

Спортивная форма на занятиях физической культурой

На занятиях физкультурой необходимо соблюдать гигиенические требования!

По требованиям СанПиН необходимо детям одевать спортивную форму!

Физкультурой заниматься – надо в форму одеваться!

А в одежде повседневной, заниматься даже вредно!

Физкультурное занятие обязательно требует соблюдения техники безопасности в спортзале. Спортивная форма на занятиях — это обязательное условие их проведения. Ребенок получает полное физическое развитие, учится ползать, бегать, лазать. Чтобы вашему ребенку было удобно, необходимо приобрести: футболку, шорты, спортивную обувь, носочки. Нужно помнить, что во время физических упражнений повышается потоотделение, поэтому в этой же одежде, в соответствии с санитарными требованиями, нельзя находиться далее в групповой комнате.

1. Футболка должна быть изготовлена из несинтетических, дышащих материалов, без декоративных элементов, отвлекающих внимание детей. Желательно, чтобы у всех детей группы были футболки определённого цвета. Это вырабатывает у детей командный дух при проведении эстафет и спортивных праздников. В нашем дошкольном учреждении педагоги предлагают родителям приобрести белые футболки. Это нужно для того, чтобы в последующем в участиях в соревнованиях между группами дети выделялись тем самым воспитывается единение и сплоченность команды.
2. Шорты должны быть неширокие, не ниже колен, желательно темного цвета. Многие дети приходят на занятие в бриджах, что мешает им выполнять основные виды движения, такие как прыжки, бег, упражнения на растяжку и т.д.
3. Спортивная обувь . В дошкольном учреждении рекомендуются чешки. Такая обувь удобна простотой и легкостью одевания, а

также способствует тренировке и формированию стопы ребенка во время занятий физической культурой.

4. Носки должны быть не слишком теплые, предназначенные для частых стирок. Желательно подобрать их по цвету под физкультурную форму.

Мы прилагаем все силы, чтобы наши с Вами дети были здоровы, веселы и жизнерадостны. Ваше понимание, и помощь уважаемые родители принесут большую пользу и результат в нашей совместной работе.

Профилактика травматизма как основное направление техники безопасности на занятиях физической культуры

Профилактика детского травматизма – одна из важнейших задач современного общества. Работа по профилактике травматизма, заболеваний и несчастных случаев при занятиях физической культурой является одной из важнейших задач инструкторов и воспитателей в МБДОУ. Однако множество случаев нарушений организационного, методического, санитарно-гигиенического характера приводит детей к травмам и ухудшению здоровья.

Работа по профилактике травматизма, заболеваний и несчастных случаев при занятиях физической культурой является одной из важнейших задач преподавателей, тренеров, инструкторов, медицинских работников в детском саду. Однако не все и не всегда проводят эту работу регулярно и последовательно. Множество случаев нарушений организационного, методического, санитарно-гигиенического характера приводило и приводит к травмам.

Основные причины травматизма:

1. Организационные недостатки при проведении занятий. Это непродуманная организация НОД, слабая дисциплина и подготовленность инвентаря, используемого на занятии. Это нарушение инструкций и положений о проведении занятий физической культуры.
2. Ошибки в методике проведения НОД, связанные с нарушением дидактических принципов обучения (регулярность занятий, постепенное увеличение нагрузки, последовательность), отсутствие индивидуального подхода, недостаточный учет состояния здоровья. Часто причиной травм является пренебрежительное отношение к подготовительной части урока, неправильное обучение технике физических упражнений, отсутствие страховки, само страховки, неправильное ее применение, форсирование нагрузок. Причиной травм могут быть недостатки учебного планирования, которое не может обеспечить полноценную физическую подготовку и преобладание в формировании двигательных навыков детей

3. Недостаточное материально-техническое обеспечение, оснащение занятий: плохая подготовка мест занятий и инвентаря, плохое крепление снарядов.

4. Неудовлетворительное санитарно-гигиеническое состояние залов, площадок: плохая вентиляция, недостаточная освещенность мест занятий, запыленность, низкая температура воздуха.

5. Низкий уровень воспитательной работы, нарушения дисциплины, поспешность, невнимательность инструктора и детей

6. Отсутствие медицинского контроля. Допуск к занятиям после болезни без прохождения врачебного осмотра, невыполнение врачебных рекомендаций по срокам возобновления занятий после заболеваний, по ограничению нагрузок, комплектованием групп в зависимости от групп здоровья.

Как видно из вышеизложенного, причины травм и несчастных случаев – это нарушение правил, обязательных при проведении занятий по физическому воспитанию тренерами и детьми.

В перечне причин травмирования особо стоит гипокинезия. Большинство новорожденных получают наследственную информацию по гипокинезии от родителей. Затем двигательный голод нарастает (детский сад, школа). При поступлении в школу в младших классах, организованная и неорганизованная активность снижается на 50%. Любые отклонения в состоянии здоровья у детей, а они неизбежны у физически ослабленных, могут быть причиной травмы. Так, плохая осанка повышает степень риска получения различных травм и не только позвоночника, но и внутренних органов грудной клетки (поскольку они занимают неблагоприятное положение и имеют сниженную функцию).

Изучение процессов роста и развития детей показывает, что темпы индивидуального развития неодинаковы. Большинству детей присущи определенные соответствующие возрасту темпы развития, но в любой возрастной группе существуют индивидуумы, опережающие своих сверстников в развитии или отстающие от них. Число таких детей примерно одинаково, и этот факт необходимо учитывать при определении двигательных режимов.

Развитие детей в старшем дошкольном возрасте идет

довольно интенсивно и относительно равномерно. В среднем ежегодно у мальчиков и девочек длина тела увеличивается на 3-4 см, масса тела - на 1,5-2 кг, окружность грудной клетки - на 1,5 -2 см.

Позвоночник все еще гибок и податлив. В связи с этим длительное неправильное положение тела детей во время занятий, ношение тяжестей в одной руке, ранняя спортивная специализация могут привести к искривлению позвоночника и деформации грудной клетки, ранним остеохондрозам, вследствие чего происходит сдавливание кровеносных сосудов, находящихся между позвонками, что в свою очередь, приводит к ухудшению питания позвонков и нарушению их развития .

Происходит дальнейшее развитие и нарастание мышечной массы, увеличивается мышечная сила, более интенсивно, чем в дошкольном возрасте, развиваются крупные мышцы. Этим объясняется способность детей к движениям с большим размахом и затруднения при выполнении мелких, точных движений. Очень важно учитывать, что глубокие мышцы спины в этом возрасте еще слабы, их сухожилия недостаточно развиты. Длительная статическая нагрузка, неправильная поза оказывает неблагоприятное влияние на развитие этих мышц.

Знание анатомо-физиологических особенностей детей помогает медицинским работникам правильно оценить физическое развитие дошкольников, распределять на медицинские группы для занятия физкультурой. А инструкторам дает возможность более рационально и дифференцированно подходить к проведению занятий и соревнований с учетом морфофункциональных особенностей.

Итак, у детей в старшем дошкольном возрасте начинается активный рост, они очень энергичны, поэтому надо правильно подбирать НОД, хорошо организовывать и рационально использовать формы методов проведения занятий.