

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
Центр развития ребёнка детский сад №5  
Усть-Лабинский район

***Консультация для воспитателей***

**«Безопасность при выполнении физических упражнений»**

Инструктор по физической культуре

Петрюк В.М.

## Безопасность при выполнении физических упражнений

Двигательная деятельность ребенка является необходимым условием его физического и интеллектуального развития. Основным средством, оказывающим влияние на формирование двигательного опыта ребенка, развитие его физических качеств и становление рациональной техники движения, являются физические упражнения. Правила отбора физических упражнений основаны на анализе их влияния на организм ребенка с учетом особенностей каждой возрастной группы. В результате применения физических упражнений в организме происходят различного рода изменения, которые в первую очередь должны отвечать требованиям создания оптимальных условий для развития и роста.

В ходе проведения занятий необходимо учитывать правила, выполнение которых должно быть предусмотрено методикой профилактико-коррекционных занятий. Подбор и выполнение комплекса общеразвивающих упражнений, обучение основным движениям должны реализовываться в щадящем режиме для шейного и поясничного отделов позвоночника. Этот режим предусматривает:

- исключение упражнений, связанных с переразгибанием в шейном отделе позвоночника в переднезаднем направлении;
- выполнение упражнений на развитие гибкости должно совершаться за счет медленных и плавных потягиваний; необходимо избегать резких сгибаний, разгибаний, ротационных движений в суставах верхних и нижних конечностей и туловища;
- упражнения для туловища, связанные с наклонами, должны выполняться с соблюдением фронтальной, сагиттальной и горизонтальной плоскостей
- для исключения проявления гипоксии мозга следует избегать исходных положений, в которых возможны задержка дыхания и натуживание; это в первую очередь касается упражнений, направленных на развитие силы. Примером выполнения перечисленных правил могут служить наклоны головы в стороны: медленные наклоны головы в правую (левую) сторону, приближая ухо к плечу, исключая запрокидывание головы. Задержаться в этом положении на 30 секунд (от трех до пяти глубоких дыхательных движений).

При выполнении упражнений на занятиях по физическому воспитанию с детьми дошкольного возраста, необходимо помнить, что в большинстве случаев ребенка трудно заставить удерживать нужное положение в течение 30 секунд равномерно дышать и, кроме всего прочего, правильно выполнять движение. Поэтому **первоочередная задача — обучение расслаблению мышц в сочетании с выдохом и копирование движений преподавателя.**

Требование бережного отношения к состоянию опорно-двигательного аппарата ребенка необходимо учитывать при обучении технике основных видов движений: ходьбы, бега, прыжков, метания и выполнения общеразвивающих упражнений. Реализация амортизационной функции позвоночника происходит во время взаимодействия с опорой при выполнении ходьбы, бега, прыжков и бросковых движений. Силе толчков противодействует сила упругости межпозвоночных дисков, суставы и связки. Ведущая роль в амортизации принадлежит мышцам ног, туловища и шеи. Эти мышцы смягчают ударную волну по подобию сжатия пружины и гасят ее, увеличивая изгибы позвоночника.

В детском саду, в каждом возрастном периоде происходит постепенное



увеличение количества отдельных видов ходьбы, бега, прыжков и усложнение в технике их выполнения. Подобную необходимость диктуют свойственные детям дошкольного возраста анатомофизиологические и функциональные особенности стопы, так как костный аппарат стопы имеет во многом еще хрящевую структуру, связки эластичны и растяжимы, мышцы недостаточно сильны и выносливы. Формирование физическими упражнениями рациональной техники ходьбы, бега и прыжков происходит одновременно с естественным развитием двигательных функций.

Становление навыка ходьбы происходит в возрасте 5-6 лет в результате постоянного упражнения. При этом наблюдается усиление отталкивания стопой, выполнение активного переката, устранение неблагоприятных сотрясений тела и пассивности большей части мышц. Недостаточное отталкивание является причиной застоя крови в венах голени и излишних вертикальных колебаний тела. С переходом на повышенную двигательную активность избыточные постоянные колебания при ходьбе и беге уже не гасятся естественными амортизаторами, а передаются на коленные и тазобедренные суставы, а затем и на позвоночник. В результате проявляется и плоскостопие, и остеохондроз. Именно эти патологии опорно-двигательного аппарата имеют тенденцию к омоложению и диагностируются уже в 8—9 лет. Такие виды ходьбы, как ходьба на носках, на пятках, внешней стороне стопы, предназначены для укрепления связок и мышц голенистопа и выполняются, как правило, без обуви. Если ребенок занимается в спортивной обуви, то эффективность резко снижается и в результате может возникнуть своеобразная «разболтанность» сустава.

Используя разные по скорости три вида бега — быстрый бег, бег со средней скоростью и медленный бег. Можно оказывать различное влияние на организм ребенка и решать различные задачи физического воспитания:

- а) в процессе обучения быстрому бегу большое внимание уделяется укреплению мышц бедра, голени, стопы, выработке широкого шага. Кроме того, быстрый бег оказывает значительное влияние на деятельность основных систем организма,
- б) бег со средней скоростью, помимо того что является важнейшим средством развития общей выносливости у дошкольников, предъявляет определенные требования к технике которые выражаются в прямом положении головы, активном выносе вперед бедра маховой ноги и перекасте стопы с пятки на носок;
- в) важным средством развития выносливости у детей является медленный бег. Он также требует сохранения прямого положения туловища, развернутых плеч, поднятой головы, мягкой постановки ноги на всю ступню с небольшим опережением постановки ее на носок.

В оздоровительном беге по мере надобности необходимо переходить с одного способа бега на другой, то есть менять постановку стопы на опору (с пятки, с носка, на всю плоскость). Это особенно важно при утомлении мышц голени, области стопы и голенистопа.

Необходимо помнить, что беговые упражнения требуют хорошей амортизации, поэтому их выполняют в спортивной обуви с супинаторами. Современная тенденция проведения занятий в спортивных залах дошкольных учреждений босиком требует применения бега на короткие дистанции, при котором происходит опора на переднюю часть стопы и время выполнения в пределах 10 секунд. Такие виды беговых упражнений, как бег с высоким подниманием бедра, бег «захлестом», бег широким



шагом, необходимо выполнять в быстром темпе — 5—7 секунд в чередовании с расслаблением мышц, активно участвующих в работе. Упражнения в расслаблении являются необходимым компонентом занятий, направленных на коррекцию и профилактику плоскостопия. Как правило, после выполнения различного вида беговых упражнений для восстановления ритма дыхания используют ходьбу в сочетании с подниманием рук вверх на вдохе и опусканием вниз на выдохе, но наиболее оптимальным в этом случае будет являться положение рук в стороны назад на вдохе. При этом мышцы плечевого пояса становятся вспомогательными дыхательными и сокращаются лишь на вдохе, участвуя в поднимании ребер и расслабляясь на выдохе. Подобное чередование напряжения и расслабления мышц улучшает в них кровообращение, и при этом попутно происходит облегчение дыхания.

При развитии мелкой моторики необходимо помнить о том, что при увеличении темпа работы пальцами происходит нарастание компрессии суставов и позвоночника. Чем мельче и быстрее движения, тем скорее развиваются заболевания позвоночника. Используя упражнения для развития мелкой моторики пальцев рук, необходимо либо создавать положение опоры для находящихся выше суставов, либо исключить полное выпрямление руки и обязательно чередовать с упражнениями, направленными на расслабление мышц плечевого пояса. Расслабления мышц кисти и пальцев можно достичь потряхиванием кисти и упражнениями с максимально возможным разгибанием пальцев.

Ошибки в выборе упражнений, исходных положений и способов выполнения могут привести к стрессовому воздействию на суставы, связки и мышцы. Альтернативные, правильные упражнения предполагают более эффективную работу для развития силы и эластичности мышц и более удобны для выполнения. На занятиях необходимо использовать упражнения, устраняющие излишние напряжения тех мышечных групп, которые в этом движении не участвуют. Эти упражнения способствуют также развитию подвижности в суставах и увеличению амплитуды движения. Упражнения в расслаблении с трудом осваиваются детьми дошкольного возраста, поэтому целесообразно систематическое включение их в содержание физкультурных занятий.

Формирование опорно-двигательного аппарата у дошкольников проходит стадии, которые в привычном понимании принимают за нарушение. Это касается в первую очередь состояния свода стопы и предъявляет особые требования к выполнению различного рода прыжков. Наблюдающееся исключение одного или нескольких амортизационных звеньев (стопа — голеностоп — колено-тазобедренный сустав — физиологические изгибы позвоночника) диктует необходимость использовать обучение технике различных видов прыжков на достаточно плотное покрытие высотой около 5 сантиметров. Также необходимо учитывать, что 3-минутный интервал отдыха является недостаточным для восстановления сводов, 5- и 7- минутные интервалы отдыха обеспечивают достаточное восстановление продольных сводов стопы, поэтому в заключительной части занятия прыжковые упражнения не используются. Высота спрыгивания от 30 до 40 сантиметров является наиболее оптимальной для обучения приземлению, так как при такой высоте не происходит выраженного уплощения продольных сводов. На начальном этапе необходимо обучать навыкам требуют активного движения в голеностопном суставе.



### **Безопасность на физкультурном занятии**

- а) все оборудование: гимнастическая стенка, лесенки должны быть надёжно закреплены, всевозможное оборудование, пособия, предметы убранства должны устанавливаться и размещаться с учётом их полной безопасности и устойчивости, исключающей возможность падения;
- б) инвентарь, используемый детьми, необходимо располагать на высоте, не превышающей уровня их груди;
- в) запрещается перенос детьми тяжестей весом более 2-2,5 кг. (Для ребёнка старшего дошкольного возраста).

### **Материалы и оборудование**

- а) оборудование, которым пользуются дети, должно по своим размерам соответствовать их возрастным показателям;
- б) в пользование детям даются только исправные и безопасные предметы;
- в) запрещается использовать в работе оборудование и инвентарь, предназначенный для взрослых.

### **Организация оод**

- а) обучая детей различным навыкам, приёмам выполнения движений, воспитатель должен обеспечить правильный показ движения;
- б) при организации занятия следить за тем, чтобы дети самовольно не использовали снаряды и тренажеры;
- в) не допускать нахождения детей в зале или на физкультурной площадке без присмотра, следить за организованным входом и выходом детей из зала;
- г) при проведении занятия следить за правильным выбором места проведения так, чтобы в поле зрения находились все дети;
- д) при выполнении упражнений с предметами (палки, обручи и т.д.) следить за достаточным интервалом и дистанцией между детьми;
- е) воспитатель осуществляет постоянный контроль над сохранением правильной позы и осанкой детей во время занятия;
- ж) при организации занятия воспитатель должен следить за состоянием детей, не допускать их переутомления. В случае появления внешних признаков переутомления, воспитатель предлагает ребёнку отдохнуть, а затем переключиться на более спокойную деятельность.
- з) воспитатель в обязательном порядке знакомит детей с правилами поведения на занятии и систематически контролирует их выполнение.

### **При проведении физических упражнений нужно уметь**

- а) правильно и чётко показывать движения, подавать команды и распоряжения;
- б) предупреждать и исправлять ошибки;
- в) оказывать помощь детям и обеспечивать страховку;
- г) осуществлять наблюдение за самочувствием детей, их вниманием, интересом к занятиям, активностью, дисциплинированностью, а также за качеством выполнения физических упражнений.

### **Не допускать**

- а) чрезмерную нагрузку на ребёнка в ходе занятия;
- б) излишние эмоциональные возбуждения;
- в) неправильную страховку или её отсутствие при выполнении сложных упражнений на гимнастических снарядах, основных видах движений, опорных прыжках;
- г) отсутствия матов под снарядами.