

Методические рекомендации воспитателям по выполнению физических упражнений для реализации оздоровительной направленности

Физическое развитие и охрана жизнедеятельности и здоровья детей является одним из наиболее актуальных вопросов и включает в себя разные направления работы, в том числе и определённые требования, предъявляемые к дошкольному образовательному учреждению.

Большая роль в подготовке и проведении непосредственно образовательной деятельности по физическому развитию отводится воспитателям групп. Данные методические рекомендации помогут им в полной мере реализовать оздоровительную направленность при организации мероприятий направленных на физическое развитие детей.

Традиционное выполнение физических упражнений	Возможные последствия применения упражнений	Альтернативное выполнение упражнений. Методика проведения упражнений.
1. Упражнения, связанные с переразгибанием шейного отдела позвоночника в переднезаднем направлении	Отрицательное воздействие на шейный отдел в связи с наличием, так называемой нестабильности шейного отдела	Такие упражнения, как наклоны головы вперед, в стороны, повороты, выполняются в медленном темпе при небольшом количестве повторений (6—8 раз), задерживаясь, в этом положении на 15—20 сек, (от 3—5 глубоких дыхательных движений)
2. Упражнения для туловища, связанные с наклонами в стороны	Нарушение плоскости, увеличение рычагов создают возможное возникновение ротационных движений в суставах верхних конечностей туловища	Выполнение с соблюдением фронтальной, сагиттальной и горизонтальной плоскостей. Изменение исходного положения рук (например: руки на пояс, к плечам). При начальном обучении использовать облегченные исходные положения, например, лежа на спине, стоя у стены
3. Упражнения, направленные на развитие силы мышц брюшного пресса. Например, в исходном положении лежа на спине, ноги прямые, руки за голову	Создается давление на шейный отдел позвоночника	Изменить положение рук (например: руки на груди), поднимание туловища до уровня 30° к поверхности пола
4. Одновременное поднимание прямых ног в исходном положении сидя или лёжа на спине	Вес двух ног оказывает травмирующее воздействие на поясничный отдел	1. Выполнение упражнения через фазу сгибания и выпрямления ног. 2. Поднимание ног поочередно

5. Упражнение «велосипед» в исходном положении на спине	Оказывает травмирующее воздействие на поясничный отдел при опускании ног меньше 35° по отношению к горизонтали	1. Не опускать ноги ниже 35° 2. Изменить исходное положение (ввести опору на локти)
6. Упражнение «перекат» в группировке	Нестабильность шейного отдела на спине	1. Выполнять упражнение со страховкой. 2. Дать указание тянуть голову к коленям
7. Лежа на животе прогибание туловища назад, с упором на руки («змея»)	Возможно увеличение поясничного лордоза	1. Разноименное поднимание рук и ног в том же исходном положении. 2. Поднимание туловища не более 20 см от пола, голова должна быть на одной линии с туловищем
8. Сед на пятках	Возможно перерастяжение сухожилий и связок коленного сустава	1. Как можно меньше времени находиться в таком положении. 2. Изменить исходное положение, например сед «постурецки»
9. Наклоны вперед с прямыми ногами до касания пола рукам	Примерно 40% детей дошкольного возраста имеют такую патологию, как рекурвация коленного сустава. Подобное упражнение способно привести к ухудшению состояния связок коленного сустава	Наклон с опорой на пятку выставленной вперед ноги
10. В исходном положении стоя на коленях с опорой на руки махи прямой ногой назад	Оказывается травмирующее воздействие на поясничный отдел позвоночника	Необходимо изменить исходное положение на коленно-локтевое, голова должна быть на одной прямой со спиной, и не допускать прогибания в пояснице
11. Различные виды приседаний	В зависимости от угла сгибания в коленных суставах варьируется величина нагрузки на связки этого сустава	Желательно ограничить сгибание коленей до прямого угла и не давать выступать им за площадь опоры
12. Выполнение в основной стойке махов ногами	Высокий мах вызывает оседание в пояснице, и таким образом оказывается давление на поясничный отдел позвоночника	Ограничить высоту маха до 90°, сосредоточив внимание на скорости и контроле техники
13. Разгибание рук в локтевых суставах	У детей часто отмечается рекурвация локтевых суставов	Необходимо исключить переразгибание и сохранять локти «мягкими»

14. Упражнение «плуг»: в исходном положении лежа на спине касаться ногами пола за головой	Помимо растяжения мышц спины, осуществляется давление на мышцы и связки шейного отдела позвоночника	Лучше всего заменить на так называемый «кошачий стретч»: стоя на коленях с упором на руки, медленно округлять спину и втянуть мышцы живота
15. Упражнения, направленные на развитие гибкости	Необходимо учитывать возможность травматизации в шейном и поясничном отделах позвоночника	При выполнении упражнений, направленных на развитие гибкости, необходимо избегать резких сгибаний, разгибаний, ротационных движений
16. Выполнение чистых висов на руках	Вызывает статическое напряжение мышц, преждевременное растяжение суставов и связок лучезапястного сустава	1. Лучше использовать полувисы. 2. Дозировка выполнения упражнения диктуется желанием и возможностями ребенка
17. Прыжки босиком по жесткому покрытию	При слабом своде стопы возможно растяжение подошвенных связок и развитие плоскостопия	1. Прыжки по амортизирующей поверхности. 2. Выполнение с высокой интенсивностью и малой дозировкой, в чередовании с ходьбой, время выполнения 5—7 сек. 3. Выполнять прыжки в обуви
18. Бег босиком	Костный аппарат стопы имеет во многом хрящевую структуру, мышцы недостаточно сильны и выносливы, связки эластичны и растяжимы	Выполнять на короткие дистанции, время выполнения не более 10 сек
19. Бег с высоким подниманием бедра, с захлестом голени	Причина ограничения в применении такая же	Рекомендуется выполнять в быстром темпе в течение 5—7 сек, чередовать с расслаблением мышц, активно участвующих в работе (потряхивание, поглаживание)
20. Метание набивного мяча	Несоответствие массы тела ребенка и веса мяча	Использовать различные исходные положения (например: и. п. сед ноги врозь), вес мяча не больше 200 г

Составила инструктор по физической культуре: Бабарова О.С.