Консультация для педагогов

«Запрещенные движения во время проведения утренней гимнастики в детском саду»

Подготовила инструктор по физической культуре
Кадочникова М.А.

Утренняя гимнастика - одна из главных форм режима пребывания воспитанников в ДОУ. Она является важным компонентом двигательного режима. Посредством утренней гимнастики решаются задачи:

- «разбудить» организм ребенка, настроить его на действенный лад
- стимулировать работу внутренних органов и органов чувств, (усиливаются все физиологические процессы — дыхание, кровообращение, обмен веществ, что создает условия для увеличения работоспособности.)
- способствовать формированию правильной осанки, хорошей походки, предупреждать возникновение плоскостопия.

Утренняя гимнастика ценна и тем, что у детей вырабатывается привычка, и потребность каждый день по утрам проделывать физические упражнения. Кроме того, она обеспечивает организованное начало дня в детском саду, дает возможность переключить внимание воспитанников на совместные формы деятельности.

Особенность функциональных возможностей ребенка дошкольного возраста заключается в том, что организм находится еще только в стадии роста и развития всех органов и систем, окостенение еще не закончено, все крупные мышцы туловища и конечностей отличаются слабым развитием связочных отделов. Относительно мало развиты мелкие мышцы шеи, груди, поясницы, кистей рук, некоторые мышцы и связки позвоночника, что создает предпосылки для возникновения различных деформаций позвоночника при неблагоприятных условиях (неудобная статическая поза, физиологически непредусмотренное движение, чрезмерное напряжение несформированных мышц и пр.). Сосуды широки, стенки их эластичны, а функция вегетативной нервной системы, регулирующая работу сердца, еще несовершенна.

Учитывая выше перечисленные физиологические особенности и возрастные возможности детей дошкольного возраста, следует знать, что не все физические упражнения допустимы к использованию и являются запрещенными или ограниченными к применению.

Упражнения опасные для здоровья детей дошкольного возраста.

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 исключить травматизм, необходимо включить 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.

Сегодня физическое развитие является одним из приоритетных направлений развития ребенка дошкольного возраста. Эффективность процесса физического воспитания и развития в значительной мере зависит от правильно составленного рационального двигательного режима, подбора физических упражнений и закаливающих мероприятий, адекватных возрастным, индивидуальным особенностям ребенка, его функциональным возможностям.

При организации утренней гимнастики, занятий физической культурой и в самостоятельной деятельности детей, педагогу необходимо помнить!

Физическое воспитание детей должно быть направлено на улучшение состояния здоровья и физическое развитие.

Используемая литература.

1. Кожухова Н. Н., Рыжкова Л. А., Самодурова М. М. *«Воспитатель по физической культуре в дошкольных учреждениях»*. Москва. 2002г.
2. Лескова Г. П., Буцинская П. П., Васюкова В. И., *«Общеразвивающие упражнения в **детском саду**»* Москва. 1981г.
3. Холодов Ж. К., Кузнецов В. С., *«Теория и методика физического воспитания и спорта»*. Москва 2003г.