

муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение города Калининграда центр развития ребенка - детский сад №134

Утверждаю

Заведующий МАДОУ ЦРР д/ с №134

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Карпенко Л.В.

" 01" сентября 2016 г.

Приказ от 01.09.2016 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

физкультурно-оздоровительной направленности

**"ТХЭКВОНДО"**

Возраст детей: 3,5-7 лет

80 часов в год.

Срок реализации: 4 года

**Составитель:**

мастер спорта С.И. Маркин

Рассмотрена и согласована

на педагогическим совете

от «30»августа 2016 г.

Протокол №1от 30.08.2016г.

г. Калининград

2016 г.

ВВЕДЕНИЕ

Дошкольный возраст - важный период физического развития, формирования двигательной функции и становления личности человека. В этом возрасте необходимо своевременно и эффективно стимулировать нормальное протекание естественного процесса физического развития, повышать сопротивляемость организма к неблагоприятным внешним воздействиям, а также формировать осознанную потребность дошкольников в двигательной активности.

Данная программа по физической культуре для дошкольников (с начальными формами упражнений тхэквондо) составлена на основе нормативных документов регламентирующих физическое воспитание в дошкольных образовательных учреждениях. В частности, Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЭ определяет, что «образовательные учреждения с учетом местных условий и интересов обучающихся самостоятельно определяет формы занятий физической культурой, средства физического воспитания. Виды спорта и двигательной активности (ст. 28); решение коллегии Минобразования России, Минздрава России, Госкомспорта России и президиума РАО от 23 мая 2002 г. №11/9/6/5 «О совершенствовании процесса физического воспитания в образовательных учреждениях РФ» предусматривает обеспечение взаимодействия учебного и внеучебного процессов физического воспитания для освоения ценностей физической культуры, удовлетворения потребностей обучающихся в занятиях физическими упражнениями; гигиенические требования к устройству, содержанию и организации режима дошкольных образовательных учреждений регулируют санитарно-эпидемиологические правила и нормы.

Данная программа составлена для реализации концепции развития тхэквондо в Калининградской области, в которой предусматривается организация занятий с различными контингентами населения, в частности с дошкольниками.

Новизной данной программы является:

* применение подвижных игр, сопряженных с обучением основным движениям;
* внедрение элементов упражнений тхэквондо для дошкольников 3,5-7 летнего возраста;
* реализация технологии содействия сохранению и укреплению здоровья дошкольников;
* систематизация требований к физической подготовленности занимающихся (по показателям физического развития, функционального состояния и развития психофизических качеств);
* преемственность изучения программного материала, отраженная в текущем и оперативном планировании;
* разнообразие средств и методов, включенных в различные формы работы с дошкольниками (физкультурные занятия, праздники, дни здоровья, занятия по ознакомлению с водной средой).

**АКТУАЛЬНОСТЬ**

Забота о здоровье ребенка стала занимать во всем мире приоритетные позиции, и это понятно, поскольку любой стране нужны личности активные, здоровые, творческие, гармонично развитые.

За последние годы резко ухудшилось состояние здоровья детей первых семи лет жизни. По данным НИИ гигиены и охраны здоровья детей и подростков. Научного центра здоровья детей Российской академии медицинских наук, физиологически зрелыми рождаются не более 14% детей, количество здоровых дошкольников составляет не более 10%. Среди контингента детей, поступающих в школу, более 20% имеют дефицит массы тела, 50% детей больны хроническими заболеваниями. У детей 4-7 лет первое место по распространенности занимают болезни костно-мышечной системы (сколиоз и др.). Увеличилось количество детей низкого роста, с дефицитом массы тела, с несоответствием уровня физического развития биологическому возрасту. Растет число функциональных отклонений, возникающих с возрастом. Так, если в четыре года ребенок имел одно-два отклонения, то к шести годам число отклонений увеличивается до четырех-пяти.

Причинами резкого снижения уровня здоровья детей дошкольного возраста являются:

- снижение уровня жизни, социальные потрясения, неблагоприятная экологическая обстановка в России;

- ухудшения состояния здоровья матерей;

- дефицит двигательной активности;

- недостаточная квалификация воспитателей в вопросах охраны здоровья и физической подготовленности, а порой просто нежелание уделять этим вопросам внимание;

- массовая безграмотность родителей в вопросах сохранения здоровья детей;

- частичное разрушение служб врачебного контроля в ДОУ;

- неполноценное питание.

Физкультурно - оздоровительное направление работы российских детских садов всегда составляло одну из наиболее важных и сильных сторон их деятельности. На современном этапе разрабатываются и получают распространение программы физического воспитания дошкольников нового поколения.

Важно отметить, что действующие программы по физической культуре для дошкольников, а также различные авторские программы, рекомендованные Министерством спорта, туризма и молодежной политики Российской Федерации, не учитывают конкретных природных условий регионов Российской Федерации, и не содержат региональной системы контроля результатов физкультурного образования, притом, что детский организм подвержен воздействию климатических, геофизических и других факторов.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Данная программа по физической культуре для дошкольников, на основе подвижных игр дифференцированных по преимущественному развитию физических качеств с элементами упражнений тхэквондо, регламентирует учебно-воспитательную работу и предназначена для тренеров-преподавателей тхэквондо, изъявивших желание работать в дошкольных образовательных учреждениях. Программа раскрывает весь комплекс направлений работы по физическому воспитанию детей 3,5(7)-летнего возраста. При составлении программы использовался передовой опыт работы с дошкольниками по изучению начальных упражнений тхэквондо, накопленный в регионах России, а также научно-методические разработки по внедрению в практику здоровьесберегающих технологий физического воспитания детей старшего дошкольного возраста, разработанных на основе подвижных игр, сопряженных с обучением основным движениям. Подвижные игры дифференцированы по преимущественному развитию основных физических качеств: быстроты, силы, ловкости, гибкости и выносливости.

Реализация программы по физической культуре для дошкольников (с начальными формами упражнений тхэквондо) основывается на технологии содействия сохранению и укреплению здоровья дошкольников 3,5(7)-летнего возраста. Эта технология имеет два направления:

* внесубъектное, основанное на технологии рациональной организации воспитательного процесса, формировании здоровьесберегающей среды;
* субъектное, предполагающие активное участие дошкольников в выполнении различных видов движений, в формировании гигиенических знаний, умений, навыков.

Концептуальная основа технологии - приоритет здоровья над другими ценностями, стремление к достижению физического и духовного благополучия. Основной подход, реализуемых в технологии - формирование, сохранение и укрепление здоровья дошкольников на основе использования всех позитивных факторов.

Принципы технологии сохранения и укрепления здоровья дошкольников:

- создание оздоравливающей среды (организация целесообразного здоровьеукрепляющего пространства);

-профилактика заболеваемости детей (формирование правильной осанки);

- природосообразность (учет и использование физиологических возможностей организма дошкольников в соответствии с возрастным развитием, дифференцированный и индивидуальный подход к ребенку);

- саморегуляции (важность приложения собственных усилий к укреплению здоровья).

Содержательные основы реализации технологии направлены на то, чтобы обеспечить сохранение и укрепление здоровья, всестороннее развитие личности дошкольников 3,5(7)-летнего возраста и привить им устойчивый интерес и потребность к занятиям физическими упражнениями, изучив с детьми начальные формы упражнений тхэквондо.

Основные задачи применения технологии:

1. повышение сопротивляемости организма влияниям внешней среды путем его закаливания;
2. укрепление опорно-двигательного аппарата и формирование правильной осанки;
3. развитие физических качеств;
4. формирование основных жизненно важных двигательных умений и навыков (ходьба, бег, прыжки, безопасное падение и т.д.);
5. формирование устойчивой потребности в занятиях физической культурой и интереса к виду спорта тхэквондо.

Технологические основы реализации программы требуют создания психологопедагогических условий организации здоровьесберегающего учебно- воспитательного процесса дошкольников.

Первостепенное значение при этом имеют:

* организация развивающей и оздоравливающей среды в процессе занятий физическими упражнениями;
* творческая организация физкультурных занятий;
* координация подходов к физическому воспитанию детей в условиях дошкольного образовательного учреждения.

При организации работы с дошкольниками широко используются следующие факторы; гигиенические факторы, оздоровительные силы природы, элементарный физический труд по самообслуживанию, физические упражнения.

Программа содержит разделы, характеризующие возрастные особенности дошкольников; материалы по нормированию учебно-воспитательного процесса; требования к подготовленности занимающихся; программу занятий для детей 3,5(7)-летнего возраста; методические рекомендации по организации оздоровительной и учебно-воспитательной работы.

Программа обеспечивает последовательность и непрерывность процесса физического воспитания дошкольников 3,5(7)-летнего возраста.

В качестве основного принципа организации спортивно-оздоровительного процесса с дошкольниками предлагается спортивно-игровой принцип, предусматривающий широкое использование специализированных игровых комплексов, позволяющих одновременно с разносторонней физической подготовкой привить устойчивый интерес дошкольников к дальнейшим занятиям спортивными единоборствами. Данная программа предусматривает круглогодичное планирование системы занятий с дошкольниками 3,5-7 летнего возраста.

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ДЕТЕЙ  
ДОШКОЛЬОГО ВОЗРАСТА

Всесторонне развитие дошкольников в значительной степени зависит от двигательной активности, которая служит источником не только познания окружающего мира, но и психического, физического развития маленького человека. Своевременность и высокая эффективность использования различных средств физической культуры в дошкольном возрасте содействуют гармоничному развитию детей, положительно влияет на их умственную сферу, повышает уровень подготовленности к обучению в школе.

ВОЗРАСТНЫЕ ОСОБЕННОСТИ ДОШКОЛЬНИКОВ 3,5-7 ЛЕТ

В возрасте 3,5-7 лет происходит дальнейший рост и развитие детского организма, совершенствуются физиологические функции и процессы. Активно формируется костно-мышечная система, в связи с чем недопустимо длительное пребывание детей в неудобных позах, сильные мышечные напряжения, поскольку это может спровоцировать дефекты осанки, плоскостопие, деформацию суставов. Поэтому большое значение в физическом воспитании дошкольников приобретают подвижные игры с разнообразными движениями без длительных мышечных напряжений.

Сердечно-сосудистая система ребенка 3,5-7 лет отличается большой жизнеспособностью:сосуды достаточно широкие, а стенки сосудов эластичные, что создает благоприятные условия для работы сердечной мышцы. Но функции нервной системы, регулирующей работу сердца, еще недостаточно развиты (легкая возбудимость сердца).

Дети проявляют большую двигательную активность в играх, особенно в тех случаях, когда прыжки, бег и другие действия, требующие большой затраты сил и энергии, перемежаются хотя бы кратковременными перерывами, активным отдыхом. Однако они довольно быстро устают, особенно при выполнении однообразных действий. Поэтому физическую нагрузку необходимо строго регулировать и ограничивать. Игра не должна быть слишком продолжительной.

В возрасте 3,5-7 лет на фоне общего физического развития совершенствуется нервная система ребенка: улучшается подвижность, уравновешенность, устойчивость нервных процессов, но в тоже время функции внимания у дошкольников развита недостаточно, они часто бывают рассеянными, переключаются с одного предмета на другой, дети быстро устают, «истощаются», при перегрузках возникает отрицательное торможение. Отличаются высокой двигательной активностью, обладают запасом двигательных умений и навыков; им лучше удаются движения, требующие скорости и гибкости, сила и выносливость пока еще недостаточно развиты. Возраст от трех до шести лет уникален по своему значению для речевого развития: в этот период ребенок обладает повышенной чувствительностью к языку, его звуковой и смысловой стороне. Познавательное развитие в этом возрасте продолжается по следующим основным направлениям: расширяются и качественно изменяются способы и средства ориентировки ребенка в окружающей обстановке, содержательно обогащаются его представления и знания о мире.

Формирование символической функции способствует становлению у детей внутреннего плана мышления. При активном взаимодействии и экспериментировании дети начинают познавать новые свойства природных объектов и отдельных явлений. В этом возрасте образное, предметное мышление постепенно сменяется понятийным мышлением. Дети демонстрируют большую сознательность в игровых действиях, у них появляется умение делиться впечатлениями, сопоставлять и сравнивать наблюдаемое. Появление способности абстрактно, критически мыслить, сознательно контролировать движения позволяет детям успешно усваивать усложненные правила игр, выполнять действия, объясняемые и показываемые педагогом.

К 3,5-4 годам начинает формироваться произвольность — в игре, рисовании, конструировании (деятельность по замыслу). Развиваются начала эстетического отношения к миру (к природе, окружающей предметной среде, людям).

ОСОБЕННОСТИ ДВИГАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ДЕТЕЙ 3,5-7 ЛЕТ

Позвоночник в основном сформирован, хотя податлив к изменению, поэтому надо следить за осанкой детей. Увеличиваются удельный вес и сила мышц, совершенствуются их функции. На шестом году жизни происходит качественный скачек в развитии движений, появляется выразительность, плавность и точность, особенно при выполнении общеразвивающих упражнений. Дети лучше усваивают ритм движения, быстро переключаются с одного темпа на другой. Точнее оценивается пространственное расположение частей тела, предметов. Дети начинают замечать ошибки при выполнении отдельных упражнений, способны на элементарный анализ. Они могут различать в содержании движения не только его основные элементы, но и детали. Начинают осваивать более тонкие движения в действии. В этом возрасте успешно осваивают: прыжки в длину и в высоту с разбега, прыжки со скакалкой, лазанья по канату, метание на дальность и в цель, катание на двухколесном велосипеде, коньках, лыжах, плавание. Оценка движений приобретает конкретность, объективность, появляется самооценка. Дети почти не допускают ошибок, меньше требуется повторений. Появляется возможность выполнять упражнения в разных вариантах.

У дошкольников 3,5-7 лет появляется устойчивый интерес к достижению коллективного результата в командных играх и эстафетах, формируется умение проводить подвижные игры самостоятельно. Физическое и нервное напряжение не должно быть длительным, поэтому новые упражнения сочетают с известными, делают между упражнениями паузы для отдыха. Особенности организации двигательной деятельности  
дошкольников 3,5-7 лет.

Необходимо:

1. развивать у них интерес к физической культуре, к ежедневным занятиям и подвижным играм; знакомить с некоторыми спортивными событиями в стране;
2. содействовать постепенному освоению ими техники движений;
3. формировать представление о разнообразных способах их выполнения;
4. целенаправленно, с учетом возрастных особенностей, формировать физические качества;
5. способствовать проявлению разумной смелости, решительности, уверенности в своих силах с помощью подбора подвижных игр и физических упражнений, соответствующих возрастным и индивидуальным особенностям детей;
6. учить проявлять активность в разных видах двигательной деятельности;
7. учить чередовать подвижную деятельность с менее интенсивной и отдыхом.

ПЛАНИРОВАНИЕ СИСТЕМЫ ЗАНЯТИЙ  
С ДОШКОЛЬНИКАМИ (УЧЕБНЫЕ ПЛАНЫ)

Перспективное планирование для дошкольников разработано с учетом требований постепенного увеличения диапазона осваиваемых физических упражнений и возрастания их сложности.

Основным содержанием физического воспитания дошкольников являются подвижные игры, дифференцированные по преимущественному развитию физических качеств. Обучение основным движениям осуществляется по традиционной методике и закрепляется при выполнении подвижных игр. Программа использования подвижных игр, дифференцированных по преимущественному развитию физических качеств, позволяет в сочетании с другими формами физкультурных занятий увеличить объем регламентированной двигательной активности детей по сравнению с традиционными программами физического воспитания почти в два раза. Кроме этого, сопряженное выполнение основных движений и соответствующих им подвижных игр позволяет ускорить процесс развития основных физических качеств дошкольников.

Планы учебных занятий для дошкольников основаны на повторном принципе планирования. Его реализация предусматривает неоднократное повторение основных видов упражнений (ОВУ) в течение всего календарного года.

Такие упражнения повторяются несколько раз, но с усложнением условий их выполнения:

* увеличивается продолжительность выполнения упражнения;
* возрастает количество повторений;
* повышается быстрота движений;
* сокращаются паузы пассивного отдыха или организовывается активный отдых;
* возрастает координационная сложность упражнений.

Учебный план 1,2 год обучения

(возрастная группа 3,5- 5 лет)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Разделы подготовки (содержание) | Количество часов |
| 1 | Основы знаний | 4 |
| 2 | Ходьба | 1 |
| 3 | Равновесие | 3 |
| 4 | Бег | 6 |
| 5 | Лазание | 6 |
| 6 | Прыжки | 6 |
| 7 | Катание, бросание, ловля меча | 6 |
| 8 | Имитационные упражнения | 3 |
| 9 | Общеразвивающие упражнения | 10 |
| 10 | Начальные формы упражнений тхэквондо (базовая техника) | 10 |
| 11 | Висы | 3 |
| 12 | Упоры | 3 |
| 13 | Подвижные игры, игровые упражнения | 12 |
| 14 | Построения, перестроения | 3 |
| 15 | Зачетные требования | 4 |
|  | Всего часов | 80 |

Учебный план 3,4 год обучения

(возрастная группа 5-7 лет)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Разделы подготовки (содержание) | Количество часов |
| 1 | Основы знаний | 4 |
| 2 | Ходьба | 1 |
| 3 | Равновесие | 3 |
| 4 | Бег | 6 |
| 5 | Лазание | 6 |
| 6 | Прыжки | 6 |
| 7 | Катание, бросание, ловля меча | 6 |
| 8 | Имитационные упражнения | 1 |
| 9 | Общеразвивающие упражнения | 10 |
| 10 | Начальные формы упражнений тхэквондо (базовая техника) | 13 |
| 11 | Висы | 4 |
| 12 | Упоры | 4 |
| 13 | Подвижные игры, игровые упражнения | 10 |
| 14 | Построения, перестроения | 2 |
| 15 | Зачетные требования | 4 |
|  | Всего часов | 80 |

Предполагаемый результат.

|  |
| --- |
| Предполагаемый результат |
| Знакомство с детьми. Цель и задачи обучения. Правила поведения в спортивном зале и техника безопасности. Игры на знакомство. |
| Укрепление здоровья, § улучшение самочувствия, повышение активности и иммунитета. Профилактика различных заболеваний. |
| Укрепление здоровья, формирование правильной осанки, красивой фигуры и энергичной походки; увеличение подвижности позвоночника и развитие эластичности мышц, гибкости. |
| Подвижные игры способствуют развитию всех жизненно необходимых систем. Развитие всех двигательных качеств. Игра воспитывает нравственно­волевых качеств. |
| Дыхательная гимнастика способствует тренировке дыхательных мышц и массаж диафрагмой внутренних органов брюшной полости, воздействие на все системы, выведение отработанных газов и токсинов. |
| Тестирование поможет объективно оценить физическую подготовленность занимающихся, проанализировать эффективность работы, внести поправки в планирование и в методику учебных занятий. |
| Подведение итогов. Тестирование физической подготовленности. Итоговое мероприятие. |

Контроль в системе занятий дошкольников

Измерения физического развития и функционального состояния детей проводятся медицинским работником, закрепленным за ДОУ. Измерение физической подготовленности — тренерами-преподавателями

Обследований детей проводится как в помещении (физкультурный зал), так и на физкультурной площадке. На физкультурной площадке могут проводится следующие тесты: метание мяча на дальность, бег на дистанции:

10,30,90,120,150,300 метров, «челночный бег» 3\*10 м.

Обследование необходимо проводить в течение нескольких дней, весной и осенью, в теплое время года. Одежда должна быть удобной, легкой и чистой (не из синтетики). На открытом воздухе заниматься детям лучше в спортивном костюме, обувь должна быть на резиновой подошве, в помещении форма - спортивные трусы, майки, спортивная обувь.

Все данные обследования заносятся в протокол тестирования отдельно для девочек и мальчиков по каждой возрастной группе или в карту педагогического контроля за формированием основных движений у дошкольников. Представленные тесты и диагностические методики позволяют: оценить различные стороны психомоторного развития; видеть динамику физического и моторного развития, становления координационных механизмов и процессов их управления; широко использовать данные задания в практической деятельности дошкольных учреждений.

Программа обследования дошкольников

Состоит их трех разделов, характеризующих:

1. физическое развитие (измерение длины и массы тела, окружности грудной клетки);
2. функциональное состояние (измерение артериального давления, чистоты сердечных сокращений, жизненной емкости легких, физической работоспособности по тесту — PWC170);
3. развитие психофизических качеств;

* силы (динамометрия кистей рук, становая динамометрия, вис на согнутых руках, поднимание ног в положении лежа на спине);
* скоростно-силовых качеств (прыжок в длину с места, бросок набивного мяча двумя руками из-за головы, метание легкого мяча на дальность);
* быстроты (бег на дистанции Юме хода, 30 м, «челночный бег» 3\* 10м);
* выносливости (бег на дистанции 90,120,150,300 м в зависимости от возраста детей);
* ловкости (бег зигзагом, броски малым мячом в горизонтальную и вертикальную цель, прыжки через препятствие и пролезания под ним, прыжки через скакалку);
* гибкости (наклоны туловища вперед на скамейке).

Результаты обследования и индивидуальные назначения по вопросам общего двигательного режима, величине физической нагрузки, заносятся в карту индивидуального развития ребенка.

ГИГИЕНИЧЕСКИЕ И САНИТАРНЫЕ  
ТРЕБОВАНИЯ ПРИ ПРОВЕДЕНИИ  
ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ЗАНЯТИЙ

В процессе проведения занятий с дошкольниками 3,5-7 летнего возраста необходимо соблюдать требования к условиям организации занятий. Любая деятельность, а особенно физическая, может осуществляться лишь под непосредственным контролем и наблюдением со стороны преподавателя.

В спортивном зале и на спортивной площадке должны быть созданы условия, обеспечивающие охрану жизни и здоровья детей.

Все спортивное оборудование (гимнастическая стенка, комплексы, лесенки и т.д.) должны быть надежно закреплены; оборудование, инвентарь, наглядные пособия должны устанавливаться с учетом их полной безопасности и устойчивости, исключающей возможность падения.

Инвентарь, используемый детьми, необходимо располагать на высоте, не превышающий уровня груди. Помещение, в котором организуется физкультурная деятельность, должно быть чистым, светлым, хорошо проветриваемым; освещенность должна соответствовать установленным санитарно-гигиеническим нормам. Запрещается перенос детьми тяжестей весом более 2-2,5 кг (для ребенка старшего дошкольного возраста).

Категорически запрещается привлекать детей к труду, представляющему угрозу инфицированию. Преподаватель должен соблюдать требования к оборудованию и материалам. Оборудование, которым пользуются дети, должно по своим размерам соответствовать их возрастным показателям. В пользование детям даются только исправные и безопасные предметы. Запрещается использование в работе оборудования и инструментов, предназначенных для взрослых. Все оборудование и инструменты должны быть аккуратно, удобно и рационально размещены, содержаться в чистом, исправном состоянии**.**

Требования к методике руководства физкультурной деятельностью дошкольников.

Обучая детей различным умениям и навыкам, приемам выполнения движений, преподаватель должен обеспечить правильный показ движения. При организации занятия следить за тем, чтобы дети- самовольно не использовали снаряды и тренажеры. Не допускать нахождения детей в зале или на физкультурной площадке без присмотра, следить за организованным входом и выходом детей из зала. При проведении занятия следить за правильным выбором места проведения, так, чтобы в поле зрения находились все дети. При выполнении упражнений с предметами (палки, обручи и т.д.) следить за достаточным интервалом и дистанцией между детьми.

Осуществлять постоянный контроль за сохранением правильной осанки и позы детей во время занятий. Наблюдать за состоянием детей, не допускать их переутомления. В случае появления внешних признаков переутомления преподаватель предлагает ребенку отдохнуть, а затем переключиться на более спокойную деятельность. Преподаватель в обязательном порядке знакомит детей с правилами поведения на занятии и систематически контролирует их выполнение.

ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ

Для организации занятий, укрепляющих здоровье дошкольников важно неукоснительно соблюдать технику безопасности и содействовать профилактике травматизма среди занимающихся.

Основные причины травматизма детей в дошкольных образовательных  
учреждениях на занятиях физическими упражнениями

1. Нарушение правил организации занятий:

* проведение занятий с большим числом детей на одного преподавателя, чем полагается;
* нахождение детей в зале без присмотра преподавателя и неорганизованный вход и выход из зала;
* самовольный доступ к снарядам и тренажерам;
* неправильный выбор преподавателем места при проведении занятия, когда часть детей находится вне поля зрения;
* недостаточные интервалы и дистанции между детьми при выполнении групповых упражнений;

1. Нарушения в методике преподавания:

форсированное обучение сложным, связанным с риском и психологическими трудностями для ребенка упражнениями без достаточной его подготовленности;

* чрезмерная нагрузка на ребенка в ходе занятия, связанное с этим значительное утомление, приводящее к снижению концентрации внимания;
* излишнее эмоциональное возбуждение, вызванное выполнение сложных упражнений, игр, эстафет.

1. Нарушение санитарно-гигиенических условий и формы одежды:

* недостаточная освещенность зала или площадки для занятий;
* отсутствие вентиляции;
* неудобная, сковывающая движения и затрудняющая движения теплообмен одежда;
* скользкая подошва обуви, не завязанные шнурки;
* посторонние колющие предметы на одежде и в карманах (значки, булавки, и т.д.);
* не подобранные волосы у девочек;
* очки у плохо видящих детей, не закрепленные на затылке резинкой.

1. Отсутствие систематического врачебного контроля за физическим состоянием детей:

* чрезмерная нагрузка на детей недавно перенесших заболевания;
* отсутствие систематической (2 раза в год) диспансеризации детей;
* отсутствие сведений о хронических заболеваниях и травмах.
* малые размеры зала или площадки для занятий;
* неисправность спортивного оборудования, ненадежность крепления, разболтанность соединений, торчащие болты и шурупы;
* неправильная, излишне скученная расстановка спортивного оборудования в зале;
* плохо закрепленные и неисправные электрические выключатели;
* низко повешенные декоративные растения, украшения, светильники;
* колонны и выступы, необитые мягким материалом;
* отсутствие телефона;
* отсутствие в легкодоступном месте аптечки первой медицинской помощи. Преподавателям категорически запрещается включать в содержание занятий двигательные действия, не предусмотренные программой или повышающие риск травматизма.

ВРАЧЕБНЫЙ И ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ  
КОНТРОЛЬ В СИСТЕМЕ ЗАНЯТИЙ

Контроль за физическим воспитанием детей дошкольного возраста включает следующие показатели:

1. Динамическое наблюдение за состоянием здоровья и физическим развитием детей. Оно осуществляется при углубленных осмотрах врачами дошкольных учреждений или поликлиники. При первичном обследовании дается оценка состояния здоровья, физического развития ребенка, физической подготовленности, функциональных возможностей организма и решается вопрос об индивидуальных назначениях при занятиях физическими упражнениями и различных закаливающих процедур. При повторных обследованиях оценивается динамика состояния здоровья и физического развития детей, учитывается эффективность воздействия средств физического воспитания.

С целью осуществления индивидуального подхода при назначении различных средств физического воспитания выделяются две группы детей:

I- основная группа, не имеющая никаких медицинских и педагогических противопоказаний и ограничений для занятий физической культурой.

II - ослабленная группа, имеющая ограничения временного характера в величине и интенсивности физической нагрузки и объеме закаливающих мероприятий.

Дети, отнесенные к ослабленной группе, должны иметь индивидуальные назначения закаливающих мероприятий, в рамках всех разделов физического воспитания в детском саду, получать более низкую физическую нагрузку. Для этого преподаватель при проведении физкультурных занятий, подвижных игр, упражнений с элементами тхэквондо, уменьшает число повторений каждого упражнения. С такой же нагрузки должны начинать дети, вернувшиеся в дошкольное учреждение после болезни (ОРЗ, обострение хронического тонзиллита, хронического бронхита и т.д.).

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

Заключение о функциональных возможностях этих детей и допустимости для них нагрузки в полном объеме решается на основании изменения частоты сердечных сокращений во время физкультурных занятий (физиологическая кривая) и времени восстановления частоты сердечных сокращений после нагрузки. Наряду с этим учитываются показатели динамики состояния здоровья детей при особом внимании к частоте и длительности заболеваний за предшествующий период.

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

1. Медико-педагогические наблюдения за организацией двигательного режима определяются методикой проведения и организацией занятий физическими упражнениями и их воздействием на организм ребенка, Проводится контроль за осуществлением системы закаливания.
2. Контроль за санитарно-гигиеническим состоянием мест проведения занятий (помещение, участок), физкультурного оборудования, спортивной одежды и обуви.
3. Санитарно-просветительская работа по вопросам физического воспитания дошкольников среди персонала дошкольного учреждения и родителей.