

Физическая активность детей и роль
медицинского работника в
оптимизации двигательного режима
в образовательных организациях

Старший преподаватель кафедры гигиены и экологии

Бабикова Анастасия Сергеевна

Задачи врача/фельдшера образовательной организации по контролю за двигательным режимом

- Распределение детей на группы для занятий физкультурой и закаливания
- Разработка закаливающих процедур. Составление плана закаливающих процедур
- Присутствие в бассейне во время плавания
- Присутствие на массовых спортивных мероприятиях (межшкольные, внутришкольные соревнования)
- Контроль за двигательным режимом (спортивный час, физ.минутки)
- Медико-педагогический контроль за уроком физкультуры
- Учет и расследование спортивных травм

Распределение детей на группы для занятий физкультурой

-основная

-подготовительная

-специальная

!!! Оформление записи в журнале с указанием противопоказанных упражнений

Распределение детей на группы для закаливания (!!!запись в индивидуальной карте)

Разработка плана закаливающих процедур

Обучение персонала

Пример плана закаливающих процедур в дошкольной образовательной организации

- Прием детей
- Завтрак
- Занятия
- Игры
- Прогулка
- Обед
- Дневной сон
- Игры
- Полдник
- Прогулка

Воздушные ванны с двигательной активностью, комфортная температура

Воздушные ванны с двигательной активностью, некомфортная температура

Проветривание

Полоскание горла

Хождение босиком

Двигательная активность в режиме дня школьника

- Физкультминутки/двигательная модель урока
- Подвижные игры на переменах/спортивная рекреация
- Занятия в спортивной секции
- Массовые спортивно-оздоровительные мероприятия

План физкультурных праздников

Мероприятие	Контингент	Дата проведения
«Веселый мяч»	Начальная школа 1-4 класс	сентябрь
«Смелые-ловкие»	Учащиеся 5-8 классов	ноябрь
Турнир по ОФП	Учащиеся 1-11 класс	апрель

Медико-педагогический контроль за уроками физкультуры

Протокол

1. Дата проведения _____ Ф.И.О ученика _____, класс _____
 2. ФИО учителя _____, класс _____
 3. Условия проведения урока _____
 - Освещение _____
 - Режим проветривание _____
 - Состояние спортзала, оборудование _____
 - Режим влажной уборки _____
 - Состояние спорт.площадок (оборудование, состояние) _____
 4. Задачи урока _____
 5. Характеристика нагрузки и краткое описание упражнений в различных частях урока :
 - ✓ Разминка _____
 - ✓ Основная часть _____
 - ✓ Заключительная часть _____
 6. Исходные данные пульса за 10 сек _____, АД _____
 7. Пульс и АД в конце разминки _____
 8. Пульс и АД в конце основной части _____
 9. Пульс и АД в конце заключительной части _____
- Общая и моторная плотность
Заключение
Рекомендации

Критерии рациональности урока:

- 4 части урока
- Общая плотность-80-90%
- Моторная плотность 70-85%
- Выраженность утомления (потливость, покраснение, самочувствие)
- Распределение нагрузки
- Соответствие условий СанПиН

Контроль за соблюдением санитарно-гигиенических требований к условиям проведения занятий, соревнований, спортивно-оздоровительных мероприятий

- Санитарное состояние залов, площадок, раздевалок
- Проведение влажной уборки и проветривания
- Параметры микроклимата и освещенности
- Спортивная одежда
- Соблюдение техники безопасности
- Питьевой режим
- Наличие аптечки
- Оказание неотложной помощи

Профилактика спортивного травматизма

- Оказание первой помощи
- Расследование случая
- Фиксация в журнале

Журнал учета спортивных травм

№	дата	ФИО	класс	диагноз	Обстоятельство , место	Принятые меры
1	09.09.18	Иванов	5а	Ушиб....	Проведено врачебно-педагогическое наблюдение. Даны рекомендации учителю

Спасибо за внимание!