

Консультация для воспитателей «Обеспечение безопасности при проведении занятий по физической культуре в ДОУ»

Детство – маленькая удивительная страна. В ней все возможно, все позволено. Слабый и незащищенный может стать сильным и всемогущим, скучное и интересное может оказаться веселым и занимательным. В этой стране каждый может преодолеть все невзгоды и неприятности, сделать мир вокруг ослепительно красочным, ярким и интересным. Для этого достаточно всего лишь быть ребенком, воображение и творчество которого могут создавать чудеса. Известные педагоги, не раз писали, что способности даны каждому человеку с рождения. Однако, будут ли они развиваться или наоборот угасать, зависит от того, как растить ребенка. Боязнь жизненных осложнений порой заставляет родителя ограждать малыша и лишать его самостоятельности. В результате к тому моменту, когда ребенок, наконец, становится взрослым, океан способностей, данный ему изначально, превращается в маленькую лужицу. Развитие ребенка можно сравнить с построением треугольника, основание которого – начало жизни. Именно в детстве человек обладает наибольшей восприимчивостью, которая и определяет его способности. Чем он старше, тем менее открытым и восприимчивым становится. Треугольник сужается, и его вершина – это уже не что иное, как характер взрослого человека, который приобрел абсолютную законченность, утратив при этом восприимчивость и гибкость. Чтобы этого не случилось, необходимо постоянно поддерживать и развивать внутреннюю свободу ребенка.

С целью удовлетворения потребности ребенка в движении, формирования, развития двигательных навыков и физических качеств, осознанного выполнения упражнений, воспитания интереса к физическим упражнениям, укрепления здоровья ребенка программа воспитания в детском саду предусматривает формирование двигательных умений и навыков, развитие физических качеств, воспитание правильной осанки, гигиенических навыков, освоение знаний о физическом воспитании. Работа по физическому воспитанию в дошкольном

учреждении начинается с выработки у детей привычки к соблюдению режима, потребности в ежедневных занятиях, развития умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, воспитания любви к занятиям спортом, интереса к их результатам. Основной задачей физического воспитания детей является использование его в целях всестороннего воспитания.

Для успешного решения воспитательно-образовательных заданий важное значение имеет создание педагогически продуманных условий, таких, как: определение содержания и объема знаний, подбор пособий и оборудования, организация физкультурной площадки и физкультурного зала, продолжительность занятий с учетом его содержания и возраста детей.

Недостаточность внимания к созданию этих условий может привести не только к ошибкам, но и повлечь за собой различные травмы, повредить здоровью ребенка. Поэтому организация занятий по физической культуре детей требует строгого соблюдения правил техники безопасности, которые должны быть разработаны в каждом дошкольном учреждении, с учетом его особенностей и вместе с тем отвечать основным требованиям.

Требования к условиям организации занятий дошкольников Любая деятельность, а особенно физическая, может осуществляться лишь под непосредственным контролем и наблюдением со стороны взрослого. В спортивном зале и на спортивной площадке должны быть созданы условия, обеспечивающие охрану жизни и здоровья детей:

а) все оборудование: гимнастическая стенка, комплексы, лесенки должны быть надежно закреплены; всевозможное оборудование, пособия, предметы убранства должны устанавливаться и размещаться с учетом их полной безопасности и устойчивости, исключая возможность падения;

б) инвентарь, используемый детьми, необходимо располагать на высоте, не превышающей уровня их груди.

в) Помещение, в котором организуется физкультурная деятельность, должно быть чистым, светлым, хорошо проветриваемым. Влажная уборка спортивного зала проводится один раз в день и после каждого занятия.

Спортивный инвентарь протирается ежедневно влажной ветошью, маты – с использованием мыльно-содового раствора. Ковровые покрытия ежедневно очищаются с использованием пылесоса. Освещенность должна соответствовать установленным санитарно-гигиеническим нормам.

Запрещается перенос детьми тяжестей весом более 2-2,5 кг (для ребенка старшего дошкольного возраста). Категорически запрещается привлекать детей к труду, представляющему угрозу инфицирования.

Требования к оборудованию и материалам

1. Оборудование, которым пользуются дети, должно по своим размерам соответствовать их возрастным показателям.
2. В пользование детям даются только исправные и безопасные предметы.
3. Запрещается использование в работе оборудования и инвентаря, предназначенных для взрослых; нецелесообразно, педагогически неоправданно и опасно применение предметов, выпускаемых промышленностью для игровой деятельности детей.
4. Все оборудование и инструменты должны быть аккуратно, удобно и рационально размещены, содержаться в чистом, исправном состоянии.

Требования к методике руководства физкультурной деятельностью

в детском саду

1. Обучая детей различным навыкам, приемам выполнения движений, воспитатель должен обеспечить правильный показ движения.
2. При организации занятия следить за тем, чтобы дети самовольно не использовали снаряды и тренажеры.
3. Не допускать нахождения детей в зале или на физкультурной площадке без присмотра педагога, следить за организованным входом и выходом детей из зала.
4. При проведении занятия следить за правильным выбором места проведения так, чтобы в поле зрения находились все дети.

5. При выполнении упражнений с предметами (палки, обручи и т. д.) следить за достаточным интервалом и дистанцией между детьми.

6. Воспитатель (инструктор по физической культуре) осуществляет постоянный контроль над сохранением правильной позы и осанки детей во время занятия.

7. При организации занятия воспитатель должен следить за состоянием детей, не допускать их переутомления. В случае появления внешних признаков переутомления, воспитатель предлагает ребенку отдохнуть, а затем переключиться на более спокойную деятельность.

8. Воспитатель (инструктор по физической культуре) в обязательном порядке знакомит детей с правилами поведения на занятии и систематически контролирует их выполнение.

Таким образом, все оборудование и инвентарь, используемый детьми должны устанавливаться и размещаться с учетом их полной безопасности. Помещение для физкультурных занятий должно соответствовать санитарно-гигиеническим нормам. Оборудование должно быть исправным, безопасным и соответствовать их возрастным показателям. Все дети должны находиться в поле зрения воспитателя, который должен осуществлять постоянный контроль над всеми выполняемыми детьми действиями

Основные причины травматизма детей дошкольных образовательных учреждений на занятиях.

1. Нарушение правил организации занятий.

- проведение занятий с большим числом детей на одного преподавателя, чем полагается;

- нахождение детей в зале без присмотра преподавателя и неорганизованный вход и выход из зала;

- самовольный доступ к снарядам;

- неправильный выбор преподавателем места при проведении занятия, когда часть детей находится вне его поля зрения;

- недостаточная дистанция между детьми при выполнении групповых упражнений.

2. Нарушение в методике преподавания.

- форсированное обучение сложным, связанным с риском и психологическими трудностями для ребенка, упражнениям без достаточной его подготовленности;

- чрезмерная нагрузка на ребенка в ходе занятия, связанное с этим значительное утомление, приводящее к снижению концентрации внимания;

- излишнее эмоциональное возбуждение, вызванное выполнением упражнений, игр, эстафет.

3. Нарушение санитарно-гигиенических условий и формы одежды.

- недостаточная освещенность зала для занятий;

- отсутствие вентиляции;

- неудобная, сковывающая движения и затрудняющая теплообмен одежда;

- скользкая кожаная или пластиковая жесткая подошва обуви, высокий каблук, не завязанные шнурки;

- посторонние колющие предметы на одежде или в карманах (значки, булавки, закладки, мелкие игрушки и т. п.);

- бусы, цепочки, тесемки, завязывающиеся на шее;

- длинные, не убранные в косу или не подобранные на резинку волосы у девочек;

- очки у плохо видящих детей, не закрепленные на затылке резинкой.

4. Отсутствие систематического врачебного контроля над физическим воспитанием.

- чрезмерность нагрузки для детей, недавно перенесших заболевания;

- отсутствие сведений о хронических заболеваниях и травмах.

5. Недооценка значения страховки и помощи.

- неправильная страховка или ее отсутствие при выполнении сложных упражнений на гимнастических снарядах, основных видах движений, опорных прыжках, акробатике;

- отсутствие матов под снарядами.

6. Нарушение техники безопасности, неудовлетворительное состояние мест занятий, инвентаря, оборудования.

- малые размеры зала или площадки для занятий;

- неровности пола, расщепленные половицы, незакрепленные половицы паркета;

- неисправность коврового покрытия и матов (разрывы, разошедшиеся швы) и отсутствие его надежного крепления к полу;

- неисправность снарядов, ненадежность крепления, разболтанность соединений, незатянутые гайки, торчащие болты и шурупы;

- неправильная, излишне скученная расстановка снарядов, при которой дети мешают друг другу выполнять упражнения;

- плохо закрепленные и неисправные электрические выключатели, розетки;

- низко повешенные декоративные растения, украшения, светильники;

- отсутствие защитных сеток на вентиляторах, до которых могут дотянуться дети;

- расположение магнитофона в доступном для детей месте;

- колонны и выступы, не обитые мягким материалом;

- отсутствие ярких наклеек на стеклянных дверях на уровне глаз ребенка;

- свободный доступ детей к окнам, открытым для проветривания;

- отсутствие в легкодоступном месте аптечки первой медицинской помощи.

Таким образом, для предотвращения травматизма детей на физкультурных занятиях должны соблюдаться все правила организации занятия, требования к методике преподавания физической деятельности, соблюдение санитарно-гигиенических условий и форм одежды. Обязательный систематический врачебный контроль над физическим состоянием детей, осознано оценивать значение страховки и помощи; место занятия, инвентарь и оборудование должно находиться в удовлетворительном состоянии.

Азбука безопасного падения

У детей дошкольного возраста наблюдается неустойчивая координация движений, множественные нарушения опорно-двигательного аппарата, неумение владеть своим телом. Отсутствие опыта предвидеть опасность приводит к падениям, которые иногда заканчиваются серьёзными травмами. Это, безусловно, связано с отсутствием навыков безопасного падения. Повреждения при падении составляют около 80% травм у детей.

Научить ребёнка владеть своим телом при потере равновесия не очень сложная задача. Наряду с обучением дошкольников этому в детском саду, мы рекомендуем закреплять эти навыки с родителями и дома, как в теоретическом, так и в практическом плане.

Обучение желательно проводить на достаточно мягком покрытии (мате или гимнастическом коврике, а также на мягком толстом ковре). Технику выполнения всех приёмов следует совершенствовать до полного овладения ею. Детям 3 – 4 лет можно преподнести элементы безопасного падения в игровой форме.

При падении на бок надо согнуть ноги в тазобедренных и коленных суставах, тем самым приблизив корпус к месту падения, согнуть руки в локтях и приставить их к туловищу, отклонить голову в сторону, противоположную падению. Чем быстрее и точнее отработаны движения, тем меньше сила удара и безопаснее приземление.

Падение вперёд на руки – руки вытянуты, слегка согнуты в локтевых суставах. Удар смягчается силой рук, если её недостаточно, то дополнительно, верхнего плечевого пояса. Голову при этом необходимо отклонить назад, ноги должны быть выпрямлены, чтобы избежать повреждения коленных суставов.

Опасно падать в упор на прямые руки, это может привести к переломам в области предплечья и локтевых суставов. Более сложным является падение вперёд, когда развивается значительная сила инерции, например, при падении во время разбега, выполнении опорных прыжков, разновидностей бега. Здесь уже требуется специальная физическая подготовка (падение через один или несколько кувырков вперёд через плечо). Этот приём технически сложен, и ему следует обучать с осторожностью.

При падении вниз ноги слегка сгибают в коленных суставах, стопы удерживают параллельно поверхности приземления. Корпус несколько наклоняют вперёд. Руки сгибают в локтях и прижимают к корпусу. Удар при приземлении смягчается мышечной силой ног, а если равновесие удержать не удалось, то приземление завершается падением на бок или вперёд на руки.

При падении назад руки надо развести в стороны, согнуть в локтевых суставах ладонями вниз. Голову наклоняют к груди, ноги сгибают и прижимают к корпусу, силу удара при приземлении смягчают ударом рук о землю и завершают перекатом через спину и плечо или на спину, если инерция незначительна.

Особенно опасно падение на спину в упор. Оно чревато серьёзной травмой туловища, внутренних органов, головы. Приёмам падения назад должно быть уделено особое внимание. В отдельных случаях падение назад при потере равновесия может быть переведено в более безопасное падение на бок.

Уважаемые педагоги!

Вы должны помнить, что навыки безопасного падения, развитые в детском возрасте, сохраняются всю жизнь, предохраняя человека от травм.

Инструктор по физической культуре проводит непосредственную работу по физической культуре. Должен иметь необходимую теоретическую и практическую подготовку, систематически повышать свою квалификацию. Для осуществления задач физического воспитания должен изучить содержание и требования «Типовой программы воспитания и обучения в детском саду», уметь грамотно проводить все формы работы с детьми: физкультурные занятия, подвижные игры; а также

правильно оформляет документацию по планированию и учету работы. При проведении физических упражнений инструктору нужно уметь:

а) правильно и четко показывать движения, подавать команды и распоряжения;

б) предупреждать и исправлять ошибки;

в) оказывать помощь, детям и обеспечивать страховку;

г) осуществлять наблюдение за самочувствием детей, их вниманием, интересом к занятиям, активностью, дисциплинированностью, а также за качеством выполнения физических упражнений.

Инструктору по физической культуре необходимо разбираться в состоянии здоровья детей, уметь вести учет уровня развития двигательных навыков и физических качеств. Инструктор должен постоянно анализировать свою работу и изучать опыт передовых педагогов, участвовать в проведении и обсуждении открытых занятий по физической культуре, выступать на педагогических совещаниях, готовить материалы для методического кабинета. Не менее важно проводить систематическую работу с родителями. Инструктор подготавливает и проводит беседы, консультации, собрания, открытые дни, занятия для родителей.

На занятиях по физической культуре в каждой возрастной группе присутствуют двое взрослых: инструктор по физкультуре и воспитатель.

Конечно, организует и проводит занятие инструктор.

Задача воспитателя - помогать инструктору по физической культуре, осуществлять страховку дошкольников, следить за качеством выполнения упражнений и дисциплиной, а также проводить индивидуальную работу с ослабленными детьми.

К педагогу предъявляются те же требования, что и к дошкольникам: обязательное наличие физкультурной формы и соответствующей обуви. Это позволит воспитателю быть свободным в движениях, благодаря чему он сможет включиться в образовательную деятельность по физическому развитию.

Продолжительность занятия по физической культуре :

Группы

Части

занятия 2-ая младшая группа

до 15 минут Средняя группа

20 минут Старшая группа

25 минут Подготовительная группа

30 минут

Вводная часть (разминка) 1,5 мин. 2 мин. 3-4мин. 4-5 мин.

Основная часть (ОРУ, ОВД, п/и) 11мин. 15мин. 17 мин. 20мин.

Заключительная часть (игра малой подвижности, релаксация) 2-3 мин. 3 мин. 4-5мин. 4-5 мин.

Структура оздоровительно-игрового часа на свежем воздухе.

Третье физкультурное занятие проводится на улице в форме оздоровительно- игрового часа, которое направлено на удовлетворение потребности ребенка в движении, оздоровление посредством пребывания на свежем воздухе в сочетании с физической нагрузкой, организуемое в игровой форме. Такие занятия проводятся воспитателем, под строгим контролем инструктора по физической культуре в соответствии с учебным планом. При составлении конспектов оздоровительно- игрового часа инструктором по физической культуре учитывается сезонность: повышение двигательной активности в весенне-летний период и ее снижение в осенне-зимний период.

Группы

Части

занятия 2-я младшая группа Средняя группа Старшая группа

Подготовительная группа

Оздоровительная разминка (различные виды ходьбы, бега, прыжков; имитационные движения; упражнения для профилактики плоскостопия и осанки) 1,5мин. 2 мин. 3 мин. 4 мин.

Оздоровительно-развивающая тренировка (развитие физических качеств, формирование умений взаимодействовать друг с другом и

выполнять правила в подвижной игре) 13,5 мин 18 мин. 22 мин. 26 мин.

Раз в квартал полезно проводить прогулку-поход за пределы детского сада. Длительная спортивная ходьба по заданному маршруту позволяет детям не только укрепить своё здоровье, но и значительно расширить знания об окружающем мире.

Инструкция по охране жизни и здоровья детей при проведении прогулки-похода :

- Маршрут должен быть тщательно изучен.
- В проведении прогулки-похода должны участвовать не менее двух взрослых.
- Во избежание перегрева и переохлаждения одежда должна соответствовать сезону года и состоянию погоды.
- При переходе улиц и дорог воспитатель следит за тем, чтобы дети соблюдали правила дорожного движения.
- Необходимо иметь с собой аптечку первой медицинской помощи.

Физическое воспитание детей дошкольного возраста занимает особое место. Именно в дошкольном возрасте в результате целенаправленного педагогического воздействия формируется здоровье, общая выносливость и работоспособность, жизнедеятельность и другие качества, необходимые для всестороннего гармонического развития личности.

Таким образом, физическое воспитание детей дошкольного возраста направлено, прежде всего, на охрану жизни и укрепление здоровья, полноценное физическое развитие, формирование двигательных навыков и развитие физических качеств, на освоение культурно-гигиенических навыков, воспитание привычек к упорядоченному ритму жизни.