

Консультация «Запрещенные физические упражнения для детей дошкольного возраста. Профилактика травматизма.»

Составитель: Никишина Н.В.,
инструктор по физической культуре

Физическое воспитание детей дошкольного возраста направлено, прежде всего, на охрану жизни и укрепление здоровья, полноценное физическое развитие, формирование двигательных навыков и развитие физических качеств, на освоение культурно-гигиенических навыков, воспитание привычек к упорядоченному ритму жизни.

Детский травматизм, особенно на занятиях физкультурой и спортом, требует очень серьезного внимания, изучения и внедрения профилактических мероприятий на всех этапах физического воспитания. На физкультурных занятиях дошкольники входят в группу риска, подверженной травматизму, т.к. занятия по физической культуре отличаются от другой деятельности высокой двигательной активностью, использованием различного спортивного оборудования и инвентаря.

Профилактика травматизма у детей - важнейшая задача нашего времени, которая должна быть достигнута, в первую очередь, соблюдением техники безопасности на занятиях физкультуры в ДОО.

Наиболее частыми причинами травматизма детей в дошкольных образовательных организациях на физкультурных занятиях является нарушение правил организации занятий, нарушение методики проведения занятия, несоблюдение санитарно-гигиенических условий, требований к спортивной одежде и обуви; отсутствие систематического врачебного контроля, недооценка значения страховки и помощи, нарушение техники безопасности, неудовлетворительное состояние мест занятий, инвентаря, оборудования.

Все оборудование и инвентарь, используемый детьми, должны устанавливаться и размещаться с учетом их полной безопасности. Помещение для физкультурных занятий должно соответствовать санитарно-гигиеническим нормам. Оборудование должно быть исправным, безопасным и соответствовать возрастным показателям детей.

Инструктору по физической культуре и воспитателю необходимо знать назначение каждого спортивного снаряда и пособия, четко соблюдать правила организации детей.

Все дети должны находиться в поле зрения педагога, который должен осуществлять постоянный контроль над всеми выполняемыми детьми действиями.

При организации физкультурных занятий в дошкольном возрасте особо следует остановиться на упражнениях или их элементах, которые целесообразно по возможности исключить из процесса общей физической подготовки детей, так как дети дошкольного возраста не имеют достаточно развитого мышечного корсета. К этим упражнениям относятся круговые движения головой, резкие наклоны, повороты головы в стороны, запрокидывание головы назад. Во время выполнения упражнений, движения головой должны быть медленные, тщательно контролируемые, не достигающие максимальной амплитуды.

Во время выполнения упражнений инструктор должен осуществлять контроль и напоминать детям о правилах их выполнения: нельзя ходить на внутренней стороне стоп; нельзя приземляться на одну ногу при преодолении препятствия (высоты) с прямого разбега; после длительного бега нельзя резко останавливаться; нельзя становиться на мяч одной (двумя) ногами.

Страховка и помощь на физкультурных занятиях позволяют не только успешно решать задачи овладения техникой физических упражнений, но и избегать травм.

Страховка и помощь имеют немаловажное психологическое значение, особенно при выполнении более сложных движений. При освоении техники различных физических упражнений физическая помощь способствует формированию у дошкольников четких двигательных представлений.

Рекомендуемая литература:

1. Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика для детей дошкольного возраста (3- 7 лет) – методическое пособие, Москва, ВЛАДОС, 2004.
2. Пензулаева Л.И. Подвижные игры и игровые упражнения для детей 5-7 лет – методическое пособие, Москва, ВЛАДОС, 2003.

3. Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду. Младшая группа. Конспекты занятий, Москва, МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2009.
4. Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду. Средняя группа. Конспекты занятий, Москва, МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2009.
5. Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду. Старшая группа. Конспекты занятий, Москва, МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2009.
6. Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду. Подготовительная к школе группа. Конспекты занятий, Москва, МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2009.
7. Степаненкова Э.Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка: Учеб. Пособие для студ. Высш. И сред. Пед. Учеб. Заведений. – М.: Мозаика-Синтез, 2001. – С. 328.
8. <https://rykovodstvo.ru/exspl/151512/index.html>