



**Материал подготовила инструктор
по физической культуре
Прокопенко Ирина Владимировна**

Консультация для воспитателей на тему:

**«Рекомендации к выполнению физических
упражнений для реализации оздоровительной направленности»**

Физические упражнения в дошкольном учреждении подбираются с обязательным учетом анатомо-физиологических особенностей детей. Необходимость учета связана с особой пластичностью детского организма и неоправданное манипулирование компонентами нагрузки на занятиях может привести к нежелательным последствиям.

Для дошкольников характерна несовершенная регуляция сердечной деятельности. Мышечные усилия нередко вызывают нарушения правильного ритма работы сердца и одышку. При организации физического воспитания необходимо учитывать малый резерв увеличения систолического выброса сердцем крови у детей. Поэтому, определяя физическую нагрузку для каждого ребенка, необходимо ориентироваться, прежде всего, на частоту сердечных сокращений (ЧСС).

Другой особенностью реагирования детского организма на физическую нагрузку является слабая переносимость гипоксии (кислородного голодания). Поэтому при работе с детьми следует помнить, что физическую нагрузку необходимо увеличивать осторожно и постепенно.

Восстановительный период в дошкольном возрасте имеет свои особенности, которые выражаются в меньшей (по сравнению с более старшими детьми и взрослыми) скорости протекания восстановительных процессов, требующих достаточного отдыха.

Одной из важных задач физического воспитания дошкольников является профилактика нарушений опорно-двигательного аппарата. Требование бережного отношения к состоянию опорно-двигательного аппарата ребенка необходимо учитывать при обучении технике основных видов движений: ходьбе, беге, прыжкам, метаниям и выполнении общеразвивающих упражнений.

Методика профилактических занятий предусматривает выполнение следующих правил:

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 передне-заднем 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 туловищем;

- 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 возможна задержка дыхания и натуживание; это, в первую очередь, касается упражнений, направленных на развитие силы.

Ошибки в выборе упражнений, исходных положений и способов выполнения может 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.

Методические рекомендации к выполнению физических упражнений для реализации оздоровительной направленности

Традиционное выполнение физических упражнений	Возможные последствия применения упражнений	Альтернативное выполнение упражнений. Методика проведения упражнений.
I. Упражнения, связанные с переразгибанием шейного отдела позвоночника в передне-заднем направлении.	Отрицательное воздействие на шейный отдел в связи с наличием так называемая нестабильность 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 создает возможное возникновение ротационных движений в суставах верхних конечностей и 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.

<p>3. Упражнения, направленные на развитие силы мышц брюшного пресса. Например, в исходном положении лежа на спине ноги прямые, руки за головой.</p>	<p>Создается давление на шейный отдел позвоночника.</p>	<p>Изменить положение рук (например: руки на груди), поднимание туловища до уровня 30 градусов к поверхности пола.</p>
<p>4. Одновременное поднимание прямых ног в исходном положении сидя или лежа на спине</p>	<p>Вес двух ног оказывает травмирующее воздействие на поясничный отдел.</p>	<p>Предлагается: 1. Выполнение упражнения через фазу сгибания и выпрямления ног 2. Поднимание ног поочередно.</p>
<p>5. Упражнение «велосипед» в исходном положении лежа на спине.</p>	<p>Оказывается травмирующее воздействие на поясничный отдел при опускании ног меньше 35 градусов по отношению к горизонтали.</p>	<p>Предлагается 1. Не опускать ноги ниже 35 градусов. 2. Изменить исходное положение (ввести опору на локти).</p>
<p>6. Упражнение «перекат» в группировке на спине.</p>	<p>Нестабильность шейного отдела.</p>	<p>1. Выполнять упражнение со страховкой. 2. . Дать указание тянуть голову к коленям.</p>
<p>7. Лежа на животе прогибание туловища назад, с упором на руки («Змея»).</p>	<p>Возможно увеличение поясничного лордоза.</p>	<p>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.</p>
<p>8. Сед на пятках.</p>	<p>Возможно перерастяжение сухожилий и связок коленного сустава.</p>	<p>1. Как можно меньше времени находиться в таком положении 2. Изменить исходное положение например сед «по-турецки».</p>

<p>9. Наклоны вперед с прямыми ногами до касания пола руками.</p>	<p>Примерно 40% детей дошкольного возраста имеют такую патологию как рекурвация коленного сустава. Подобное упражнение способно привести к ухудшению состояния связок коленного сустава.</p>	<p>Наклон вперед с опорой на пятку выставленной вперед ноги.</p>
<p>10. В исходном положении стоя на коленях с опорой на руки махи прямой ногой назад.</p>	<p>Оказывается травмирующее воздействие на поясничный отдел позвоночника.</p>	<p>Необходимо изменить исходное положение на коленно-локтевое, голова должна быть на одной прямой со спиной и не допускать прогиба в пояснице.</p>
<p>11. Различные виды приседания.</p>	<p>В зависимости от угла сгибания в коленных суставах варьируется величина нагрузки на связки этого сустава.</p>	<p>Желательно ограничить сгибание коленей до прямого угла и не давать выступать им за площадь опоры.</p>
<p>12. Выполнение в основной стойке махов ногами.</p>	<p>Высокий мах вызывает оседание в пояснице и таким образом оказывается давление на поясничный отдел позвоночника.</p>	<p>Ограничить высоту маха до 90 градусов, сосредоточив внимание на скорости и контроле техники.</p>
<p>13. Разгибание рук в локтевых суставах.</p>	<p>У детей часто отмечается рекурвация локтевых суставов.</p>	<p>Необходимо исключить переразгибание и сохранять локти «мягкими».</p>
<p>14. Упражнение «плуг»: в исходном положении лежа на спине касаться ногами пола за головой.</p>	<p>Помимо растяжения мышц спины осуществляется давление на мышцы и связки шейного отдела позвоночника.</p>	<p>Лучше всего заменить на так называемый «кошачий стретч»: стоя на коленях с упором на руки медленно округлять спину и втянуть мышцы живота.</p>

15. Упражнения, направленные на развитие гибкости.	Необходимо учитывать возможность травматизации в шейном и поясничном отделе 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 суставов.	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 много 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,
21. 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 гр.

Детям дошкольного возраста противопоказаны упражнения, требующие значительного силового напряжения (толкание и перенос тяжелых предметов, упоры, лазание с помощью одних рук), так как они дают большую физическую нагрузку, вызывая растяжение эластичных связок, а также затрудняют дыхание. Недопустимы также резкие, сильные махи, раскачивания, отталкивания.

Дошкольникам не рекомендуются движения, которые затрудняют дыхание, сужают грудную клетку (лазание по вертикальному шесту, перетягивание каната и др.).

Отрицательно влияют на развитие опорно-двигательного аппарата прыжки с большой высоты или на твердую опору. Все это может привести к травмам связок и мышц голеностопного сустава (их растягиванию) и уплощению свода стопы ребенка.

Нежелательны также асимметричные упражнения, которые выполняются одной рукой или ногой: метание мяча на дальность и в цель только правой рукой, прыжки на скакалке только на одной ноге, так как они предрасполагают к развитию сколиотической осанки у дошкольников.

Требования к точному выполнению движений быстро утомляют детей, поэтому в занятиях необходимо чаще использовать подвижные игры и упражнения, не требующие длительного напряженного внимания.

Наиболее слабо развиты в дошкольном возрасте мышцы брюшного пресса, дыхательные мышцы, разгибатели спины, ягодичные мышцы, мышцы свода стоп и мелкая мускулатура рук. В этой связи необходимо включать в занятия упражнения для укрепления перечисленных мышечных групп.

Предпочтение следует отдавать упражнениям общего физиологического воздействия, вовлекающим в работу большое количество мышечных групп и интенсивно влияющим на дыхательную и сердечно-сосудистую системы.

Источники консультационного материала

<https://www.maam.ru/detskij-sad/anatomo-fiziologicheskie-osobnosti-detei-doshkolnogo-vozrasta-i-ih-uchet-pri-provedeni-fizkulturno-ozdorovitelnoi-raboty.html>

<https://nsportal.ru/detskiy-sad/fizkultura/2023/05/29/uchet-anatomo-fiziologicheskikh-osobnostey-detey-rannego-i>

<http://elar.uspu.ru/bitstream/uspu/11642/1/uch00292.pdf?ysclid=llguj01242385644066>

Список литературы:

1. Потапчук А.А., Лукина Г.Г. Учет анатомо-физиологических особенностей детей в организации их двигательной деятельности
2. Малозёмова, И. И. Физическое воспитание дошкольников: теоретические и методические основы