомендации изданы под редакцией  
В.С. Голуба, Заместителя Главного государственного  
санитарного врача Республики Беларусь.

Составители: Малахова А.А., Жихарь В.И.

© РЦГЭ МЗ РБ, 2000

г. Минск 2001

## Предисловие

1. Настоящие Методические рекомендации разработаны Министерством здравоохранения Республики Беларусь (Лосева Г.Д.), Республиканским центром гигиены и эпидемиологии (Голуб В.С., Гринь В.В., Малахова А.А., Хмара Е.М.), Минским городским центром гигиены и эпидемиологии (Жихарь В.И.), Минским государственным медицинским институтом (Лабодаева Ж.П.), Белорусским государственным педагогическим университетом (Шебеко В.Н.), с участием Белорусского научно-исследовательского санитарно-гигиенического института (Крюкова А.А.), Министерства образования (Коростелева Т.М., Косенюк Р.Р., Зайцева Л.В.)
2. Согласованы с Министерством образования Республики Беларусь 22.02.2001г.
3. Утверждены и введены в действие Главным государственным санитарным врачом Республики Беларусь 28.04.2001г.
4. Введены в действие взамен МР «Медико-педагогический контроль за физическим воспитанием детей дошкольного возраста», утв. Зам. министра здравоохранения СССР 23 декабря 1982 г. № 08-14/12 .

## Содержание

|   |    |
|---|----|
| 1. Область применения .....   | 5  |
| 2. Нормативные ссылки и литература .....  | 6  |
| 3. Особенности физического развития детей .....   | 7  |
| 4. Задачи, средства и принципы физического воспитания ..  | 12 |
| 5. Формы физического воспитания .....   | 15 |
| 6. Новые формы физического воспитания .....   | 27 |
| 7. Медико-педагогический контроль .....   | 28 |
| 8. Контроль за санитарно-гигиеническими условиями<br>проведения занятий и одеждой детей .....   | 38 |
| 9. Закаливание - составная часть физвоспитания .....  | 39 |
| 10. Гигиеническое воспитание.....   | 45 |
| 11. Санитарно-просветительная работа.....   | 46 |
| 12. Приложение 1. Средние показатели физического<br>развития детей дошкольного возраста .....   | 48 |
| 13. Приложение 2. Средние физиометрические показатели<br>детей 3-7 лет .....  | 49 |
| 14. Приложение 3. Показатели физической<br>подготовленности детей 4-7 лет .....   | 50 |
| 15. Приложение 4. Методика проведения<br>функциональных проб .....  | 51 |
| 16. Приложение 5. Колебания частоты сердечных<br>сокращений при различных физических<br>упражнениях у детей 5-7 лет .....                                   | 53 |
| 17. Приложение 6. Протокол хронометража занятия .....   | 54 |
| 18. Приложение 7. Физиологическая кривая пульса .....   | 54 |
| 19. Приложение 8. Протокол контроля за физкультурным<br>занятием .....  | 55 |
| 20. Приложение 9. Внешние признаки утомления .....  | 57 |
| 21. Приложение 10. Типовой перечень физкультурного и<br>спортивного инвентаря и оборудования для детских<br>дошкольных учреждений Республики Беларусь ..... | 58 |
| 22. Приложение 11. Методики проведения закаливающих<br>процедур .....   | 63 |

**Согласовано**

Заместитель министра  
образования  
Республики Беларусь  
\_\_\_\_\_ Г.Д. Дылян

от 22 февраля 2001г.

**Утверждаю**

Главный государственный  
санитарный врач  
Республики Беларусь  
\_\_\_\_\_ В.П. Филонов

МР РБ № 11-14-2-2001  
от 28 апреля 2001г.

Дата введения - с момента  
опубликования

### 2.4.1 Детские дошкольные учреждения

#### **Медико-педагогический контроль за физическим воспитанием детей дошкольного возраста**

Методические рекомендации № 11-14 –2-2001

#### **1. Область применения.**

Настоящие Методические рекомендации подготовлены в соответствии с Законом Республики Беларусь «О санитарно-эпидемическом благополучии населения» и устанавливают требования медико-педагогического контроля за физическим воспитанием детей дошкольного возраста. Предназначены для педагогических и медицинских работников детских дошкольных учреждений, специалистов органов и учреждений санитарно-эпидемиологической службы, органов образования.

Издание Министерства здравоохранения Республики Беларусь. Настоящие Методические рекомендации не могут быть полностью или частично воспроизведены, тиражированы и распространены без разрешения Минздрава республики.

## **2. Нормативные ссылки и литература**

1. Закон Республики Беларусь «О санитарно-эпидемическом благополучии населения».
2. Закон Республики Беларусь «О физической культуре и спорте».
3. Закон Республики Беларусь «Об образовании в Республике Беларусь».
4. Государственная программа «Здоровье народа».
5. Постановление Совета Министров Республики Беларусь «О мерах повышения эффективности физического воспитания дошкольников, учащихся и студентов» от 15.10.98, №1574.
6. «Концепция физического воспитания в условиях реформирования системы образования», РБ.
7. Базисная программа воспитания и обучения детей в дошкольных учреждениях "Пралеска".
8. «Санитарные правила устройства и содержания детских дошкольных учреждений», СанПиН РБ №14-31-95.
9. Методические рекомендации «Таблицы оценки физического развития детей Беларуси», утв. МЗ РБ № 118-9911 от 14.02.2000 г.
10. «Методические рекомендации по закаливанию детей в дошкольных учреждениях, утв. МЗ СССР, №11-49/6-96 от 16.06.80г.
11. Методические рекомендации «Профилактика респираторных заболеваний у детей в раннем и дошкольном возрасте», утв. МЗ БССР, №03-1/2373 от 5.07.1985г.
12. Методические рекомендации «Реабилитация часто болеющих детей и профилактика респираторных заболеваний в детских дошкольных учреждениях», утв. МЗ БССР, №03-7/32.14 от 14.10.86.
13. Гигиена детей и подростков (под ред. Г.Н. Сердюковской, А.Г. Сухарева, Москва, 1986г).

14. Профилактическая физкультура для здоровых детей (Н.Т. Лебедева, Минск, 1993г).
15. Программа физического воспитания детей в детском саду «Физкульт-Ура!» МО РБ (В.Н. Шебеко, В.А. Овсянкин, Л.В.Карманова, Минск, 1997г.)
16. Методика физического воспитания в дошкольных учреждениях МО РБ (В.Н. Шебеко, В.А.Шишкина, Н.Н. Ермак, Минск, 1998г).
17. Какая физкультура нужна дошкольнику (В.А. Шишкина, М.В. Машенко, М. ,Просвещение, 1998г).
18. Методическое пособие «Ритмо– и гидропластика как новые виды физических упражнений для коррекционной работы с дошкольниками», Республиканский центр физвоспитания и спорта МО РБ (Р.И. Смирнов, Минск, 1997г).
19. Методические рекомендации «Организация физического воспитания в детских дошкольных учреждениях», Респ. центр физвоспитания и спорта МО РБ (Р.И. Смирнов, Минск, 1995г).
20. Физическая культура для всех и для каждого (В.К. Бальсевич, Москва, 1988г.).

### 3. Особенности физического развития детей.

Рациональное физиологически и гигиенически обоснованное физическое воспитание невозможно без учета основных биологических закономерностей формирования детского организма.

Характерным для детей 3-6 лет является незавершенность процессов развития, определяющая специфику реакций детского организма на внешнее воздействие. На данном возрастном этапе происходит совершенствование физических возможностей детей. Физическое развитие характеризуется значительным изменением длины и увеличением массы тела (приложение 1).

В результате неравномерного роста головы, туловища, конечностей заметно меняются пропорции тела. Интенсивно формируется опорно-двигательный, связочный аппарат, мышечная система. Однако позвоночник, несущий опорные функции, почти целиком состоит из хрящевой ткани, мышечный корсет слаб. Несоблюдение гигиенических условий, несоответствующие возрасту физические нагрузки и др. могут легко привести к нарушениям осанки. Стопа ребенка за счет плотной жировой прослойки имеет уплощенный вид. При подборе физических упражнений воспитатель должен учитывать указанные особенности формирования стопы, в целях профилактики развития плоскостопия исключить резкие толчки во время приземления при прыжках. К 6-7 летнему возрасту стенки костей достигают толщины, обеспечивающей довольно высокую сопротивляемость механическим воздействиям. Поэтому для данного возраста рекомендованы элементы акробатики, гимнастики, единоборств, спортивного танца.

*Двигательное развитие детей.* В 3 года у ребенка не сформированы произвольные движения, только начинает формироваться способность их координировать, движения носят подражательный характер.

Главная задача двигательного развития ребенка третьего года жизни - освоение и совершенствование новых видов движений, особенно пальцев рук и кисти, закрепление и совершенствование навыков основных видов движений: ходьбы, бега, прыжков, подбрасывания и ловли мяча.

К 4-5 годам у детей отмечается большой запас разнообразных движений, возникает стремление к новым упражнениям, подвижным играм. Двигательное развитие ребенка четвертого года жизни направлено на освоение движений, главным образом из арсенала спортивного характера, с постановкой конкретной цели: пробежать быстрее, метнуть далеко и т.п. Обращается внимание на освоение элементов техники бе-

га, прыжка, метания, элементов игры с мячом руками и ногами, катания на лыжах, плавания.

Основная направленность физической подготовки детей пятого года жизни - освоение сложных в техническом отношении упражнений, которые способствуют выработке умения правильно, в соответствии с заданием перемещать тело в пространстве, точно воспроизводить заданные траектории, направление, скорость и темп движений. Значительное место занимают упражнения, направленные на силовую подготовку мелких мышц, управляющих движениями кисти, стопы, голени, предплечья, упражнения, способствующие освоению отдельных элементов спортивных движений (беговые, прыжковые, метательные и др.), развивающие физические качества (ловкость, быстроту, гибкость).

К 6-и годам движения становятся все более осознанными. Это период становления произвольной двигательной функции. Дети хорошо владеют основными движениями, осваивают различные спортивные упражнения, элементы спортивных игр. В этом возрасте все большее место занимают специализированные тренировки отдельных физических качеств и способностей. Акцентируется развитие быстроты и выносливости, а также овладение детьми более сложными видами движений из арсенала спорта. Важно максимально использовать данный возрастной период для обучения детей различным формам двигательной активности.

#### ***Физические качества дошкольников.***

Освоение двигательных навыков тесно связано с выработкой физических (двигательных) качеств, определяющих всестороннюю физическую подготовленность ребенка, умения в управлении двигательными действиями. К основным двигательным качествам относятся сила, ловкость, быстрота, выносливость и др.

Под *силой*, как физическим качеством, понимается способность человека преодолевать внешнее сопротивление в процессе двигательной деятельности за счет мышечных на-

пряжений. У детей показатели силы с возрастом увеличиваются более чем в два раза. Достоверное увеличение становой силы отмечается через двухгодичный интервал: в 4-6 и 5-7 лет. После 5 лет происходит некоторое снижение темпов прироста большинства показателей.

Скоростно-силовые качества характеризуют способность ребенка к развитию максимальной мощности усилий в кратчайший промежуток времени при сохранении оптимальной амплитуды движений. Способность к проявлению скоростно-силовых качеств обнаруживается в прыжках, метании. Прирост количественных показателей скоростно-силовых качеств носит волнообразный характер - более медленный темп отмечается в 4 года и от 5 до 6 лет, ускорение темпа - от 4 до 5 лет и значительное ускорение - в 6-7 лет.

Огромное значение в воспитании двигательных способностей дошкольников отводится *ловкости* - способности быстро овладевать новыми движениями. Целесообразно координировать их, перестраивать в связи с изменяющимися условиями. Ловкость - комплексная способность человека. Она зависит от способности ориентироваться в пространстве, тонко различать интервалы времени, сохранять равновесие, от степени усвоения ритма и темпа движений, умения своевременно напрягать и расслаблять мышцы. Координационная сложность двигательных действий - одна из составляющих ловкости. В то же время для эффективного решения двигательных задач необходимы точные действия.

Ловкости у дошкольников нужно воспитывать с 5-7 лет. В этом возрасте дети обнаруживают наиболее высокие показатели точности движения и почти в 2 раза точнее, чем дети 4 лет, воспроизводят временные параметры. При этом у девочек темпы прироста показателей ловкости несколько выше, чем у мальчиков.

*Быстрота*, как физическое качество, характеризует способность человека осуществлять движения с определенной скоростью. Она проявляется в быстрой реакции на сигнал к действию, быстроте одиночного движения, способности уве-

личивать в короткое время темп движения, частоте циклических движений.

Важнейшей особенностью деятельности нервных центров, обеспечивающих быстроту движений, является подвижность нервных процессов, психическое состояние человека: концентрация волевых усилий, интенсивное напряжение и др.

Одним из компонентов скоростных качеств у дошкольников является максимальная скорость бега. За дошкольный период, как у мальчиков, так и у девочек она возрастает на 1/3. Самые высокие ее показатели зарегистрированы в беге на дистанции 30 метров. Наибольшие темпы прироста по всем показателям скоростных возможностей отмечены у детей обоего пола в возрасте 4-6 лет.

*Выносливость* - это способность человека совершать мышечную работу заданного характера в течение возможно более длительного времени без снижения ее эффективности. Физиологическая сущность качества выносливости заключается в способности организма противостоять утомлению. Основным измерителем выносливости является время, в течение которого выполняется работа заданной интенсивности. Она зависит от техники овладения движениями, уровня развития быстроты, силы, ловкости.

В дошкольном учреждении для изучения выносливости применяется бег с интенсивностью 60% от максимальной скорости. Дети в три года способны бегать в данном темпе 240-255м (соответственно мальчики и девочки), в четыре года - 370-460м, в пять лет - 450-600м, в шесть лет - 660-680м, в 7 лет - 710-1000м. При выполнении бега до полного утомления дети в 5-6 летнего возраста затрачивают в среднем около 3 минут. Наибольший темп прироста выносливости отмечается у мальчиков и девочек между 3-4 годами, в 5-6 лет развитие этого качества несколько замедляется, а к 7 годам - вновь возрастает.

#### 4. Задачи, средства и принципы физического воспитания детей.

*Физическое воспитание* - это процесс приобщения ребенка к ценностям физической культуры как предпосылкам формирования гармонично развитой личности.

Физическое воспитание в дошкольных учреждениях является частью общегосударственной системы физического воспитания. Оно проводится с учетом возрастных, психологических особенностей детей при обязательном контакте с семьей. Целью физического воспитания является высокий уровень здоровья дошкольника и формирование фундамента физической культуры будущего взрослого человека.

В процессе физического воспитания решаются оздоровительные, образовательные и воспитательные задачи.

В группе *оздоровительных задач* особое место занимает охрана жизни и укрепление здоровья ребенка, всестороннее физическое совершенствование функций организма, повышение активности и общей работоспособности.

Оздоровительная роль физических упражнений весьма важна и заключается в следующем:

- повышение неспецифической устойчивости организма к воздействию неблагоприятных факторов окружающей среды, что способствуют снижению заболеваемости;
- стимулирование процессов роста и развития, что благоприятно сказывается на созревании и функциональном совершенствовании ведущих систем организма;
- совершенствование реакций терморегуляции, обеспечивающее устойчивость к простудным заболеваниям;
- своевременное формирование двигательного анализатора и стимулирование развития основных физических качеств (сила, быстрота, ловкость, выносливость, равновесие и координация движений), что обеспечивает оптимальную работоспособность организма;

- нормализация нарушенной деятельности отдельных органов и функциональных систем, а также коррекция врожденных или приобретенных дефектов развития;

- повышение тонуса коры головного мозга и создание положительных эмоций, что способствует охране и укреплению психического здоровья;

- выраженное положительное влияние на кровообращение растущего организма, повышение адаптационных возможностей сердечно-сосудистой системы, усиление кровотока.

Решение *образовательных задач* предусматривает формирование у ребенка начальных знаний о здоровом образе жизни, двигательных навыков и умений, развитие физических качеств.

С *воспитательными задачами* связано разностороннее развитие ребенка (умственное, нравственное, эстетическое, трудовое), формирование мотивов, интересов, потребностей в систематических занятиях физическими упражнениями.

Физическое воспитание в дошкольных учреждениях осуществляется в соответствии с Законом Республики Беларусь «О физической культуре и спорте», Постановлением Совета Министров Республики Беларусь «О мерах повышения эффективности физического воспитания дошкольников, учащихся и студентов», Государственной программой «Здоровье народа», «Концепцией физического воспитания в условиях реформирования системы образования», "Базисной программой воспитания и обучения детей в дошкольном учреждении "Пралеска" и вариативными программами, «Санитарными правилами устройства и содержания детских дошкольных учреждений».

В условиях возрастания объемов и интенсивности учебно-познавательной деятельности особую актуальность приобретает поиск новых форм, путей и средств повышения эффективности физкультурно-оздоровительной работы с детьми, нашедших отражение в ряде утвержденных программ «Пралеска», «Физкульт-Ура!», «Шаг за шагом» и др. В них представлены современные тенденции развития системы физиче-

ского воспитания в детских дошкольных учреждениях в условиях реформирования образования. Учитывая состояние здоровья, уровень физического и двигательного развития детей, материально-техническую базу дошкольного учреждения, руководитель учреждения определяет приоритетные направления и формы работы по физическому воспитанию, средства физического воспитания, специфику физкультурно-оздоровительных мероприятий на учебный год.

К средствам физического воспитания детей дошкольного возраста относятся:

- физические упражнения;
- оздоровительные силы природы;
- гигиенические факторы.

*Физические упражнения* основаны на активных двигательных действиях сознательного характера и оказывают разностороннее влияние на развитие детей. При их выполнении ребенок осваивает знания, связанные с физической культурой человека, здоровым образом жизни, эмоционально переживает, проявляет волевые усилия; разнообразные физические упражнения снимают утомление, активизируют память, мышление, а значит, обеспечивают организм ребенка резервными возможностями.

В физической культуре дошкольника физические упражнения представлены следующими видами: гимнастикой, подвижными и спортивными играми, простейшим туризмом. Основное содержание физического воспитания в дошкольных учреждениях базируется на разных вариантах ходьбы, бега, прыжков, лазанья, метания; некоторых видах спортивных упражнений (плавание, ходьба на лыжах, езда на велосипеде, катание на роликовых коньках); спортивных игр (футбол, хоккей, бадминтон, городки, баскетбол и др.); общеразвивающих упражнениях; подвижных играх; элементах акробатики и ритмической гимнастики. Важно приучить детей к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, закрепить у них положительное отношение к данному виду деятельности.

*Оздоровительные силы природы* - воздух, вода усиливают положительное влияние физических упражнений на организм ребенка. Однако они могут использоваться и как самостоятельное средство закалывания. Эффективность повышается при постепенном и систематическом их применении. Соблюдение *гигиенических факторов* (гигиена окружающей среды, средства личной и общественной гигиены, лечебно-профилактические мероприятия) является обязательным условием решения задач физического воспитания и повышения эффективности воздействия физических упражнений на организм ребенка.

Физическое воспитание оказывает разностороннее благотворное влияние, если оно осуществляется при соблюдении следующих **гигиенических принципов**:

1. Наличие оптимального двигательного режима с учетом потребностей организма в движении и его функциональных возможностей.
2. Дифференцированное применение средств и форм физического воспитания в зависимости от возраста, состояния здоровья и физической подготовленности.
3. Систематичность занятий, постепенное увеличение нагрузок и комплексное использование разнообразных средств и форм физического воспитания.
4. Создание благоприятных условий окружающей среды во время занятий физической культурой.

### 5. Формы физического воспитания.

В системе физического воспитания в детском саду используются следующие **организованные формы** двигательной деятельности детей:

- утренняя гимнастика;
- физкультурное занятие;
- физкультурные минутки;
- подвижные игры и физические упражнения на прогулке;

- физкультурные праздники, дни здоровья, простейший туризм.

### Примерное содержание двигательного режима для детей 2-3 лет

- Утренняя гимнастика (ежедневно) 5-8 минут
- Занятия физкультурой (3 раза в неделю) 15-20 минут
- Подвижные игры и физические упражнения на первой и второй прогулках (ежедневно) 20-25 минут
- Всего:** 40-53 минуты

### Организованная двигательная деятельность детей 4-5 лет

- Утренняя гимнастика (ежедневно 8-10 минут);
- Физкультурные занятия (3 раза в неделю) 20-25 минут
- Подвижные игры и физические упражнения на первой и второй прогулках (ежедневно 20-25 минут);
- Движения на занятиях, связанных с физкультурой (ежедневно 8-10 минут)
- Физкультурные досуги (2 раза в месяц);
- Дни здоровья (1 раз в квартал);

Всего не менее 60-74 минут.

### Организованная двигательная деятельность детей 6-7 лет.

- Утренняя гимнастика (ежедневно) 10-12 минут
- Занятия по физкультуре (3-5 раз в неделю) 25-30 минут
- Подвижные игры и физические упражнения на прогулке (ежедневно) 25-30 минут
- Физкультминутки (ежедневно) 3-5 минут
- Коррекционная и кружковая работа (1-2 раза в неделю) 25-30 минут
- Пешеходные (лыжные) прогулки на природу (1 раз в неделю) 120-165 минут
- Физкультурные досуги (2 раза в месяц)
- Физкультурные праздники (2-3 раза в год)
- Дни здоровья (1 раз в квартал)



### Самостоятельная двигательная деятельность детей с различными физкультурными пособиями

|                                |               |
|--------------------------------|---------------|
| Утром                          | 1-15 минут    |
| После завтрака                 | 5-7 минут     |
| На первой прогулке             | 40-50 минут   |
| После сна                      | 7-10 минут    |
| На второй прогулке             | 30-40 минут   |
| Всего не менее                 | 92-1222 минут |
| Бытовая и игровая деятельность | 60-100 минут  |

В целом время двигательной деятельности должно составлять 3,5 - 4 часа в день.

**Утренняя гимнастика.** Проводится ежедневно: летом - на воздухе, зимой - в помещении при постоянном доступе свежего воздуха. Состоит из упражнений игрового характера, объединенных единым сюжетом, может использоваться комплекс ритмической гимнастики. Обязательными являются упражнения на плечевой пояс, с целью разогревания мышц и включения в действие дыхательной и сердечно-сосудистой системы. Затем используются упражнения для мышц спины, живота, ног. Кроме комплекса упражнений утренняя гимнастика включает в себя ходьбу, бег. С целью формирования правильной осанки полезны исходное положение, лежа на спине, а также простейшие виды на перекладине гимнастической лестницы. Важно помнить о вариативном содержании утренней гимнастики: игрового характера (3-4 подвижные игры или игровые упражнения имитационного характера), упражнения на полосе препятствий (двигательные задания с включением разных видов движений, разных видов спортивных пособий), оздоровительные пробежки (непрерывный бег в среднем темпе с постепенным увеличением расстояния и времени), упражнения с тренажерами простейшего типа (гимнастический ролик, детский эспандер, резиновые кольца, диск "Здоровье").

**Физкультурное занятие.** Является основной формой физического воспитания детей, выполняет задачи формирования двигательных навыков и умений, мотивации физической деятельности, закладывает базу физической подготовленности, необходимую для активного участия в других формах физического воспитания, развивает начальные физкультурные знания.

Недельное количество занятий, от трех до пяти, определяется администрацией детского сада в зависимости от общей системы физкультурно-оздоровительной работы дошкольного учреждения, двигательных умений детей, материально-технической базы. Два занятия проводится в спортивном зале, одно (три) - на воздухе. По возможности занятия организуются по подгруппам (10-12 детей). Формируются подгруппы на основе показателей здоровья, особенностей физической подготовленности дошкольников.

Реализации программных задач способствуют физкультурные занятия следующих типов:

- учебно-тренировочные (типовые), содержание которых составляют доступные детям виды физических упражнений: основные и танцевальные движения, строевые, общеразвивающие упражнения, подвижные игры. Если позволяют условия, занятия проводятся на тренажерах, спортивном оборудовании, полосе препятствий;
- сюжетно-игровые, построенные на материале подвижных игр, по сюжету рассказа, литературного произведения. Они раскрывают ребенку моторные характеристики собственного тела, формируют выразительность движений, учат относиться к упражнению как к предмету игрового экспериментирования;
- тематические с одним видом физического упражнения (лыжи, плавание, велосипед, коньки) или спортивной игры (баскетбол, футбол и др.)
- комплексные, с включением дополнительной задачи из других разделов программы, которая решается через движения;

- занятие - туризм, дающие детям возможность закрепить двигательные навыки в условиях природного окружения.

Любой тип физкультурного занятия включает в себя три части: вводную, основную и заключительную.

**Задачи вводной части:** повысить эмоциональную настроенность детей, активизировать их внимание, постепенно подготовить организм к предстоящей повышенной физической нагрузке в основной части занятия.

В содержание вводной части входят: различные виды ходьбы, бега, поскоки, игровые упражнения, перестроение, музыкально-ритмические движения, упражнения на полосе препятствий.

**Задачи основной части:** обучение основным двигательным навыкам и их закрепление, развитие физических качеств, тренировка различных мышечных групп, тренировка и совершенствование физиологических функций организма.

Основная часть начинается с *общеразвивающих упражнений*. Упражнения выполняются из различных исходных положений - стоя, сидя, лежа. Используются упражнения для укрепления и развития различных мышечных групп - плечевого пояса и рук, мышц туловища (спины и живота), подвижности позвоночника, ног, упражнения для формирования правильной осанки, развития и формирования свода стопы, упражнения для углубленного дыхания. Подбор упражнений должен быть разнообразным, с чередованием их для различных мышечных групп, чтобы обеспечить распределение мышечной нагрузки равномерно на конечности и туловище. Упражнения проводятся с использованием физкультурного инвентаря (палки, булавы, обручи и т. д.) и без него. С помощью общеразвивающих упражнений формируется правильная осанка, развиваются некоторые физические качества (ловкость, гибкость, сила, быстрота), совершенствуется координация движений.

Затем следуют упражнения в *основных движениях* - обучение новым движениям или совершенствование и закрепление известных. Как правило, в одном занятии должны быть

представлены разновидности всех или почти всех основных движений. Это отвечает идее комплексности физической нагрузки, является руководством к действию при самостоятельном планировании физкультурных занятий. Так, ходьба и бег имеют место во вводной части занятия. Разновидности прыжковых упражнений, лазанья и метания дают огромную возможность для проявления воспитателем педагогического творчества. Каждый вид основного движения предлагается детям для выполнения в изолированном варианте или в комбинациях с другими.

Основная часть заканчивается *подвижной игрой*, включающей также одно или несколько основных движений (бег, поскоки, лазание и т. п.).

**Задачи заключительной части:** обеспечить постепенный переход от повышенной мышечной деятельности к спокойной, уменьшить двигательное возбуждение, сохранив при этом бодрое настроение детей. В этой части проводятся различные виды ходьбы, ходьба с выполнением движений, тренирующих дыхание и др., игра малой подвижности с двигательными заданиями.

Общая продолжительность и длительность структурных частей физкультурных занятий детей 3-7 лет (в минутах) составляет:

| Возрастная группа | Продолжительность всего занятия | Длительность структурных частей |                            |                             |                | заключительной |
|-------------------|---------------------------------|---------------------------------|----------------------------|-----------------------------|----------------|----------------|
|                   |                                 | вводной                         | основной                   |                             |                |                |
|                   |                                 |                                 | Общеразвивающие упражнения | обучение основным движениям | подвижные игры |                |
| 3-4               | 15-20                           | 2-3                             | 4-5                        | 9-10                        | 3-4            | 2-3            |
| 4-5               | 20-25                           | 3-4                             | 5-6                        | 11-12                       | 3-4            | 3-4            |
| 5-6               | 25-30                           | 3-4                             | 6-7                        | 13-15                       | 4-5            | 4-5            |
| 6-7               | 30-35                           | 3-4                             | 7-8                        | 14-15                       | 4-5            | 4-5            |

В зависимости от поставленной задачи, программного материала, места проведения (в зале, на улице, в бассейне), структура и продолжительность частей занятия может меняться при условии соблюдения нагрузки физиологическим возможностям ребенка.

От правильной организации детей при выполнении физических упражнений зависит моторная плотность занятия, объем двигательной активности ребенка. Существуют фронтальный, групповой и индивидуальный способы организации детей. Для *фронтального способа* характерно выполнение всеми детьми одинаковых заданий. При *групповом способе* группа делится первоначально на 2, позже на 2-4 подгруппы, каждая из которых выполняет свое задание. Через некоторое время подгруппы меняют вид движения. Групповой способ требует не только двигательной, но и организационной подготовленности детей, поэтому используется, как правило, в старшем дошкольном возрасте. Первая подгруппа под непосредственным руководством воспитателя (руководителя физвоспитания) выполняет более сложное или новое, или требующее страховки упражнение. Вторая (3-я, 4-я) подгруппа выполняет упражнение относительно самостоятельно, поэтому его подбор надо тщательно продумать.

Критерии, которые необходимо учитывать:

- упражнение должно быть знакомо детям;
- при его выполнении детям не требуется поддержка и страховка;
- упражнение должно иметь характер конкретного задания и тем самым приучать детей контролировать свои действия (например, детям можно дать задание: отбивать мяч от пола, не выпуская его из круга; вести мяч по дорожке с последующим броском в кольцо; прокатывать мяч с попаданием в цель; прыгать со скалкой - кто прыгает дальше всех и др.).

*Индивидуальный способ* организации может иметь место при разучивании нового упражнения. Он дает возможность воспитателю осуществить контроль за техникой его выполнения.

Эффективность каждого способа организации детей зависит от того, каков порядок выполнения упражнений. В зависимости от двигательной характеристики упражнения выполняются детьми одновременно, поочередно или поточно.

Например, вводная часть любого физкультурного занятия и общеразвивающие упражнения основной части при фронтальной организации выполняются одновременно. При выполнении основных движений такой порядок действий удобен, например, для прыжков со скакалками, для ведения мяча на месте и в движении, для ползания по-пластунски и др.

Упражнения, требующие страховки, выполняются поочередно. При поочередном выполнении дети действуют по одному или сразу по несколько человек в зависимости от физических характеристик движения. Так, прыжки в длину с места выполняются поочередно, по 3-4 человека, а прыжки с разбега - поочередно по одному.

Упражнения, характеризующиеся длительностью действия (ползание, равновесие - продвижение по скамейке, дорожке) выполняются поточно. Поточно выполняются и объединенные в одно задание несколько основных движений, например: прыжок в длину с места, ползание на четвереньках к скамейке, перелезание любым способом, прыжок в длину с места и др.

Плотность потока (друг за другом, или тройка за тройкой, четверка, пятерка) зависит от вида движения, подготовленности детей и места проведения.

**Физкультминутки.** Проводятся на общеобразовательных занятиях малоподвижного характера. Могут быть представлены подвижными играми, которые решают одну из программных задач занятий. Физкультминутки - это комплексы, включающие 3-4 общеразвивающих упражнения, которые выполняются в течении 1,5-3 минут (для плечевого пояса, рук, для туловища, ног, гимнастика для глаз на занятиях, требующих напряжения зрения). Физкультминутки проводятся как двигательный игровой компонент по заданию воспитателя.

ля. Показателем проведения физкультминутки является двигательное беспокойство детей, снижение их внимания. Завершают минутку -упражнения на расслабления (потряхивание кистей рук и стоп ног) или спокойная игра.

**Подвижные игры и физические упражнения на прогулке** как форма работы имеют различные варианты: проводятся по типу физкультурных занятий со своей группой одновременно или по подгруппам. Здесь решается целый комплекс оздоровительных, образовательных и воспитательных задач. Подбор упражнений подчинен тем же требованиям (обеспечение нагрузки на все группы мышц, разная интенсивность с постепенным повышением нагрузки и снижением ее в конце), что и к физкультурным занятиям. При их проведении обеспечивается достаточно высокая моторная плотность - 80-85%.

Однако подвижные игры и физические упражнения на воздухе нельзя отождествлять с физкультурными занятиями. Главное отличие их в том, что первые проводятся в более непринужденной форме, длительность их меньше. Здесь шире учитываются интересы детей, разнообразие видов и форм проведения:

- комплекс из однотипных физических упражнений так называемого тематического характера. Например, только из основных движений или элементов одной -нескольких спортивных игр (баскетбол, футбол, хоккей) или спортивных упражнений (лыжи, коньки и т.д.);

- подвижные игры - 2-4 игры разной подвижности и на разные движения;

- комплексы подвижных игр и физических упражнений с определенной направленностью для дифференцированной работы с детьми (развитие ловкости, упражнения в основных видах движений и пр.). Например, подбираются различные упражнения в метании: метание мяча малого размера (8-10 см) назад, в сторону и бег за ним; подкидывание мяча вверх с одновременным подпрыгиванием, ловля; бросание мяча вдаль

- "кто дальше?", прокатывание мяча по скамейке (одним толчком) - "чей мяч дальше укатится?";

- сюжетные игры с движениями: "Альпинисты", "Туристы", "Пограничники" и др;

- игры с элементами спортивного ориентирования;

- индивидуальная работа с детьми;

- самостоятельная двигательная деятельность детей при опосредованном руководстве воспитателя (руководителя физвоспитания);

Общее время двигательной активности детей на прогулке не менее 60-70% ее продолжительности. Важно обеспечить разнообразие физических упражнений.

#### **Физкультурный досуг.**

Содержанием его являются физические упражнения, которые имеют форму веселых игр, забав и развлечений. Задача воспитателя (руководителя физвоспитания)- привлечь детей к посильному участию в коллективных и индивидуальных двигательных действиях. При подборе содержания досуга лучше использовать занимательные сюжеты: "Поездка в лес", "У нас в гостях Петрушка" и т.п. Большая часть основного времени досуга (60-80%) должно быть заполнено движениями. Предусматривается в основном фронтальная работа с детьми, но при этом обеспечивается смена мышечной и эмоциональной нагрузки.

Важно приучить детей к самостоятельному участию в совместных упражнениях, играх, развлечениях, побуждая ребенка к проявлению своих возможностей.

**Физкультурный праздник** проводится 2-3 раза в год.

Задачи физкультурного праздника - привлечь детей к участию в коллективных и индивидуальных действиях, обогатить их яркими впечатлениями, доставить радость от ощущения свободы и красоты движений в играх, забавах, танцах и хороводах.

В программу праздника включаются физические упражнения, игры с элементами спорта, подвижные игры, спортивные упражнения, игры-эстафеты, а также занимательные вик-

торины и загадки. На праздник к детям приглашаются школьники, спортсмены, активными его участниками являются родители.

Содержание праздника разнообразят спортивные танцы детей. Кроме игр и упражнений, в сценарий могут быть включены песня, одно - два стихотворения, загадки физической тематики. Очень оживят праздник выступления детей с физкультурными упражнениями, танцами со скакалками, лентами, мячами и другими предметами. Эти номера подготавливаются обычно заранее на физкультурных и музыкальных занятиях, но можно использовать выступления-экспромты, например, поскакать под музыку со скакалками.

Кульминационным моментом праздника являются сюрпризы. В одном сценарии можно предусмотреть несколько маленьких и один большой, главный сюрприз. Маленькие сюрпризы предваряют очередной номер программы. Большой сюрприз выражает главную идею праздника или является самым веселым его моментом, особенно если связан с раздачей подарков или угощения детям.

Заканчивается праздник построением команд. Жюри объявляет победителя, и участникам праздника вручаются памятные сувениры.

**День здоровья** проводится не реже одного раза в квартал.

Воспитательная работа в этот день направлена на создание условий для активного отдыха детей, в связи с чем отменяются все занятия. В теплое время года желательно, чтобы дети максимально находились на открытом воздухе в течение дня, в холодное время года - пребывание детей на воздухе по возможности увеличивается. В День здоровья необходимо обеспечить достаточно высокую двигательную активность детей. Этому могут способствовать подвижные и дидактические игры, в которых основными видами движений являются прыжки, метание, лазание, бег. В самостоятельных играх эти виды движений занимают значительное место.

Количество игр в течение дня планируется от 4 до 6. Продолжительность каждой игры 6-8 минут.

Обогащению двигательной деятельности способствует вынос на прогулки разнообразных физкультурных пособий и оборудования. Помимо стандартного оборудования, целесообразно выносить легко переносные пособия типа досок, лесенок, легких ящиков, из которых дети могут по желанию составлять разнообразные комплексы для выполнения тех или иных движений.

Особое внимание следует уделить второй половине дня. Целесообразно включить в этот период физкультурный досуг длительностью 15-20 минут, прогулки за пределы участка детского сада.

**Простейший туризм** (пеший, лыжный).

Пеший и лыжный туризм закрепляет и совершенствует двигательные навыки и умения детей в естественных условиях. Дозировка прогулок зависит от возраста и двигательной подготовленности детей. Она также меняется в зависимости от времени года, погоды. Расстояние пеших и лыжных прогулок от одной возрастной группы к другой увеличивается от 1 до 5 километров (в обе стороны) и предусматривает на пути место для отдыха, игр, развлечений. В проведении прогулок за пределы детского сада участвуют двое взрослых.

**Самостоятельная двигательная деятельность.**

Самостоятельные движения детей всех возрастов должны составлять не менее 2/3 объема их общей двигательной активности. Этому способствует создание физкультурно-игровой среды, дающей возможность переходить от "чисто двигательной" деятельности к игровой и наоборот.

Потребность в движении индивидуальна, поэтому условно можно выделить в каждой группе детей большой, малой и средней подвижности.

Руководство самостоятельной двигательной деятельностью предусматривает следующие обязательные моменты:

- закрепление в режиме для специального времени для самостоятельной деятельности;
- владение воспитателем специальными опосредованными методами активизации движений детей;

- достаточное место для движений, нужное количество, разнообразие, сменяемость пособий.

## 6. Новые формы физического воспитания.

*Ритмическая гимнастика, спортивный танец* позволяют избирательно воздействовать на определенные мышечные группы в широком диапазоне динамичных и статических напряжений, поэтому наиболее ценны для детей с функциональными отклонениями в развитии костно-мышечной системы. Музыкальное сопровождение повышает интерес детей к занятиям, его можно рекомендовать для утренней гимнастики физкультурного занятия, а фрагменты - для физкультминуток.

*Ритмопластика.* Включает упражнения ритмического, пластического, хореографического, акробатического и спортивно-гимнастического характера. Занятия проводятся в спортивном или гимнастическом зале.

*Гидропластика.* Новая эффективная форма, которая предназначена для стимулирования работы сердечно-сосудистой, нервной, дыхательной систем детского организма. Вода благотворно влияет на детский организм, снижает возбудимость, улучшает сон, делает гладкой кожу. Эффект влияния физических упражнений в воде заключается в следующем: за счет водного сопротивления невозможно выполнить движения так же, как они могут быть выполнены в воздушной среде. Значительно большая плотность воды, чем воздуха, принуждает ребенка выполнять движения медленнее и плавней, как бы делить движение на этапы, испытывая при этом значительную физическую нагрузку. Тем самым пластические упражнения в воде позволяют корректировать неправильно сформированные навыки в основных видах движений, как бы сглаживая резкие, отрывистые движения. Кроме того, использование в водной среде динамических и статических упражнений позволяет увеличить амплитуду движений, и тем самым быстро увеличить физическую нагрузку на основную группу мышц.

Помимо оздоровительной и корректирующей задачи, гидропластика может способствовать восстановлению функций опорно-двигательного аппарата. В воде создаются условия для разгрузки тела и исполнения разнообразных движений, выполнение которых в обычных условиях крайне затруднительно.

## 7. Медико-педагогический контроль.

Руководящая роль в вопросах физического воспитания детей принадлежит руководителю детского учреждения, который определяет формы физического воспитания и методы контроля.

Вся работа по физическому воспитанию осуществляется воспитателями групп, руководителем физического воспитания при регулярном контроле со стороны медицинских работников и руководителя дошкольным учреждением. Два раза в год участковым врачом-педиатром или врачом дошкольного учреждения проводится динамическое наблюдение за состоянием здоровья и физического развития детей. Данные физического развития, группы здоровья, рекомендации по физической нагрузке заносятся в справку установленного образца. Родители представляют справку медработнику дошкольного учреждения, который заносит данные в медицинскую карту ребенка, доводит до сведения воспитателей. Запись в медицинской карте должна отражать все параметры здоровья и иметь четкие заключения (указывается группа здоровья, группа по физкультуре и назначения). В последних перечисляют все рекомендованные для данного ребенка формы физического воспитания. Кроме того, в листе здоровья, который оформляется в каждой возрастной группе, заполняют графы: отклонения в здоровье (диагноз); отставание в развитии; группа здоровья; группа по физкультуре. Также в него можно вносить рекомендации по оздоровлению, закаливанию, особенности двигательной активности, группу мебели и др.

При назначении различных средств физического воспитания выделяют две группы детей:

*I - основная группа* - не имеющая никаких медицинских и педагогических противопоказаний и ограничений для занятий.

*II - ослабленная группа* - имеющая ограничения временного характера в величине и интенсивности физической нагрузки и объеме закаливающих мероприятий. К этой группе относятся дети II, III, IV групп здоровья.

Дети, отнесенные к ослабленной группе, должны иметь индивидуальные назначения, в рамках всех разделов физического воспитания в детском саду получать более низкую физическую нагрузку. Для этого воспитатель при проведении физкультурных занятий, утренней гимнастики, подвижных игр, спортивных упражнений должен уменьшить число повторений каждого упражнения в игре, при выполнении спортивных и беговых упражнений. С такой же нагрузки должны начинать дети, вернувшиеся в дошкольные учреждения после болезни (ОРЗ, обострение хронического бронхита и др.)

Индивидуально врач решает вопрос о необходимости освобождения на 1-2 физкультурных занятия после длительного отсутствия ребенка в детском саду по болезни (более 1 месяца) - грипп, пневмония, ангина, детские инфекции. Двигательная деятельность этих детей должна быть ограничена, однако ежедневные занятия утренней гимнастикой обязательны.

Особой заботы требуют часто и длительно болеющие дети. Для них предусматривается щадящий общий режим дня (при необходимости более продолжительный дневной сон, сокращенные занятия во избежание переутомления), более чуткое внимание к их психике, к двигательной активности. Недопустимы переохлаждения и перегревы. Закаливающие мероприятия ни в коем случае не отменяются, но проводятся по индивидуальному назначению. Врач назначает для этих детей специальные лечебно-профилактические мероприятия, в комплексах физкультурных занятий, утренней гимнастики предусматриваются корригирующие упражнения.

Коррекционная работа проводится дифференцированно с подгруппами детей, имеющих однородные отклонения, а также индивидуально.

При определении медицинской группы по физкультуре, а также при допуске к занятиям физкультурой после заболеваний необходимо проводить функциональную пробу (приложение 4).

Дети ослабленной группы находятся под постоянным наблюдением медицинских работников и при положительных сдвигах в состоянии здоровья без задержки переводятся на общий режим дошкольного учреждения.

Результаты врачебного обследования и индивидуальные назначения по вопросам общего и двигательного режима, величине физической нагрузки, методике проведения закаливающих мероприятий заносятся в карту индивидуального развития ребенка и доводятся до сведения воспитателей групп.

**Медико-педагогические наблюдения** направлены на определение индивидуальной программы физического воспитания для каждого ребенка с учетом их состояния здоровья, физического развития, реакций на нагрузку и т.д. Проводятся врачом или медицинской сестрой дошкольного учреждения совместно с руководителем учреждения, воспитателем-методистом и воспитателем группы. Медперсонал детского дошкольного учреждения не менее 2-х раз в год в каждой возрастной группе обязан провести комплексную оценку состояния всех разделов физического воспитания и закаливания детей. Совместные посещения занятий физкультуры позволяют выявить достоинства и недостатки, наметить совместные мероприятия для дальнейшей оптимизации физического воспитания.

Главное внимание при осуществлении контроля необходимо уделять двигательному режиму, суммарно отражающему общую двигательную активность детей. Оценка двигательного режима проводится на основании комплекса показателей:

**1) времени двигательной активности** детей с отражением содержания и качества в различные режимные моменты, определяемого с помощью метода индивидуального хронометража;

**2) объема двигательной активности** с использованием метода шагометрии для количественной оценки двигательной активности;

**3) интенсивности двигательной активности** методом пульсометрии (подсчет частоты сердечных сокращений в ударах/мин.) при выполнении различных видов мышечной деятельности.

Достаточный объем двигательной активности является важнейшим условием здоровья, физического развития детей. Согласно современным критериям оценки двигательной активности, дневная норма условных шагов при 9-ти часовом пребывании в детском саду составляет для различных возрастных групп:

- 2-х летних детей - 5,5-6 тысяч шагов;
- 3-х летних детей - 9-10 тысяч шагов;
- 4-х летних детей - 11-14 тысяч шагов;
- 5-7 лет - 14-18 тысяч шагов.

Состав движений должен обеспечить нагрузку на все группы мышц, способствовать общему развитию детей, положительному эмоциональному состоянию.

На основе характера двигательной активности ребенка можно отнести к одной из 3-х групп:

*1 группа* - дети со средней, нормальной двигательной активностью отличаются более ровным и спокойным поведением, равномерной подвижностью на протяжении всего дня. Таких детей примерно половина или чуть больше в группе. Они самостоятельны и активны, движения их уверенные, четкие, целенаправленные. Такие дети, как правило, имеют нормальный вес, редко болеют, хорошо усваивают учебный материал.

Ко *2-ой группе* относят детей малоподвижных, с низкой двигательной активностью. Их характеризует общая вялость,

пассивность, они быстрее других устают, робки в общении, не уверены в себе, не любят игры с движениями. Малая подвижность - фактор риска для ребенка. Она объясняется его нездоровьем, отсутствием условий для движения, отрицательным психологическим климатом, слабыми двигательными умениями или тем, что ребенок уже приучен к малоподвижному образу жизни, что особенно тревожно. Многие из них отличаются повышенным весом и различными отклонениями в состоянии здоровья. Соппротивление утомлению, вызванному умственной работой, осуществляется у детей за счет движений. Уменьшение числа движений у тучных детей в условиях умственного утомления свидетельствует о несовершенстве процессов саморегуляции. Индивидуальный подход к таким детям заключается в пересмотре и уменьшении рациона питания и увеличении двигательной активности. Особое внимание уделяется развитию всех основных движений, особенно интенсивных (бег, разные способы прыжков). Малоподвижные дети вовлекаются в активную двигательную деятельность на протяжении всего дня. Следует позаботиться о том, чтобы она была для детей интересной, непринужденной.

К *3-й группе* относятся дети с большой двигательной активностью. Они находят возможность двигаться в любых условиях. Из всех видов движений выбирают чаще бег, прыжки, избегают движений, требующих точности и сдержанности. Движения их быстрые, резкие, часто бесцельные. Из-за высокой интенсивности двигательной активности они как бы не успевают вникнуть в суть своей деятельности, не могут управлять в должной степени своими движениями. Чрезмерная подвижность является сильным раздражителем для нервной системы. Большой объем движений может привести к отклонениям в деятельности сердечно-сосудистой системы. Такие дети также подвержены заболеванием из-за усиленной теплоотдачи, быстрого переохлаждения организма. По отношению к таким детям должен быть индивидуальный подход в плане регулирования интенсивности движений. Пусть по времени дети



двигаются как можно больше - важно запрограммировать такой состав движений, которые требуют сосредоточенности внимания, сдержанности, точности. Ребятам надо специально учить точным движениям: метанию в цель, прокатыванию мяча по ограниченной площади, ловле мяча, отбиванию его от пола.

Особенности двигательной активности детей должны знать воспитатели групп, руководители физического воспитания, чтобы определить приоритетные направления в работе по физическому воспитанию. Например, если в группе значительное число детей с низкой двигательной активностью, следует предусмотреть усиление двигательного режима, для детей с отклонениями в физическом развитии - предусмотреть специальные формы работы с подбором соответствующих физических упражнений, определить щадящий режим для группы часто болеющих и т.д.

Повышение уровня двигательной активности детей обеспечивается особенностями методики, а также возможностью проведения занятий на значительно большем пространстве по сравнению с физкультурным залом. Закаливающий эффект таких занятий обусловлен проведением их круглый год на открытом воздухе в спортивной одежде.

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

При определении **общей плотности** занятия учитывается время, затрачиваемое на выполнение движений, показ и объяснения воспитателя, перестроения и расстановку, уборку спортивного инвентаря (полезное время), за вычетом времени, затраченного на простои детей по вине воспитателя, неоправданные ожидания, восстановления нарушенной дисциплины. Общая плотность представляет собой отношение полезного времени к общей продолжительности всего занятия, выраженное в процентах.

Общая плотность занятия должна составлять не менее 80-90%.

$$\text{Общая плотность} = \frac{\text{полезное время}}{\text{продолжительность занятия}} \times 100$$

В зависимости от задач конкретного занятия, его содержания может меняться его моторная плотность, особенно в младших возрастных группах от 60 % до 85 %.

**Моторная плотность** характеризуется отношением времени, непосредственно затрачиваемым ребенком на выполнение движений, ко всему времени занятия, выраженным в процентах. При достаточной двигательной активности она должна составлять не менее 70—85%.

$$\text{Моторная плотность} = \frac{\text{время выполнения движений}}{\text{общее время занятия}} \times 100$$

Количественная характеристика двигательной активности (объем двигательной деятельности) детей на занятии может быть получена с помощью шагомера. Шагомер типа «Заря» позволяет фиксировать основные движения, в которых принимает участие большинство крупных мышечных групп (шаги при ходьбе и беге, приседания, подскоки, наклоны и т. д.), не регистрируя движений отдельных мышечных групп (плечевого пояса, рук, ног). Использование шагомеров позволяет оценить двигательную активность детей и дать количественную характеристику проведения физкультурного занятия.

Двигательная активность детей зависит от методики и условий организации занятия. На первых этапах обучения и при выполнении сложных движений особое значение имеет индивидуальный метод.

Достижение тренирующего эффекта обеспечивается оптимальными показателями двигательной активности детей, что соответствует величинам  $M \pm \sigma$ .

Средние показатели (М) двигательной активности детей на занятиях должны быть следующие.

| Возраст | В зале                 |                           | На улице               |                           | σ  |
|---------|------------------------|---------------------------|------------------------|---------------------------|----|
|         | Интенсивность движ/мин | Общее количество движений | Интенсивность движ/мин | Общее количество движений |    |
| 3 года  | 62                     | 930                       | -                      | -                         | 26 |
| 4 года  | 67                     | 1340                      | -                      | -                         | 26 |
| 5 лет   | 68                     | 1700                      | 114                    | 2850                      | 23 |
| 6 лет   | 70                     | 2100                      | 120                    | 3600                      | 24 |
| 7 лет   | 71                     | 2485                      | 120                    | 4200                      | 15 |

**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 (приложение 5). Частота сердечных сокращений отражает влияние физической нагрузки на организм детей и имеет прямую связь с характером энергообеспечения мышечной деятельности.

Для определения интенсивности мышечной нагрузки, правильности построения занятия и распределения физической нагрузки проводят измерение частоты сердечных сокращений 10-секундными отрезками до занятия, после вводной части, общеразвивающих упражнений, основных движений подвижной игры, заключительной части и в восстановительном периоде в течение 3—5 минут.

На основании изменений частоты сердечных сокращений строят **физиологическую кривую занятия** - графическое изображение частоты сердечных сокращений. По горизонтали откладываются в масштабе времени части занятия, а

по вертикали - показатели частоты сердечных сокращений (приложение 6).

При правильно построенном занятии физиологическая кривая постепенно повышается от начала занятия к основной его части. Максимальная частота сердечных сокращений обычно достигается во время подвижной игры, что объясняется как увеличением нагрузки, так и большим эмоциональным возбуждением детей. Обычно в вводной части занятия частота сердечных сокращений возрастает на 15—20 %, в основной части - на 50-60 % по отношению к исходной величине, а во время подвижной игры учащение ее достигает 70—80%. В заключительной части частота сердечных сокращений снижается и превышает исходные данные на 5—10 %, после занятий (спустя 2—3 минуты) возвращается к исходному уровню (типовое физкультурное занятие). В зависимости от содержания занятия, формы организации и методики проведения можно получить кривые различного типа: с одной или несколькими вершинами; носящие волнообразный характер.

Для обеспечения тренирующего эффекта на физкультурных занятиях средний уровень частоты сердечных сокращений для детей 5-7 лет должен составлять 140-160 уд/мин, 3-4 лет - 130-140 уд/мин. Средний уровень частоты сердечных сокращений за все время занятия определяется путем суммирования частоты сердечных сокращений после: вводной части, общеразвивающих упражнений, основных видов движений, подвижной игры, заключительной части и деления на 5.

В зависимости от интенсивности мышечной нагрузки находятся и энерготраты организма. Наибольшие затраты энергии отмечаются во время бега (по сравнению с покоем возрастают в 3-4 раза) и во время подвижной игры (в 5 раз). После занятия на 2-3 минуте энерготраты остаются выше исходного уровня на 20-15 %. Эти данные указывают на необходимость четкого и правильного проведения заключительной части занятия.

При проведении медико-педагогических наблюдений рекомендуется пользоваться протоколом (приложения 7, 8).

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 (приложение 9). При значительном утомлении все перечисленные в данном приложении признаки резко выражены. В этом случае воспитатель должен задуматься о соответствии предлагаемой нагрузки уровню физической подготовленности детей данной группы и соответственно снизить ее и перестроить занятие. При наличии средних признаков утомления у ряда детей воспитатель должен ограничить нагрузку для них, уменьшить число повторений упражнений, исключить наиболее трудные, удлинить отдых и т. д.

При проведении всех форм физкультурно-оздоровительной работы воспитатель, руководитель физического воспитания должны создавать благоприятный микроклимат с целью формирования психологического здоровья ребенка - состояния душевного благополучия, радости к жизни. Следует предоставлять детям полную свободу в любом виде физической деятельности, выражать участие, поддержку, интерес к его двигательной активности. В то же время необходимо учить детей видеть и понимать товарищей, согласовывать с ними свои действия.

Периодический контроль за организацией физического воспитания в дошкольных учреждениях проводится специалистами органов и учреждений санитарно-эпидемиологической службы.

## **8. Контроль за санитарно-гигиеническими условиями проведения занятий и одеждой детей.**

Эффективность занятий физическими упражнениями и свободной двигательной деятельности детей зависят от условий, в которых они проводятся. Оздоровительный эффект максимальный при проведении занятий, утренней гимнастики, подвижных игр и т. д. на открытом воздухе.

Места для занятий физкультурой и спортом в дошкольном учреждении должны быть оборудованы физкультурным и спортивным инвентарем в соответствии с типовым перечнем (приложение 10).

В дошкольных учреждениях используют различное физкультурное оборудование: стационарное и переносное; физкультурный инвентарь для спортивных упражнений и игр, физкультурные пособия. Приоритетными считаются физкультурно-игровые сборно-разборные комплекты и конструкции, нетрадиционно спортивно-игровое и реабилитационное оборудование. Физкультурное оборудование по своим размерам, конструкции должно соответствовать анатомо-физиологическим особенностям детского организма. Физкультурное оборудование подбирается с таким расчетом, чтобы дети могли использовать его не только в двигательной, но и в игровой деятельности.

Дети должны заниматься в спортивной форме. Одежда должна быть удобной, легкой и чистой, а обувь - на резиновой подошве. При наличии условий (теплый пол) можно заниматься босиком. При занятиях на воздухе одежда детей должна соответствовать требованиям, изложенным в методических указаниях «Гигиенические требования к одежде детей» Минздрава СССР №2452, 1981г. и «Методических рекомендациях по закаливанию детей в дошкольных учреждениях» Минздрава СССР, 1980 г.

Воспитатель должен быть в спортивном костюме и соответствующей обуви.

Оптимальная температура воздуха физкультурного зала - +17– +19°С и относительная влажность - 30-60 %. В перерыве между занятиями и до занятий в зале проводится влажная уборка и проветривание. Занятия в холодное время года рекомендуется проводить при одной открытой фрамуге, а в теплое время - при открытых фрамугах или окнах. Для осуществления контроля за воздушным режимом физкультурного зала необходимо на внутренней стене, на высоте 0,8-1,2 метра от пола повесить термометр.

Освещенность зала должна быть не менее 300 лк на уровне 0,5 метра от пола при использовании люминесцентных ламп, при использовании ламп накаливания – 150 лк. Осветительная арматура должна обеспечивать равномерный рассеянный свет. Не допускается применение открытых, незащищенных люминесцентных ламп.

Физкультурный зал убирается влажным способом и проветривается после каждого занятия. После окончания занятий влажная уборка проводится с использованием моющих средств (хозяйственное мыло, кальцинированная сода и другие разрешенные Минздравом моющие средства). Ежемесячно и по эпидпоказаниям должна проводиться генеральная уборка.

Медицинская сестра дошкольного учреждения осуществляет постоянный контроль за гигиеническим состоянием мест проведения физических упражнений, инвентаря, обеспечением безопасных условий для проведения занятий.

### **9. Закаливание – составная часть физического воспитания.**

Одним из средств физического воспитания детей по праву считается закаливание.

**Закаливание** - это система медицинских, педагогических и социальных мероприятий, направленных на повышение устойчивости организма к неблагоприятным факторам внешней среды. Закаливание является существенным, самым

эффективным и доступным средством тренировки и совершенствования защитных механизмов организма.

Выделяют специфическое и неспецифическое действие закаливания на организм.

*Специфическое действие* проявляется в повышении устойчивости к метеорологическим факторам, совершенствовании реакции гомеостаза.

*Неспецифическое действие* закаливания обеспечивает общий оздоровительный эффект: повышается белковый и углеводный обмен, увеличивается содержание гемоглобина и эритроцитов в крови, возрастает фагоцитарная активность лейкоцитов, количество кальция и фосфора, усиливается процесс свертывания крови, увеличивается выработка антител, витаминов А, Д, уравниваются процессы торможения и возбуждения нервной системы.

В качестве основных **средств закаливания** используются естественные природные факторы: воздух, вода, рассеянные лучи солнца.

Организация и методы использования факторов внешней среды с целью закаливания должны обязательно учитывать состояние здоровья детей, их предшествующую закаленность, уровень подготовки в вопросах закаливания персонала (медицинского и педагогического), состояние материально-технической базы дошкольного учреждения.

При проведении закаливания дети по состоянию здоровья делятся на 3 группы:

I группа – дети здоровые, редко болеющие. Таким детям показаны все формы закаливания и физического воспитания.

II группа – дети с функциональными изменениями со стороны сердца, часто болеющие острыми респираторными заболеваниями, с физическим развитием ниже среднего, анемией, рахитом, гипертрофией небных миндалин 1-й и 2-й степени, с хроническими заболеваниями в состоянии компенсации и редкими обострениями (хронический бронхит, хроническая пневмония, астматический бронхит, хронический холецистит, хронический отит).

Для таких детей температура воды при проведении водных процедур выше на 2°C, чем для детей I подгруппы. Показано закаливание воздухом.

III группа – дети с органическими заболеваниями сердца (врожденный порок сердца), хроническим и острым пиелонефритом, обострением хронических заболеваний (печени, легких), хроническим отитом, бронхиальной астмой.

Для них проводятся только местные водные процедуры и воздушные процедуры умеренного действия.

При выборе системы закаливания, с одной стороны следует учитывать степень ее эффективности, а с другой - организационные сложности проведения процедуры. В организационном плане сложны процедуры, требующие строгой индивидуализации в дозировке. Учитывая неоднородность детского коллектива по уровню закаленности, состоянию здоровья, преимущество имеют воздушное закаливание, полоскание горла холодной водой, контрастное обливание ног.

#### **Принципы закаливания:**

- 1) комплексное использование всех природных факторов и закаливающих процедур;
- 2) индивидуализация закаливающих воздействий с учетом состояния здоровья, степени закаленности ребенка;
- 3) постепенное увеличение силы воздействия природного фактора;
- 4) систематичность закаливания – должно осуществляться круглый год, а виды и методики меняться в зависимости от сезона и погодных условий;
- 5) спокойное радостное настроение ребенка во время закаливающих процедур.

Закаливание детей в дошкольном учреждении состоит из системы мероприятий, включающих элементы закаливания в повседневной жизни и специальные мероприятия: воздушные ванны, водные процедуры, правильно организованные прогулки, физические упражнения, проводимые в облегченной (спортивной) форме одежды в помещении и на открытом воздухе.

**Организация закаливающей среды** является главным фактором закаливания детей, что связано с постоянным, практически круглосуточным ее воздействием на организм ребенка, в отличие от кратковременно действующих специальных закаливающих процедур.

Основным требованием для проведения закаливания детей является обеспечение чистого воздуха и рациональное сочетание температуры воздуха и одежды ребенка. Бактериальная и химическая чистота воздуха достигается проветриванием помещений. Сквозное проветривание, проводимое в отсутствие детей, создает возможность многократной смены воздуха за короткий срок. Продолжительность проветривания определяется в зависимости от температуры наружного воздуха, направления ветра, эффективности отопительной системы и должно заканчиваться за 30 минут до возвращения детей в групповые.

Одностороннее проветривание используется для поддержания нормативной температуры воздуха в групповых. Оно проводится в присутствии детей, в теплое время года – непрерывно, в холодное время – до снижения температуры воздуха до +19° С.

**К специальным закаливающим процедурам** относятся - закаливание воздухом, водой, хождение босиком и др.

**Закаливание воздухом** является наиболее «мягкой» закаливающей процедурой. Оздоровляющее действие воздуха необходимо использовать при организации дневного сна.

Состояние теплового комфорта во время сна обеспечивается правильным подбором одежды и температуры воздуха помещений. Обязательным условием такого сна является хранение постельных принадлежностей в теплом помещении. Температуру воздуха снижают после укладывания детей, а за 20-30 мин до подъема проветривание прекращают.

Одним из важных моментов закаливания детей являются прогулки на свежем воздухе. Продолжительность прогулок регламентируется возрастом детей, временем года, погодными

ми условиями. Дети до 3-х лет выходят на прогулку зимой в безветренную погоду при температуре наружного воздуха не ниже  $-15^{\circ}\text{C}$ , а 4–7 летние – при температуре не ниже  $-18$  –  $-22^{\circ}\text{C}$ . При низких температурах время прогулки допускается сокращать.

Наибольший оздоровительный эффект наблюдается при проведении физических упражнений (утренняя гимнастика, физкультурные занятия, подвижные игры) на открытом воздухе. В ненастные дни занятия проводятся в физкультурном зале при открытых окнах.

Хорошим средством закаливания, укрепления свода стопы является хождение босиком. Утром и после дневного сна проводят контрастные воздушные ванны. Ребенок в трусах и майке, в обуви или босой (не потный) перебегает из прохладной ( $+18^{\circ}\text{C}$ ) комнаты в теплую ( $+23^{\circ}\text{C}$ ) и обратно в течение 5–6 мин.

**Закаливание водой** - всегда сочетается с закаливанием воздухом, так как выполняется в закрытом или открытом воздушном пространстве, что усиливает закаливающий эффект. К *местным* закаливающим процедурам относятся умывание лица холодной водой, промывание носа, полоскание горла, питье холодной воды, обливание ног, хождение по воде, игры с водой. К *общим* закаливающим процедурам относятся обтирание, обливание всего тела, холодный и контрастный душ, купание в открытых водоемах. К общим закаливающим процедурам переходят тогда, когда ребенок хорошо переносит местное закаливание.

Общие схемы закаливающих процедур представлены в приложении 11.

К числу закаливающих процедур можно отнести метод **закаливания в обогревочной камере (сауне)**, который помимо оздоравливающих процедур обладает выраженным седативным (успокаивающим) эффектом. Банные процедуры снижают уровень молочной кислоты в мышцах - одного из основных факторов усталости. Под влиянием жаропаровых

процедур происходит тренировка сердечно-сосудистой системы за счет усиления кровообращения. Улучшается газообмен и вентиляционная способность легких. Горячая баня является великолепным тренажером кожи, способствует усилению процессов торможения в центральной нервной системе - развивает успокаивающий эффект. Данный физкультурно-оздоровительный комплекс осуществляется 1 раз в неделю после дневного сна.

Время пребывания детей в обогревочной камере при первых посещениях должно быть ограничено 4–5 минутами, температура воздуха –  $+60^{\circ}\text{C}$ . Постепенно, после адаптации, время пребывания в помещении обогревочной камеры детей 3–4-х лет может быть увеличено до 6–7 минут, 5–7 летних – до 7-10 мин.

Пребывание в обогревочной камере чередуется с разнообразными видами охлаждения:

- плаванием в бассейне с температурой воды  $25^{\circ}\text{C}$  в течение 1-1,5 мин (обязательно в медленном темпе);
- пребыванием в более прохладном помещении (температура воздуха  $+20$  –  $+25^{\circ}\text{C}$ ) в течение 5-7 мин в махровом халате или полотенце;
- обливанием в душе (температура воды  $25^{\circ}\text{C}$ ) без сильного напора.

При обливании из шланга вначале поливают ноги, а затем - руки в направлении от кисти к плечу.

По мере закаливания по согласованию с врачом-педиатром температура воздуха или воды в период охлаждения может быть снижена.

Выбор вида охлаждения определяется в зависимости от планировки помещений теплотеплопроцедур с обогревочной камерой и степени подготовленности и закаленности детей.

## 10. Гигиеническое воспитание

Гигиеническое воспитание является неотъемлемой частью физического воспитания детей в дошкольных учреждениях.

Освоение гигиенических и физических навыков у детей протекает неравномерно и прививать сложный навык, если не усвоен более простой, лежащий в основе первого, не следует. Навыки по уходу за своим телом необходимо формировать с 2 лет. В дальнейшем восполнить этот пробел будет нелегко.

К 4-м годам ребенок может и должен в той или иной степени ухаживать за своим телом.

В возрасте 4-5 лет навыки культуры быта вводятся в полном «взрослом» объеме. И от настойчивости взрослых зависит, усвоят ли их дети. Необходимо научить детей не только технике выполнения гигиенических навыков, но и сформировать у ребенка представление о своем теле, его проблемах, о взаимодействии с внешним миром. Ребенок должен знать основные критерии здоровья, правила его сохранения и укрепления (соблюдать режим дня, закаляться, есть продукты полезные для здоровья, защищаться от микробов, выполнять гигиенические процедуры), знать назначение физических упражнений, иметь представление об основных элементах их техники, знать несколько простых упражнений и уметь выполнять, знать названия нескольких подвижных игр, правила поведения с целью предупреждения травматизма. Знакомить детей с основами знаний о них самих необходимо во время гигиенических процедур, на прогулке, занятиях из серии "Человек и его здоровье", в свободной деятельности.

Основное внимание взрослых необходимо сосредоточить не на увеличение объема гигиенических знаний, а на своевременность и качество выполнения, а также желание ребенка их выполнять. Фундамент гигиенических навыков закладывается в дошкольном возрасте, поэтому нужно полнее использовать особенности этого возраста - любознательность,

стремление ребенка научиться новому для выработки и закрепления полезных навыков.

Гигиеническому воспитанию ребенка предшествует обучение его родителей, которое по времени должно проводиться параллельно. Сознательному отношению детей к формированию физической культуры способствует личный пример воспитателей, родителей.

## 11. Санитарно-просветительная работа.

Эта работа занимает важное место среди мероприятий по физическому воспитанию дошкольников.

В дошкольном учреждении она проводится совместно педагогами и медицинскими работниками в соответствии с годовым планом работы учреждения. Она проводится как среди сотрудников дошкольного учреждения, так и среди родителей. Широкое использование плакатов, выпуск санитарных бюллетеней и стенгазет, организация выставок, раздача памяток и санитарно-просветительной литературы для детей и их родителей, персонала дошкольных учреждений, демонстрация кинофильмов, проведение лекций. Важным разделом являются доклады и отчеты врача, медицинской сестры на педагогических советах и совещаниях. Проводимая работа должна быть конкретной, соответствовать задачам работы учреждения в данный или предстоящий период, строиться на примерах из жизни дошкольного учреждения и подкрепляться результатами эффективности этой работы в основном на данных динамики состояния здоровья детей.

Особое внимание в этой работе должно уделяться просвещению родителей по вопросам физического воспитания и привития гигиенических навыков в семье. Тематика бесед должна отражать вопросы физического воспитания детей в дошкольных учреждениях и его преемственности в семье, создания условий в семье для достаточной двигательной активности детей - спортивного уголка, физкультурных пособий. Большое внимание должно быть уделено преемственно-

сти в проведении закаливающих мероприятий в дошкольном учреждении и дома, рациональной одежде и обуви в различные сезоны года и при занятиях физическими упражнениями.

Полезно подкреплять теоретические знания родителей показам в дошкольном учреждении физкультурных занятий, спортивных праздников и т.д. для обеспечения их сознательного отношения к системе физического воспитания - мощному фактору укрепления и совершенствования здоровья детей.

## Приложение 1

### Средние показатели физического развития детей дошкольного возраста

(из Методических рекомендаций «Таблицы оценки физического развития детей Беларуси», утв. МЗ РБ от 14.02.2000г, № 118-9911).

| Возраст | Масса тела (M±σ) |            | Рост (M±σ)  |             | Окружность грудной клетки (M±σ) |            |
|---------|------------------|------------|-------------|-------------|---------------------------------|------------|
|         | Мальчики         | Девочки    | Мальчики    | Девочки     | Мальчики                        | Девочки    |
| 1       | 12,57±1,61       | 12,36±1,7  | 85,97±4,19  | 85,19±4,37  | 51,51±2,76                      | 50,63±3,04 |
| 2       | 14,66±1,87       | 14,56±2,13 | 94,83±4,5   | 94,34±4,57  | 53,14±2,81                      | 52,06±2,96 |
| 3       | 16,99±2,15       | 16,43±2,23 | 102,93±4,76 | 101,86±4,61 | 54,90±2,90                      | 53,47±2,88 |
| 4       | 19,27±2,44       | 18,22±2,34 | 110,12±4,97 | 104,40±4,69 | 56,68±3,01                      | 54,90±2,91 |
| 5       | 21,44±2,76       | 20,13±2,63 | 116,42±5,16 | 114,49±4,9  | 58,44±3,15                      | 56,49±3,11 |
| 6       | 23,57±3,14       | 22,32±3,19 | 121,98±5,37 | 120,45±3,35 | 60,18±3,35                      | 58,16±3,49 |

M- средний показатель

σ - среднее квадратичное отклонение



**Приложение 2**

**Средние физиометрические показатели (M±σ)  
детей 3—7 лет**

(из Методических рекомендаций «Медико-педагогический контроль за физическим воспитанием детей дошкольного возраста» МЗ СССР от 23.12.82г., № 08-14/12)

| Пол      | Возраст | Жизненная емкость легких (мл) | Сила мышц правой кисти (кг) | Сила мышц левой кисти (кг) | Становая сила |
|----------|---------|-------------------------------|-----------------------------|----------------------------|---------------|
| Мальчики | 3       | 500-800                       | 3,4 - 6,2                   | 3,1 - 5,5                  | 13,6 - 19,6   |
|          | 4       | 650-1000                      | 3,9 - 7,5                   | 3,5 - 7,1                  | 17,6 - 22,4   |
|          | 5       | 1100-1500                     | 6,5 - 10,3                  | 6,1 - 9,5                  | 19,7 - 28,1   |
|          | 6       | 1500-1800                     | 9,6 - 14,4                  | 9,2 - 13,4                 | 28,9 - 37,4   |
|          | 7       | 1700-2200                     | 11,6 - 15,0                 | 10,5 - 14,1                | 28,7 - 39,9   |
| Девочки  | 3       | 400-800                       | 2,6 - 5,0                   | 2,5 - 4,9                  | 12,4 - 17,2   |
|          | 4       | 650-1000                      | 3,1 - 6,0                   | 3,2 - 5,6                  | 14,5 - 19,7   |
|          | 5       | 1100-1400                     | 4,9 - 8,7                   | 5,1 - 8,7                  | 16,3 - 22,5   |
|          | 6       | 1300-1800                     | 7,9 - 11,9                  | 6,8 - 11,6                 | 24,5 - 32,9   |
|          | 7       | 1500-2000                     | 9,4 - 14,4                  | 8,6 - 13,2                 | 25,0 - 35,0   |

**Приложение 3**

**Показатели физической подготовленности детей 4—7 лет**

(из программы физического воспитания детей в детском саду «Физкульт-Ура!», В.Н.Шебеко, В.А. Овсянкин, Л.В. Карманова, г. Минск, 1997г.)

| Виды движений  | Возраст детей |          |          |          |         |          |          |          |
|--|---------------|----------|----------|----------|---------|----------|----------|----------|
|  | 4 года        |          | 5 лет    |          | 6 лет   |          | 7 лет    |          |
|  | девочки       | мальчики | девочки  | мальчики | девочки | мальчики | девочки  | мальчики |
| 1. Быстрота Бег 10м (сек)  | 3,4-2,6       | 3,3-2,4  | 3,0-2,7  | 2,9-2,6  | 2,8-2,6 | 2,8-2,4  | 2,7-2,5  | 2,6-2,3  |
| 2. Скоростная выносливость Бег 30м (сек)                           | 10,7-8,7      | 10,5-8,6 | 9,8-8,3  | 9,2-7,9  | 7,8-7,5 | 7,3-7,0  | 7,3-6,8  | 7,0-6,2  |
| 3. Ловкость Бег 10м между предметами (сек)                         | 9,5-9,0       | 8,5-8,0  | 8,0-7,0  | 7,2-6,5  | 7,0-6,5 | 6,5-6,0  | 6,5-6,0  | 6,0-5,5  |
| 4. Сила ног Прыжок в длину с места (см)                            |               |          |          |          |         |          |          |          |
| Прыжок в высоту с места (см)                                       | 12-15         | 14-18    | 20-23    | 23-26    | 20-25   | 23-28    | 24-27    | 23-30    |
| 5. Сила рук Бросок набивного мяча на расстояние (см)               | 97-178        | 98-180   | 110-200  | 142-230  | 180-255 | 200-280  | 250-300  | 300-348  |
| Динамометрия (кг)  |               |          |          |          |         |          |          |          |
| Сила правой руки   | 3,3-6,0       | 3,9-7,0  | 4,2-7,5  | 5,0-8,0  | 4,8-8,2 | 6,0-10,0 | 8,0-10,0 | 8,5-11,0 |
| Сила левой руки  | 3,2-5,6       | 3,5-6,2  | 3,8-6,5  | 4,3-7,2  | 4,3-7,5 | 5,2-8,1  | 6,0-8,7  | 8,7-10,0 |
| Сила мышц спины  | 12-17         | 13-19    | 12-19    | 15-20    | 20-26   | 20-29    | 25-36    | 35-39    |
| 6. Гибкость Наклоны туловища вперед, стоя на скамейке (см)         | 3-7           | 2-4      | 4-8      | 3-6      | 5-10    | 4-8      | 8-12     | 6-9      |
| 7. Статическое равновесие Удержание равновесия на одной ноге (сек) | 5,2-8,1       | 3,3-5,1  | 9,4-14,2 | 7,0-11,3 | 50-60   | 45-60    | 60-95    | 60-90    |
| 8. Общая выносливость Бег на расстояние (м)                        | -             | -        | 1000     | 900      | 1200    | 1000     | 1250     | 1100     |

**Приложение 4**

**Методика проведения функциональных проб**

(из Методических рекомендаций «Медико-педагогический контроль за физическим воспитанием детей дошкольного возраста» МЗ СССР от 23.12.82г., № 08-14/12)

При определении медицинской группы по физкультуре, а также при допуске к занятиям физкультурой после заболеваний необходимо проводить функциональную пробу: пробу Мартинэ-Кушелевского (10—20 приседаний за 15—30 сек).

Детей предварительно обучают данному движению, чтобы они приседали ритмично, глубоко, с прямой спиной. Дети 3—4 лет могут держаться за руку взрослого, который регулирует их движения по глубине и ритму, им рекомендуется 10 приседаний.

Пробу проводят следующим образом: ребенок садится на стульчик у детского стола, ему надевают манжетку для измерения артериального давления, спустя 1—1,5 мин (когда исчезает рефлекс и возбуждение, вызванное наложением манжеты) каждые 10 сек определяют частоту сердечных сокращений до получения 2—3 близких показателей и берут из них средний и записывают в графу «до нагрузки». Одновременно определяют характер пульса (ровный, аритмия и т. д.).

После этого измеряют артериальное давление. Эти данные тоже записывают как исходные до нагрузки. Затем, не снимая манжеты (резиновую трубку отсоединяют от аппарата и закрепляют за манжету), ребенку предлагают сделать приседания. Приседания ребенок делает под четкий счет взрослого.

После окончания дозированной нагрузки ребенка сразу сажают и в течение первых же 10 секунд определяют частоту сердечных сокращений, затем быстро измеряют артериальное давление и продолжают подсчет частоты сердечных сокращений по 10-секундным интервалам до возвращения ее к исход-

ной. После этого второй раз измеряют артериальное давление. Визуально следят за частотой и характером изменения дыхания.

Образец записи результатов функциональной пробы

| Секунды                                  | Частота сердечных сокращений |                |       |        |       | Примечания  |
|--|------------------------------|----------------|-------|--------|-------|---|
|  | До нагрузки                  | После нагрузки |       |        |       |   |
|  |                              | 1 мин          | 2 мин | 3 мин  | 4 мин |   |
| 10                                       | 17                           | 22             | 17    |        |       | Наличие одышки, потливости, гиперемии лица. Жалобы ребенка. |
| 20                                       | 16                           | -              | 17    |        |       |   |
| 30                                       | 16                           | -              | 16    |        |       |   |
| 40                                       | 15                           | -              | 16    |        |       |   |
| 50                                       | -                            | -              | -     |        |       |   |
| 60                                       | -                            | 18             | -     |        |       |   |
| Артериальное давление мм ртутного столба | 105/70                       | 120/75         | -     | 105/70 | -     |   |

При благоприятной реакции организма на нагрузку пульс учащается на 25-50 %, возвращается к исходным величинам через 3 минуты. Допустимая реакция учащения пульса до 75 %, возвращение к исходному через 4-6 минут, увеличение максимального артериального давления - на 30-40мм рт.ст., уменьшение минимального - на 20 мм рт.ст. и более. При неблагоприятной реакции организма пульс учащается на 100% и более, возвращается к исходному через 7 минут.

**Приложение 5**

**Колебания частоты сердечных сокращений  
(удары в минуту) при различных физических  
упражнениях у детей 5—7 лет**

(из Методических рекомендаций «Медико-педагогический контроль за физическим воспитанием детей дошкольного возраста» МЗ СССР от 23.12.82г., №08-14/12)

| Виды физических упражнений                            | мин - макс* | Время восстановления в минутах |
|---|-------------|--------------------------------|
| 1. Общеразвивающие упражнения                         | 100-140     | 1-2                            |
| 2. Умеренная ходьба                                   | 120-150     | 1-2                            |
| 3. Осложненная ходьба (степ-тест, ходьба по лестнице) | 130-160     | 3                              |
| 4. Бег на месте                                       | 130-170     | 3                              |
| 5. Бег средней интенсивности                          | 150-180     | 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. 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 1-ой, начале 2-ой мин выполнения упражнения и практически не изменяется на протяжении всего времени выполнения упражнения.

**Приложение 6**

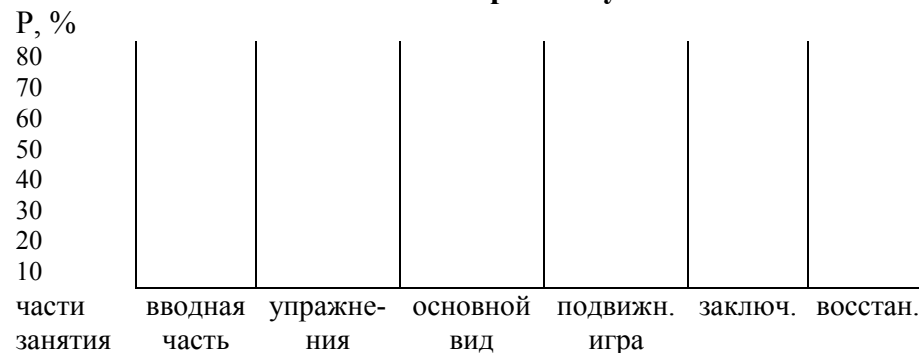
**Протокол хронометража занятия**

| сек | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
|-----|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|----|----|----|----|----|
| 60  |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |
| 55  |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |
| 50  |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |
| 45  |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |
| 40  |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |
| 35  |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |
| 30  |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |
| 25  |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |
| 20  |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |
| 15  |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |
| 10  |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |
| 5   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |

+ - двигался, - слушал, о - отвлекался  
общая плотность -  
моторная плотность -

**Приложение 7**

**Физиологическая кривая пульса**



P - прирост частоты пульса в %. : после вводной части - на 15-20%, после упражнений - на 50%, после основных видов движений - на 70% или снижен, подвижная игра - на 80%, заключительная часть - на 10%.

**Приложение 8**

**ПРОТОКОЛ КОНТРОЛЯ ЗА ФИЗКУЛЬТУРНЫМ ЗАНЯТИЕМ**

Дата \_\_\_\_\_ Группа \_\_\_\_\_  
 Воспитатель \_\_\_\_\_ Списочный состав \_\_\_\_\_  
 Присутствует на занятии \_\_\_\_\_ детей  
 Медицинские группы 1. основная группа \_\_\_\_\_ детей  
 2. ослабленные \_\_\_\_\_ детей

3. Санитарно-гигиенические условия \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_

4. Использование оборудования \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_

5. Одежда детей и воспитателя \_\_\_\_\_

6. Тип занятия \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_

7. Длительность каждой части занятия I вводная часть \_\_\_\_\_  
 II. основная часть \_\_\_\_\_ а) общеразвивающие упражнения \_\_\_\_\_  
 б) основной вид движений \_\_\_\_\_ в) подвижная игра \_\_\_\_\_  
 III. заключительная часть \_\_\_\_\_

8. Четкость показа, пояснений, указаний, страховки  
 \_\_\_\_\_

9. Соответствие методов и приемов обучения возрасту детей группы, состоянию их здоровья, индивидуальным особенностям физической подготовленности \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_

10. Приемы индивидуализации физической нагрузки \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_

11. Использование корректирующих движений, их целесообразность \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_

12. Развитие познавательной сферы и творчества дошкольника \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_

13. Микроклимат на занятиях, охрана психического и нравственного здоровья детей \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_

14. Анализ физиологической нагрузки по физиологической кривой пульса \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_

15. Оценка моторной и общей плотности по протоколу хронометража занятия \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_

16. Использование музыкального сопровождения \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_

17. Выводы с оценкой проведения физкультурного занятия \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_

**Приложение 9**

(из Методических рекомендаций «Медико-педагогический контроль за физическим воспитанием детей дошкольного возраста»  
МЗ СССР от 23.12.82г., № 08-14/12)

**Внешние признаки утомления**

| Наблюдаемые признаки и состояние здоровья ребенка | Степень выраженности утомления                      |   |
|---|---|---|
|   | Небольшая   | Средняя   |
| Окраска кожи лица, шеи                            | Небольшое покраснение лица, выражение его спокойное | Значительное покраснение лица, выражение его 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 задания  |

**Приложение 10**

**Типовой перечень физкультурного и спортивного инвентаря и оборудования для детских дошкольных учреждений Республики Беларусь.**

(Утверждено приказом Министра образования Республики Беларусь № 01 от 05.01.1998г.)

**Физкультурный комплекс на участке (для всех возрастных групп)**

| Наименование предметов   | Кол-во штук  | Нормативные сроки службы в годах |
|--|--------------|----------------------------------|
| <b>1. Физкультурные площадки</b><br>(с деревянным настилом, резиновым покрытием, травяным покровом и другим) | 1            | -                                |
| <b>2. Физкультурное оборудование на физкультурной площадке:</b>  |              |                                  |
| канат (обычный, с узлами)  | 2            | 3                                |
| шесты (неподвижный, подвижный)   | 1-2          | 6                                |
| веревочная лестница  | 1-2          | 3                                |
| перекладина  | 3-4          | 5                                |
| гимнастическая стенка  | 4-5 пролетов | 5                                |
| беговая дорожка (прямая 60 м)  | 1            | -                                |
| яма для прыжков в длину  | 1            | -                                |
| пеньки для равновесия и спрыгивания  | 10           | -                                |
| бревна (горизонтальные, наклонные, разновысокие, круглые, качающиеся)  | 2-4          | 5                                |
| стенка с навесными щитами-мишенями   | 1-2          | 6                                |
| дорожка для профилактики плоскостопия  | 1            | -                                |
| бадминтон  | 3-4 компл.   | 1                                |
| кегли  | 10           | 3                                |

**Приложение 10(продолжение)**

**3. Оборудование площадки для спортивных игр**

|  |   |   |
|--|---|---|
| баскетбольная площадка 5x10 м)   | 1 | - |
| ворота для футбола (1,5x 2 м)  | 2 | 5 |
| волейбольная площадка(разм. 3x 6 м)                                      | 1 | - |
| городошная площадка  | 1 | - |
| стол для н/тенниса   | 1 | 3 |
| кольцевая дорога для катания на велосипедах, самокатах и т.д.(150-200 м) | 1 | - |

**4. Плескательный бассейн (3x4 м)**

|  |   |   |
|--|---|---|
|  | 1 | - |
|--|---|---|

**5. Плавательный бассейн (3x7 м), крытого типа**

|  |   |   |
|--|---|---|
|  | 1 | - |
|--|---|---|

**6. Оборудование и инвентарь площадки "Малышка" (для ясельных групп)**

|   |     |   |
|---|-----|---|
| Площадка с деревянным или грунтовым покрытием | 1   | - |
| Лесенка для перешагивания                     | 1-2 | 3 |
| Дуги для подлезания                           | 3-4 | 3 |
| Стенка для лазания                            | 1-2 | 4 |
| Стойка для метания                            | 1-2 | 6 |
| Бревно для перелазания                        | 1-2 | 5 |
| Ребристая доска                               | 1-2 | 3 |

**7. Оборудование и инвентарь физкультурного зала**

|   |              |   |
|---|--------------|---|
| Гимнастическая стенка                             | 3-8 пролетов | 6 |
| Лесенка-стремянка                                 | 2            | 3 |
| Приставная лесенка с зацепами                     | 2            | 6 |
| Гимнастические доски (длина 200 см, ширина 20 см) | 2-4          | 6 |
| Приставные доски с зацепами                       | 2-4          | 6 |
| Ребристая доска                                   | 1            | 6 |
| Веревочная лестница                               | 1-2          | 4 |

**Приложение 10(продолжение)**

|  |     |   |
|--|-----|---|
| Гимнастический канат                       | 1-2 | 4 |
| Шесты                                      | 1-2 | 6 |
| Дуги для подлезания                        | 4-8 | 4 |
| Воротики для прокатывания мячей            | 4-8 | 5 |
| Навесные мишени для метания                | 2-4 | 8 |
| Напольные мишени                           | 2-4 | 8 |
| Стойки для прыжков в высоту                | 2   | 6 |
| Маты (гимнастические)                      | 2-4 | 8 |
| Измерительные приборы:                     |     |   |
| - секундомер                               | 2   | 5 |
| - шагомер                                  | 2   | 5 |
| - рулетка                                  | 1   | 5 |
| - мерная планка                            | 1   | 3 |
| Кубы деревянные(20x20см, 40x40 см)         | 6-8 | 3 |
| Мешочки с песком (150г, 200г, 400г)        | 30  | 3 |
| Мячи резиновые                             | 30  | 2 |
| Мячи набивные                              | 30  | 3 |
| Палки гимнастические (облегченный вариант) | 30  | 2 |
| Обручи                                     | 30  | 2 |
| Веревка (5 м)                              | 2-4 | 1 |
| Шнуры (косички 1 м)                        | 3-4 | 1 |
| Скакалки короткие                          | 30  | 1 |
| Флажки цветные                             | 60  | 2 |
| Ленты разноцветные (30-50 см)              | 60  | 2 |
| Погремушки                                 | 30  | 2 |

**8. Физкультурное оборудование и инвентарь групповых комнат**

**Младшая группа (возраст от 2 до 3 лет)**

|                             |    |   |
|-----------------------------|----|---|
| Дорожка из клеенки          | 1  | 1 |
| Коляски, тележки            | 5  | 3 |
| Корзинка для хранения мячей | 1  | 3 |
| Ленты разноцветные          | 50 | 2 |

**Приложение 10(продолжение)**

|   |    |   |
|---|----|---|
| Качалка-лесенка                               | 1  | 6 |
| Мешочки с песком (150г, 200г, 400г)           | 2  | 3 |
| Мячи резиновые (20-26 см, 6-8 см)             | 25 | 2 |
| Мельница-вертушка                             | 10 | 2 |
| Палки гимнастические<br>(облегченный вариант) | 10 | 2 |
| Обручи  | 10 | 2 |
| Флажки  | 30 | 2 |
| Шнуры   | 30 | 1 |

**Старшая группа**

|                         |             |   |
|-------------------------|-------------|---|
| Бадминтон               | 2 комплекта | 1 |
| Кубы (20x20 см)         | 2           | 5 |
| Кегли                   | 6           | 3 |
| Кольцебросы             | 3           | 3 |
| Мешочки с песком (400г) | 2           | 3 |
| Мячи резиновые 25 см    | 30          | 2 |
| 8 см                    | 10          | 2 |
| Палки гимнастические    | 3           | 2 |
| Серсо                   | 3           | 3 |
| Скакалки                | 10          | 1 |
| Шнуры (75 см)           | 30          | 1 |

**9. Спортивный инвентарь (для всех возрастных групп)**

|                         |        |   |
|-------------------------|--------|---|
| Велосипеды трехколесные | 20     | 5 |
| Велосипеды двухколесные | 20     | 5 |
| Коньки с ботинками      | 25 пар | 5 |
| Лыжи детские            | 70 пар | 2 |
| Лыжи для воспитателей   | 5 пар  | 2 |
| Роликовые коньки        | 20 пар | 2 |
| Скамейки гимнастические | 3      | 6 |
| Санки                   | 20     | 3 |
| Клюшки хоккейные        | 30     | 1 |
| Самокаты                | 3      | 3 |

**Приложение 10(продолжение)****10. Оборудование и инвентарь в плавательном бассейне**

(для всех возрастных групп)

|   |     |   |
|---|-----|---|
| Веревка 25м                                   | 1   | 1 |
| Доска плавательная (30 x 50 см)               | 15  | 3 |
| Игрушки мелкие из плотной резины<br>(тонущие) | 15  | 1 |
| Игрушки надувные                              | 15  | 2 |
| Круг спасательный (надувной)                  | 2   | 2 |
| Мячи ватерпольные                             | 2   | 2 |
| Мячи резиновые                                | 10  | 1 |
| Обручи  | 10  | 2 |
| Палка гимнастическая                          | 10  | 2 |
| Поплавок «Малыш»                              | 1   | 2 |
| Рулетка                                       | 1   | 3 |
| Секундомер                                    | 1   | 5 |
| Установки душевые                             | 3-5 | 6 |
| Фены  | 3   | 3 |
| Шест спасательный (2-2,5м)                    | 1   | 3 |
| Шапочки резиновые                             | 15  | 1 |

## Приложение 11

### Методики проведения закаливающих процедур

Из методических рекомендаций:

- «Методические рекомендации по закаливанию детей в дошкольных учреждениях», утв. МЗ СССР, №11-49/6-96 от 16.06.80г,
- «Профилактика респираторных заболеваний у детей в раннем и дошкольном возрасте», утв. МЗ БССР, №03-1/2373 от 5.07.1985г,
- «Реабилитация часто болеющих детей и профилактика респираторных заболеваний в детских дошкольных учреждениях», утв. МЗ БССР, №03-7/32.14 от 14.10.86г.

#### Закаливание воздухом

Закаливание воздухом является наиболее мягкой закаливающей процедурой, рекомендованной не только для здоровых, но и для часто и длительно болеющих детей.

#### Местная воздушная ванна

Дети получают ее в повседневной жизни во время утренней гимнастики, физкультурных занятий. Желательно в помещениях для детей создавать условия колебаний температуры воздуха в определенном диапазоне. Для детей 4-6 лет вначале диапазон колебаний составляет  $+3 - +4^{\circ}\text{C}$ , затем  $+5 - +6^{\circ}\text{C}$ . Наибольший оздоровительный эффект достигается при проведении физических упражнений на открытом воздухе в течении всего года. Летом максимально жизнь детей должна быть перенесена на открытый воздух.

#### Общая воздушная ванна

В холодное время года воздушные ванны рекомендуются проводить в помещении во время одевания, смены белья, начиная с температуры воздуха  $+22 - +20^{\circ}\text{C}$  для детей 1-3 лет и  $+20 - +21^{\circ}\text{C}$  для детей 4-6 лет. В летнее время общую воздушную ванну дети могут принимать на улице, раздетые до трусов. Продолжительность воздушной ванны в первые дни

1,5-3 минуты. Ежедневно экспозиция увеличивается на 30-40 секунд, доводя пребывание раздетыми до 15-20 минут.

#### Контрастная воздушная ванна

Проводится после дневного сна. Путем проветривания устанавливается контрастная температура воздуха в 2-х помещениях групповой: в 1-ом –  $+14 - +15^{\circ}\text{C}$ , во 2-м –  $+20 - +25^{\circ}\text{C}$ . По окончании дневного сна дети в трусах и майках занимают в течение 10-15 минут двигательной деятельностью, перемещаясь из одной комнаты в другую и подвергаясь тем самым контрастным воздушным воздействиям. Для старших дошкольников разница температур может быть постепенно повышена до  $13 - 15^{\circ}\text{C}$ . Метод показал хорошую эффективность. В летние жаркие дни в одной из комнат устраивается сквозное проветривание и тогда ребенок, перебегающий из комнаты с более высокой температурой, будет подвергаться воздействию сильного воздушного потока.

#### «Дорожка здоровья»

Порядок расположения ковриков:

- 1) резиновый с шипами;
- 2) циновка;
- 3) коврик с шипами;
- 4) ребристая доска;
- 5) резиновый коврик с полосками;
- 6) ящик с камушками, затем дорожка делится на 2 части:
  - 1-я часть - мешковина, смоченная водой  $40^{\circ}\text{C}$  охлаждается до  $35 - 36^{\circ}\text{C}$ , за ней полотенце;
  - 2-я часть - дорожка без мешковины, сразу же ковровая дорожка.

Закаливание на «дорожке здоровья» необходимо проводить после сна: с детьми 2-3-х лет - по 2-3 ребенка в группе, старше 3-х лет - по 10-12 детей в группе. С пассивными детьми занимаются по группам из 2-3 детей. Дети в трусах и майках после туалетной комнаты выходят в группу, с ними проводятся дыхательная гимнастика и физические упражнения. Затем дети идут на «дорожку здоровья». Хожение 2-3-х



кратное с топтанием по влажной мешковине от 3 до 6 сек, летом - до 10 сек.

Для детей после болезни и ЧДБ рекомендуется хождение по «дорожке» в колготах и расстегнутой рубашке без топтания по влажной мешковине в течении 2 недель. Занятия проводятся при температуре воздуха не ниже +20°C.

### ***Хождение босиком***

В зимнее время детей надо приучать ходить босиком в помещении при температуре воздуха +18– +20°C, сначала в носках (3-5 дней), затем без них. Время хождения 3-5 минут, затем его постепенно увеличивают (по 1 мин через 3-4 дня), доводя до 15-20 минут в день. После хождения стопы ног следует обмыть водой (температура воды 37°C). Дети босиком могут ходить вначале по коврикам возле кровати, затем во время утренней гимнастики и физкультурных занятий (в зале по полу, ковру и т.д.)

Летом необходимо приучать ходить босиком по различным покрытиям (песок, гравий, трава и т.д.). Начинать надо закаливание в теплые, солнечные дни с температурой воздуха +20 – +22°C, постепенно увеличивая время с 2-3 минут до 10-12 минут. Можно организовать хождение с использованием элементов « дорожки здоровья», предусмотрев следующий порядок ее элементов: травяной покров, песок, влажный песок, гравий, галька, круглые бревна мостиком, камни, травяной покров. Для группы ЧДБ детей – то же, но без влажного песка.

### ***Сон на открытом воздухе***

Дневной сон на открытом воздухе или при открытых окнах проводится круглый год. В зимнее время температура воздуха на веранде может достичь - +10 – +15°C. При этом состояние теплового комфорта обеспечивается путем соответствующего подбора одежды. Матрацы должны храниться в теплом помещении и выноситься на веранду непосредственно перед сном. При невозможности организовать сон на воздухе, детей укладывают в проветренном помещении спальни.

Детей укладывают при закрытых окнах, затем окна и фрамуги открывают. Во время сна необходимо обеспечить постоянный доступ свежего воздуха, иначе сон на свежем воздухе подменяется сном в холодном помещении. За 20-30 минут до подъема детей окна закрывают. Дети здоровые, ранее закаленные, могут одеваться при температуре воздуха +16 – +18°C; дети 2-3 групп здоровья – при температуре +20°C, дети групп раннего возраста – при температуре +22°C. Кожа детей после сна должна быть теплой и умеренно влажной, нательное белье сухим.

### ***Закаливание водой***

Закаливание водой всегда сочетается с закаливанием воздухом. Начинают закаливающие процедуры с предельно слабых (местных и непродолжительных по времени) воздействий, затем переходят к общим мероприятиям. Обязательным требованием является постепенное снижение температуры воды.

При местных процедурах температуру воды снижают через 1-2 дня на 2°C - с 30°C до 20–14°C (в зависимости от возраста и сезона года), при общих процедурах - через 3-4 дня на 2°C с 35–34°C до 22–18°C. Общие водные процедуры (обливание, обтирание, купание) проводятся не раньше чем через 30-40 минут после еды.

### ***Полоскание горла холодной водой***

Детей 2-3 лет приучают полоскать рот, а с 4-5 лет - горло 2 раза в день. Температура воды 36-37°C с последующим снижением каждые 3-4-5 дней на 1°C вплоть до 10°C (для ЧДБ детей до 20–22°C). В последующем следует приучать детей пить холодную воду постоянно. Полоскание горла рекомендуется часто и длительно болеющим детям, а также страдающим заболеваниями верхних дыхательных путей. Детям с измененными миндалинами следует проводить содо-солевые (на 1 стакан воды 1г. поваренной соли и 0,5г. питьевой соды) или настоями из лечебных трав (календула, ромашка и др.) полоскания в течение 10 дней. Процедура проводится в туа-

летней комнате. Чашки моют в соответствии с санитарными правилами.

### ***Местное влажное обтирание***

Влажное обтирание проводится после того, как дети получили курс воздушных ванн в течение 2-3 недель. Это мягкая закаливающая процедура. Ее назначают детям после болезни, впервые начинающим закаливание. Обтирание проводят строго по ходу лимфы в лимфатических сосудах и крови - в венозных сосудах (от периферии к центру). Вначале в течении 8-12 дней применяют сухую махровую варежку, затем влажную. Исходная температура воды 34- 37°C. Температура снижается каждые 1-2 дня (для ЧДБ детей - через 3-4 дня) на 2°C до 22- 33°C. Экспозиция 60-70 секунд. Обтирания проводят в следующей последовательности: вначале обтирают руку от кисти к плечу с последующим растиранием сухим полотенцем, затем - вторую руку, грудь, спину, живот, ноги. Постепенно площадь смоченной поверхности увеличивают, переходя к влажному обтиранию всего тела. После чего ребенка вытирают полотенцем, не допуская интенсивного растирания, приводящего к повышению температуры кожи. Проводить это мероприятие лучше под музыку, улучшающую эмоциональное настроение детей.

***Контрастные обливания ног*** – хорошее тонизирующее и закаливающее средство. Благодаря смене температурных режимов воды происходит своеобразная «гимнастика» кровеносных сосудов. Холодную воду следует лить на теплые ноги (т.е. после дневного сна), летом можно сочетать с мытьем ног после прогулки. Для здоровых детей обливание ног начинают водой с температурой 24 – 25°C, затем - 35–36°C, и опять 24–25°C. Каждые 3-4 дня температуру теплой воды повышают на 1-2°C до 40°C, а холодной соответственно снижают до 18°C. Для ослабленных детей температура воды та же, однако схема иная: теплая-холодная-теплая вода. После процедуры ноги вытирают сухим полотенцем.