

ОСНОВЫ БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ ВЫПОЛНЕНИИ ДЕТЬМИ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ НА ФИЗКУЛЬТУРНОМ ЗАНЯТИИ

Занятия физическими упражнениями наряду с многообразными положительными воздействиями нередко сопровождаются различными травмами. Предупреждение травматизма на физкультурных занятиях должно заключаться в преодолении обуславливающих его причин. Использование средств профилактики позволяет свести к минимуму вероятность травматизма. Для успешной реализации профилактических мер необходимо иметь четкое представление о причинах и условиях возникновения всевозможных травм и научиться оказывать своевременную эффективную помощь.

Чтобы не допустить травматизма на занятиях физическими упражнениями необходимо:

1. Продумать организацию и методику проведения физкультурных занятий.
2. Соблюдать санитарно-гигиеническое состояние мест занятий.
3. Пользоваться только исправным оборудованием и инвентарем.
4. Следить за соответствием одежды и обуви условиям занятий и выполняемым упражнениям.
5. Постепенно повышать физическую нагрузку.
6. Учитывать индивидуальные особенности и возможности детей.
7. Не позволять детям самовольно переносить тяжелое оборудование.

Страховка и помощь детям при выполнении физических упражнений позволяют не только успешно решать задачи овладения техникой движений, но и избегать травм. Под страховкой понимается готовность педагога своевременно оказать помощь исполнителю упражнения в случае неудачной попытки.

К основным приемам страховки относятся:

- знание техники и понимание особенностей структуры физического упражнения;
- правильный выбор места расположения страхующего в соответствии с наиболее трудными и опасными элементами упражнения;
- не осуществление страховки, стоя на каком либо предмете;
- обязательное применение страховки на начальных этапах освоения упражнения.

В отличие от страховки помощь детям предусматривает: поддержку, подталкивание, «проводку» ребенка по траектории исполняемого движения. Страховка и помощь при выполнении физических упражнений взаимосвязаны. Умелое и своевременное использование приемов помощи и страховки сокращает сроки обучения и помогает детям преодолевать психологический барьер (страх). При самостоятельном выполнении детьми упражнения решающее значение приобретает самостраховка. К приемам самостраховки относится умение ребенка вовремя прекратить выполнение упражнения или видоизменить его так, чтобы избежать получения травмы. Особенно большое значение самостраховка имеет при выполнении детьми акробатических упражнений.

Правила техники безопасности в спортивном зале и на спортивной площадке. Основные требования техники безопасности связаны с требованиями к состоянию физкультурного зала, окружающего пространства спортивной площадки, к состоянию спортивного оборудования и инвентаря, а также к особенностям организации физкультурных занятий.

Физкультурный зал должен быть достаточно просторным, светлым, хорошо проветриваемым. Температура воздуха должна находиться в пределах +17 - +18 градусов, относительная влажность – 40-55%. Для обеспечения этих параметров рекомендуется занятие проводить при открытой фрамуге, в перерывах между занятиями осуществлять сквозное проветривание (длительностью до 5 минут). Для осуществления контроля за

воздушным режимом физкультурного зала на его внутренней стене на высоте одного метра от пола следует повесить термометр.

Освещенность физкультурного зала должна соответствовать установленным санитарно-гигиеническим нормам (200 лк. на уровне 0,5 м от пола). Осветительная аппаратура должна обеспечивать равномерный рассеянный свет. Все розетки и электровыключатели должны быть закрыты, плафоны электроосвещения и окна зарешечены. Цветовое оформление физкультурного зала не должно быть слишком ярким. Это может стать причиной перевозбуждения детей. Яркие цвета допустимы при окраске предметов, которые периодически меняются и должны привлекать к себе внимание ребенка. Пол спортивного зала должен быть ровным, упругим, хорошо покрашенным. Это позволяет быстро и качественно производить влажную уборку. К началу занятия пол должен быть обязательно сухим. Мокрая поверхность пола часто является причиной тяжелых травм. Уборка спортивного зала проводится влажным способом перед каждым занятием.

В физкультурном зале размещается крупное оборудование (гимнастическая стенка, канаты, шесты, гимнастические скамейки, доски, лестницы с зацепами, бумы, тренажеры) и мелкий инвентарь для выполнения физических упражнений (мячи разного диаметра, мешочки с песком, обручи, скакалки, гимнастические палки, булавы и т.п.). Оборудование должно быть расположено так, чтобы дети могли свободно подойти к нему. При выполнении упражнений на спортивном оборудовании полы под ними должны быть покрыты гимнастическими матами, уложенными с плотной стыковкой. Чтобы избежать расплющивания у ребенка стопы при спрыгивании с высоты, в целях улучшения амортизации на пол следует класть два поролоновых мата толщиной 10 см каждый, а детям необходима поддержка взрослого.

Все оборудование и инвентарь должны быть проверены и приведены в безопасное и приемлемое в санитарно-гигиеническом отношении состояние. Отдельные виды оборудования, а также мелкий инвентарь, кроме

физкультурного зала, должны храниться в специально отведенном для этого помещении.

К оборудованию, которым пользуются дети, предъявляются следующие требования:

- все оборудование должно быть надежно закреплено, а пособия и предметы установлены и размещены с учетом их полной безопасности и устойчивости, исключающей возможность падения;
- размеры оборудования должны соответствовать антропометрическим показателям ребенка (длине тела в положении стоя, сидя, длине ног, рук, объему грудной клетки);
- на занятиях используется только исправное и безопасное оборудование;
- должно иметь место достаточное количество разнообразного оборудования и инвентаря для всех детей группы (подгруппы);
- запрещается использование оборудования и инвентаря, предназначенного для взрослых.

Руководителю физического воспитания необходимо знать назначение каждого спортивного снаряда и пособия, бережно к нему относиться.

В последнее время в практике работы дошкольного учреждения эффективно используются мягкие модули, имеющие свои преимущества:

- они выполнены из материалов, отвечающих современным гигиеническим требованиям;
- соответствуют антропометрическим и функциональным особенностям ребенка;
- имеют небольшие габариты и легкость комплектующих частей;
- эстетичны и просты в обращении.

Элементы мягкого модуля постоянно меняются, что позволяет детям конструировать различные постройки и «экспериментировать» со способами выполнения движений, проявлять творчество. При использовании мягкого

модуля необходимо соблюдать технику безопасности. Под модулем в обязательном порядке следует устраивать мягкий настил.

В групповых или раздевальных комнатах детского сада организуется физкультурная зона. Она дает детям возможность свободного перехода от двигательной деятельности к игровой и наоборот. Для малышей, в соответствии с их возрастными возможностями, в физкультурной зоне устанавливаются и располагаются: горка с лесенкой, валик мягкий, фитболы (мячи большого диаметра с ручками), кубы деревянные, лесенка-стремянка двухпролетная, мягкие модули, массажные дорожки. Для старших – простейшие тренажеры (эспандеры, массажеры, детские гантели, диск «Здоровье»), спортивно-игровой комплекс типа «Крепыш», различные модули. Физкультурное оборудование каждый раз может менять свое расположение: быть расставлено в другой части комнаты, в другой последовательности. Это вызывает у детей новый интерес к нему. В старших группах к размещению оборудования можно подключать детей, предварительно обговорив с ними, что и как нужно изменить в помещении. Однако нужно помнить, что детям нельзя переносить тяжести весом более 2-2,5 кг.

Педагог должен следить за состоянием детей во время их самостоятельных занятий на физкультурном оборудовании. В случае появления внешних признаков переутомления он обязан предложить ребенку отдохнуть, а затем переключиться на более спокойную деятельность.

Для физкультурных занятий на территории детского сада должна быть оборудована физкультурная площадка. Размеры и форма физкультурной площадки определяются территориальными возможностями дошкольного учреждения. Она может иметь форму квадрата или прямоугольника. Почва должна быть ровной и утрамбованной, кустарник, который ограждает площадку, должен быть аккуратно подстрижен. Покрытие на физкультурной площадке может быть травяное или почвенное. Площадки нельзя размечать канавками, устраивать на них деревянные или кирпичные бровки. Не менее

чем на 2 метра вокруг площадок не должно быть столбов, заборов, деревьев, которые могут оказаться причиной травм. Беговые дорожки должны иметь ровное покрытие без бугров и впадин. За линией финиша дорожка должна продолжаться не менее 5- 8 м. Прыжковая яма должна быть заполнена взрыхленным песком на глубину не менее 40 см.

Оборудование на физкультурной площадке размещается по ее периметру и может быть следующее: лестница вертикальная, размещенная в виде одной линии или устроенная в виде вышки с площадкой наверху, бревна со стесанным верхом, заборчик с вертикальными перекладинами, лотки для скатывания мячей, ворота для подлезания, шведская стенка высотой 100, 130, 250 см, стенка отбойная для упражнений с мячами, стенка сплошная для лазания и перелезания, бревно горизонтальное и наклонное, цели для метания, мостик-качалка, перекладина (низкая – высота 80 см, средняя – 100 см, высокая – 150 см), рукоход дугообразный, бум разновысокий, балансир качающийся. По краю площадки располагают яму с песком для прыжков, беговую дорожку (почвенную или резинобитумную) протяженностью до 40 м, полосу препятствий. Асфальтированная дорожка, которая окружает здание детского сада, служит дистанцией для езды на велосипеде. Длина дистанции – 25 м. Мелкий инвентарь для подвижных и спортивных игр выносятся на участок по мере необходимости.

Цветовой режим для окраски оборудования на физкультурной площадке должен основываться больше на функциональных соображениях, чем на эстетических. Повышенного внимания детей можно достичь, используя оборудование традиционных цветов, к которым относятся: желтый, оранжевый, красный, зеленый, синий.

К физкультурной площадке могут примыкать спортивно-игровые зоны, оснащенные соответствующим оборудованием: площадка для игр в городки, баскетбол, настольный теннис, поле с воротами для игры в футбол. Размер поля не превышает 20 м. Зимой его можно залить водой и оборудовать каток.

По краям физкультурной площадки может быть проложена лыжня, устроены снежные валы, горки.

На групповых площадках отводится место для проведения подвижных игр и физических упражнений. Оборудование групповых площадок способствует активизации самостоятельной двигательной деятельности детей. С этой целью на площадке размещаются горки-скаты, мостики-качалки, качели подвесные, бумы для равновесия и др. На участок также выносятся спортивный и физкультурный инвентарь: велосипеды, санки, лыжи, коньки, самокаты, мячи, скакалки, обручи, побуждающие детей к разнообразной двигательной деятельности.

Заведующий дошкольным учреждением знакомит ежегодно руководителя физического воспитания (под расписку) с техникой безопасности.