

## **Занятия спортом в дошкольном возрасте:**

### **что можно и чего нельзя.**

Сообщение инструктора по физической культуре

Физическое воспитание как одно из необходимых условий правильного развития детей. Успешное овладение элементами спортивных игр – одно из основных путей развития двигательных способностей. **Спортивные игры** способствуют совершенствованию деятельности основных физиологических систем организма – нервной, сердечно – сосудистой, дыхательной, улучшению физического развития детей, воспитанию морально – волевых качеств. Занятия спортивными играми и упражнениями способствуют воспитанию у дошкольников положительных черт характера, создают благоприятные условия для воспитания дружеских отношений в коллективе.

Дети дошкольного возраста с большим удовольствием занимаются физкультурой и началами различных видов спорта. Большой интерес у детей вызывают спортивные игры – баскетбол, футбол, волейбол, настольный теннис, бадминтон. При обучении спортивным играм в детском саду необходимо формировать у детей положительное отношение к физической культуре и спорту. Спортивные игры требуют хорошего уровня развития основных движений и физических качеств. Среди основных видов движений следует выделить бег (футбол), прыжки (волейбол, баскетбол), метание (баскетбол). Среди физических качеств – быстрота (футбол, хоккей, настольный теннис, бадминтон), ловкость (городки, бадминтон, баскетбол), выносливость (футбол, хоккей), сила (хоккей), гибкость (настольный теннис, бадминтон). Детям старшего дошкольного возраста следует совершенствовать основные виды движений и физические качества, необходимые для данной спортивной игры.

В спортивных играх у ребёнка повышается умственная активность, ориентировка в пространстве, развивается сообразительность, быстрота мышления, происходит осознание собственных действий. Ребёнок учится согласовывать свои действия с действиями товарищей; у него воспитывается сдержанность, ответственность, решительность; обогащается сенсомоторный опыт. В детском саду используют бадминтон, городки, малый и настольный теннис, а также элементы баскетбола, волейбола, футбола, хоккея. Эти игры способствуют повышению уровня физической подготовленности детей и развитию у них физических качеств (ловкости, быстроты, глазомера). Дети старшего дошкольного возраста успешно овладевают элементами спортивных игр, что является одним из основных путей развития двигательных способностей. Освоение элементов спортивных игр в дошкольном возрасте составляет основу для дальнейших занятий спортом.

Известно, что решение о занятиях спортом принимает не дошкольник, а его родители. Определяя, куда отдать ребёнка, взрослые, как правило, исходят из своего вкуса и собственных нереализованных желаний. Таким образом, вид спорта для родителей не так важен. По вопросу целесообразности спортивных занятий для дошкольников специалисты высказывают разные точки зрения. Одни считают, что участие детей дошкольного возраста в деятельности, связанной со спортом, оказывают негативное влияние на их организм и психику. По мнению других, занятия спортом формирует у дошкольников позитивное отношение к здоровью, помогают в организации досуга, а в дальнейшем и в поиске места в жизни.

Важно помнить, что детский спорт не должен быть «настоящим» спортом. Если спорт взрослых нацелен на выявление запредельных возможностей человека, то в детском спорте в детском возрасте на первом месте – получение специальных знаний, умений и навыков и воспитание качеств, позволяющих участвовать в спортивных соревнованиях. Итоги детских спортивных соревнований должны рассматриваться как демонстрация продвижения по пути к спортивному мастерству. Для абсолютного большинства детей участие в спортивной жизни останется способом самовыражения и укрепления здоровья. Тренировки детей дошкольного возраста в силу возрастных особенностей должны кардинально отличаться от тренировок школьников. Опасность для дошкольников могут представлять общеизвестные упражнения, широко используемые в тренировочном процессе детей школьного возраста и взрослых, например:

- сед на пятках;
- наклоны вперёд с прямыми ногами до касания пола руками;
- разгибание рук в локтевых суставах;
- висы на перекладине;
- бег с высоким подниманием бедра или «захлёстыванием голени»;
- бросание набивного мяча и т.п.

При организации спортивных секций в детском саду необходимо помнить о том, что детям противопоказаны упражнения, требующие значительного силового напряжения (толкание и перенос тяжёлых предметов, упоры, лазание на руках), т.к. они дают большую физическую нагрузку, вызывая растяжение эластичных связок, и затрудняют дыхание.

Недопустимы также резкие сильные махи, раскачивания, отталкивания. Дошкольникам не рекомендуются движения, которые затрудняют дыхание, сужают грудную клетку (лазание по вертикальному шесту и др.). Отрицательно влияют на развитие опорно-двигательного аппарата дошкольника прыжки с большой высоты или на твёрдую опору. Это может

привести к травмам связок и мышц голеностопного сустава (их растягиванию) и уплощению свода стопы ребёнка. Нежелательны также ассиметричные упражнения, которые выполняются одной рукой или ногой (метание мяча на дальность и в цель только правой рукой, прыжки на скакалке только на одной ноге), т.к. они способствуют развитию сколиотической осанки у детей. Для дошкольников характерна несовершенная регуляция сердечной деятельности. Мышечные усилия нередко вызывают нарушения правильного ритма работы сердца и одышку. Поэтому определяя физическую нагрузку для каждого, следует ориентироваться прежде всего на частоту сердечных сокращений. Другой особенностью реагирования детского организма на физическую нагрузку является слабая непереносимость гипоксии (кислородного голодания). Поэтому любую физическую нагрузку нужно увеличивать постепенно и осторожно. Восстановительный период в дошкольном возрасте протекает медленнее, чем, например, у детей в школьном возрасте, поэтому им требуется достаточно времени на отдых. Однако это касается лишь значительных физических нагрузок. При малой и средней интенсивности работы восстановительные процессы у дошкольников протекают даже быстрее, чем у взрослых. Период восстановления неодинаков у разных детей: его длительность зависит от индивидуальных особенностей ребёнка и уровня его физической подготовленности. Предпочтение следует отдавать упражнениям общего физиологического воздействия, вовлекающим в работу большое количество групп мышц и интенсивно влияющим на дыхательную и сердечно-сосудистую системы. Требование бережного отношения к состоянию опорно-двигательного аппарата ребёнка предполагает реализацию комплексов упражнений в щадящем для шейного и поясничного отделов позвоночника режиме. Такой режим предусматривает:

- исключение упражнений, связанных с переразгибанием позвоночника в шейном отделе в передне-заднем направлении;
- выполнение упражнений на развитие гибкости только за счёт медленных и плавных потягиваний;
- исключение резких сгибаний, разгибаний, ротационных движений в суставах верхних и нижних конечностей и туловища;
- выполнение наклонов туловища с соблюдением фронтальной, сагитальной и горизонтальной плоскостей;
- для исключения гипоксии мозга следует избегать исходных положений, в которых возможна задержка дыхания и напряжение мускулов.

Ошибки в выборе упражнений, и. п. и способов выполнения могут привести к стрессовому воздействию на суставы, связки и мышцы детей. И тогда занятия спортом будет негативно влиять на здоровье ребенка.

## «Спорт»

Назовите виды спорта, в которых играют мячом? (Хоккей с мячом, футбол, баскетбол, волейбол и др.)

Назовите водные виды спорта. (Синхронное плавание, водное поло, академическая гребля, гребля на байдарках и др.)

Каким видом спорта можно заниматься на льду? (Фигурное катание, кёрлинг, хоккей, конькобежный спорт, бобслей, скелетон и др.)

Скажите, с какого возраста мы обучаем детей следующим спортивным упражнениям:

- катанию на велосипеде; (В 1-1,5 года можно попробовать посадить кроху на трёхколёсную веломашину; к 2,5-3 годам можно пересадить чадо на трёхколёсный велосипед; к 5-6 годам, а иногда и раньше можно приучать ребенка к двухколёсному велосипеду)

- на самокате; (3—4 лет можно если хорошо физически развит; от 5 лет и старшего возраста)

- на коньках; (с 3 лет)

- на санках; (с 3 лет)

- скольжение по ледяным дорожкам; (3 — 4 лет)

- ходьба на лыжах. (3 — 4 лет)

1.Начало пути к финишу. (Старт)

2.Инструмент спортивного судьи. (Свисток)

3.Боксерский корт. (Ринг)

4.Спортивный снаряд для перетягивания. (Канат)

5 "Бородатый" спортивный снаряд. (Козёл)

6.Танцор на льду. (Фигурист)

7Спорсмен, который ходит сидя. (Шахматист)