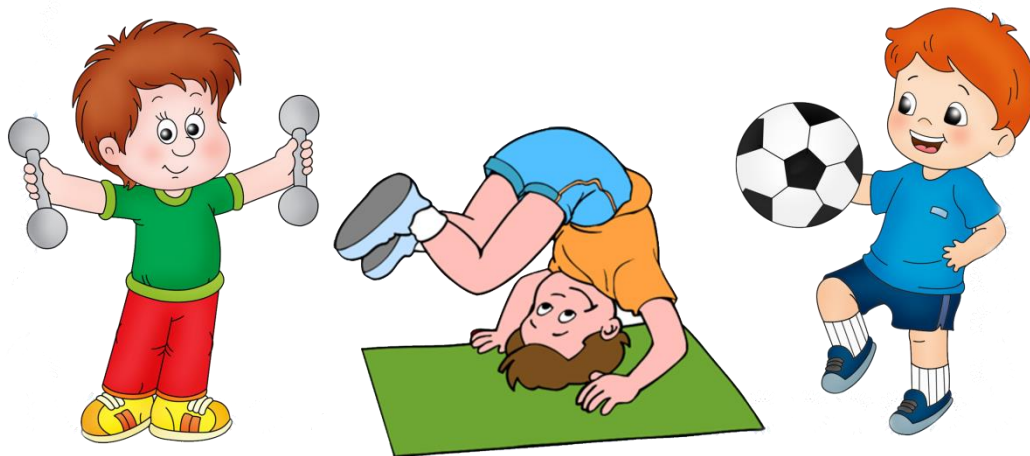


## Консультация для педагогов «Запрещенные движения на занятиях по физкультуре в детском саду»



Подготовила  
Инструктор по физической культуре  
Тугуз Наталья Оскаровна

Дошкольный возраст охватывает период жизни от рождения до 7 лет. Именно в этот период осуществляются наиболее интенсивный рост и развитие важных систем организма и их функций, закладывается база для всестороннего развития физических и духовных способностей. Этот возраст наиболее благоприятен для закаливания организма, овладения элементарными жизненно необходимыми умениями.

Основой всестороннего развития ребенка в первые годы жизни, является физическое воспитание. Организованные физкультурные занятия, свободная двигательная деятельность, все это позволяет ребенку познать мир, развить его психические процессы. Чем больше количество разнообразных движений, тем шире возможность для развития ощущений, восприятия, тем полноценней осуществляется развитие ребенка. Поэтому, если данный период будет упущен в плане грамотного физического воспитания, то в дальнейшем наверстать пробелы, устранить допущенные ошибки будет чрезвычайно трудно.

Большое место в системе физического воспитания отводится общеразвивающим упражнениям, они используются на физкультурных занятиях, в процессе утренней гимнастики, во время физкультминутки, в закаливании, на детских праздниках. Правильное выполнение упражнений оказывает неоценимое влияние на физическое развитие детей.

Общеразвивающие упражнения – специально разработанные движения для рук, ног, туловища, шеи и других частей тела, которые могут выполняться с разными мышечным напряжением, разной скоростью, амплитудой, в разном ритме и темпе.

Большинство упражнений просты по своей структуре и носят аналитический характер, т. е. каждое упражнение состоит из элементов, которые могут быть выполнены отдельно. Здесь нет такой динамичности, слитности, как в основных видах движений, где каждая фаза непосредственно связана с другой.

Влияние общеразвивающих упражнений многогранно: они способствуют оздоровлению, укреплению организма, развитию двигательных, психических качеств ребенка, подготавливают к овладению сложными действиями, развивают силу мышц, быстроту мышечных сокращений, умение напрягать и расслаблять отдельные мышечные группы, развивают подвижность суставов, гибкость тела, умение сочетать движения различных частей тела, формируют правильную осанку.

Запретные упражнения.

Но стоит, отметить, тот факт, что не все упражнения оказывают благоприятное воздействие на организм ребенка. Есть ряд упражнений опасных для здоровья детей дошкольного возраста. Эти упражнения нужно ограничить в использовании или заменить на предложенные варианты.

1. Круговые вращения головой. Форма сустава не предусматривает данного движения, поэтому его можно заменить, на наклоны головы вперед, стороны.
2. Наклоны головы назад, стойка на голове. Нестабильность шейного отдела позвоночника, слабые мышцы шеи, возможное смещение шейных позвонков, не позволяют использовать это упражнение. Заменить можно следующим упражнением, опускать плечи вниз, назад, чрезмерное вытягивание шеи.
3. Поднимание двух ног в положении лежа на спине. Увеличение поясничного лордоза, сильное влияние на сосуды шеи и головы. Использовать можно следующее упражнение поднимать и опускать ноги попеременно, а также ноги согнутые в коленях.
4. Кувырки. Ограничить кувырки из-за нестабильности шейного отдела.
5. Лежа на животе, пригибания в поясничном отделе с упором на руки. Увеличение поясничного лордоза, возможное замещение шейных дисков. Для того чтобы избежать травматизм, нужно заменить упор на согнутые руки и упор на локти.

6. Сед на пятках. Вызывает излишнее растяжение сухожилий и связок коленного сустава. Заменить можно на сед по-турецки.

7. Положение руки вверх во время дыхания. Уменьшается поступление кислорода, поэтому упражнение малоэффективно. Во время упражнения руки поднимаются в стороны, вниз.

8. Длительные висы. Слабость мышечного аппарата, не способность выдерживать статики, выполнять упражнение следует не более 5 секунд.

9. Прыжки босиком по жесткому покрытию. Слабый связочный аппарат стоп. Упражнение следует выполнять только, на гимнастических матах.

10. Метание набивного мяча из-за головы детьми до 5 лет. В этом возрасте возможно не соответствие массы тела ребенка и мяча.

Разнообразие вариантов общеразвивающих упражнений способствует быстрому овладению новыми комбинациями движений. В результате систематического повторения упражнений создается своеобразный фонд, двигательного опыта, двигательных качеств и способностей, необходимых в жизненной практике, а так же для формирования сложных гимнастических навыков.

Таким образом, общеразвивающие упражнения являются школой управления движениями, они помогают овладеть основами всех движений.

Источник: <https://www.maam.ru/detskijsad/zapreschenye-dvizhenija-na-zanjatijah-po-fizkulture-v-detskom-sadu.html>