

УДК 372.2.01

Баталов И.В.

ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ В ДЕТСКОМ САДУ.
ЗАПРЕЩЕННЫЕ И ОГРАНИЧЕННЫЕ К ПРИМЕНЕНИЮ
ФИЗИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЕ В ДОУ

ФГБОУ ВО «Амурский гуманитарно-педагогический
государственный университет»,
г. Комсомольск-на-Амуре, Россия

Физическая культура в детском саду – это важная составляющая общего развития ребенка в детском учреждении. Каждый родитель хочет видеть своего ребенка здоровым, активным и жизнерадостным. Чтобы ребенок всегда был таким, основы нужно заложить с самого раннего детства. Именно поэтому в детском саду большое внимание уделяется развитию мышц детей, их ловкости, силы и выносливости.

Среди основных средств правильного физического воспитания маленьких ребят можно выделить: правильное (здоровое) питание, выработку привычек к личной гигиене, прогулки на свежем воздухе, правильно организованный режим дня, хороший сон, создание условий для творчества ребенка, ну и, конечно же, физическую культуру.

Здорового и счастливого ребенка невозможно представить неподвижным. В нашем сознании непоседа, бегающий по улице, здоровее, чем ребенок, лежащий среди дня на диване.

Согласно п.13.1 СанПин 2.4.1.3049-13 (с изм. от 04.04.2014) «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы в дошкольных организациях», утвержденного постановлением Главного государственного врача РФ от 22.07.2010 № 91, физическое воспитание детей должно быть направлено на улучшение состояния здоровья и физического развития, расширение функциональных возможностей растущего организма, формирование двигательных навыков и двигательных качеств.

Эффективность процесса физического воспитания в значительной мере зависит от правильно составленного рационального двигательного режима, подбора физических упражнений и закаливающих мероприятий. Между тем с учетом физиологических особенностей, возрастных возможностей детей дошкольного возраста не все упражнения допустимы к использованию в ДОУ. Запрещенными и ограниченными к применению в ДОУ являются следующие упражнения (таблица 1).

Таблица 1 – Упражнения, запрещенные и ограниченные к применению в ДОУ

Упражнение	Причины ограничения	Рекомендованная замена
Круговые вращения головой.	Нестабильность шейного отдела позвоночника, плохо сформированные мышцы шеи, возможно смещение шейных позвонков.	Наклоны вперед, в стороны. Повороты.
Наклоны головы назад.		Нет замены.
Стойка на голове.		Выполнять упражнения с опусканием плеч вниз.
Чрезмерное вытягивание шеи.		
Тренировка верхнего отдела брюшного пресса: поднимать туловище из положения лежа на спине, руки согнуты под голову.	Чрезмерное напряжение мышц шеи, возможно чересчур сильное надавливание руками на шейный отдел позвоночника.	Изменить положение рук.
Тренировка нижнего отдела брюшного пресса: поднимать ноги вместе из положения лежа на спине.	Фаза напряжения оказывает влияние на сосуды шеи и головы, возможно увеличение поясничного лордоза.	Поднимать и опускать ноги попеременно.
Кувырок вперед.	Нестабильность шейного отдела позвоночника, плохо сформированные мышцы шеи.	Нет замены.
Перекат на спине, удерживая руками колени.	Отсутствует фиксация шейного отдела позвоночника.	Выполнять упражнение только со страховкой педагога.
Прогиб в поясничном отделе из положения лежа на животе с упором на выпрямленные руки.	Возможно увеличение поясничного лордоза, защемление поясничных дисков.	Выполнять упражнение на согнутых руках, опираясь на локти.
Сидение на пятках.	Возможно перерастяжение сухожилий и связок коленного сустава.	Сидение в стойке «пуги».
Выполнение дыхательных упражнений с одновременным поднятием	Уменьшение поступления кислорода за счет сокращения мышц верхнего плечевого пояса.	Изменить положение рук: в стороны или на поясе.

рук вверх.		
Висы более 5 сек.	Слабость и перерастяжение связочно-мышечного аппарата.	Нет замены.
Прыжки босиком по жесткому покрытию.	Слабый связочно-мышечный аппарат стопы, несформированность костей плюсны.	Прыжки только на гимнастических матах.
Бег босиком с опорой на переднюю часть стопы.	Несформированность костей плюсны.	Бег в спортивной обуви.
Метание тяжелого набивного мяча из-за головы двумя руками.	Несоответствие массы тела ребенка и веса мяча.	Уменьшить вес мяча (с 5 лет по 0,5 кг).

Регулярные занятия физкультурой укрепляют организм и способствуют повышению иммунитета. Кроме того, дети, в отличие от взрослых, очень подвижны и активны, поэтому им просто необходимо периодически «выпускать пар», а для этой цели, как и для совершенствования координации движений, физкультура подходит как ничто другое.

В современных условиях особенно актуальной задачей является привитие детям потребности в физической культуре и спорте. Таким образом, методически правильно организованная работа по физическому воспитанию призвана удовлетворить естественную потребность детей в движении и способствовать своевременному владению ими двигательными навыками и умениями, формировать положительную самооценку, аналитическое отношение к себе и деятельности товарищей. В настоящее время растить детей здоровыми, сильными, жизнерадостными – задачи каждого дошкольного учреждения. Быть в движении – значит укреплять здоровье. Мы не можем представить себе жизнь ребенка в детском саду без веселых развлечений, шумных праздников и соревнований, интересных игр, увлекательных аттракционов. Одни развивают сообразительность, другие – смекалку, третьи – воображение и творчество, но объединяет их общая задача – воспитание у ребенка потребности в движении и эмоциональном восприятии жизни. Зная о том, что дети особенно восприимчивы к положительному примеру родителей, важно стараться активнее их привлекать к участию в совместно организованных мероприятиях ДОУ. Двигаясь, ребенок познает мир и себя, учится ориентироваться и целенаправленно действовать в мире. Работа с детьми дошкольного возраста ценна и тем, что создает условия для эмоционально-психологического благополучия, т.к. оказывает большое влияние на развитие ума, воспитание характера, воли, нравственности, создает определенный духовный настрой,

побуждает интерес самовыражения, способствует не только лучшему усвоению знаний и закреплению навыков, но и благотворно влияет на детскую психику.

Важно стремиться к тому, чтобы дети как можно больше получали возможность проявлять свою активность, самостоятельность, инициативу не только на специально-организованной непосредственно-образовательной деятельности (НОД), но и в процессе всей своей деятельности в течение дня. А самое главное, чтобы эта активность была безопасной как для него, так и для окружающих.

Библиографический список

1. СанПин 2.4.1.3049-13 (с изм. от 04.04.2014) «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций»
2. Аверина И.Е. Физкультурные минутки и динамические паузы в дошкольных образовательных учреждениях: практ. пособие / И.Е. Аверина. – 3-е изд. – М.: Айрис-пресс, 2007. – 144 с.
3. Белая К.Ю. Технология составления годового плана работы ДОУ / К.Ю. Белая. – Москва: Перспектива, 2012. – 956 с.
4. Шельмина Л. Лечебная физкультура / Лилия Шельмина, Николай Балашов. – Питер-Москва, 2013. – 176 с.