

УЧИМСЯ БЫТЬ ЗДОРОВЫМИ

ISSN 2220-1467

# ИНСТРУКТОР ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

№2/2018

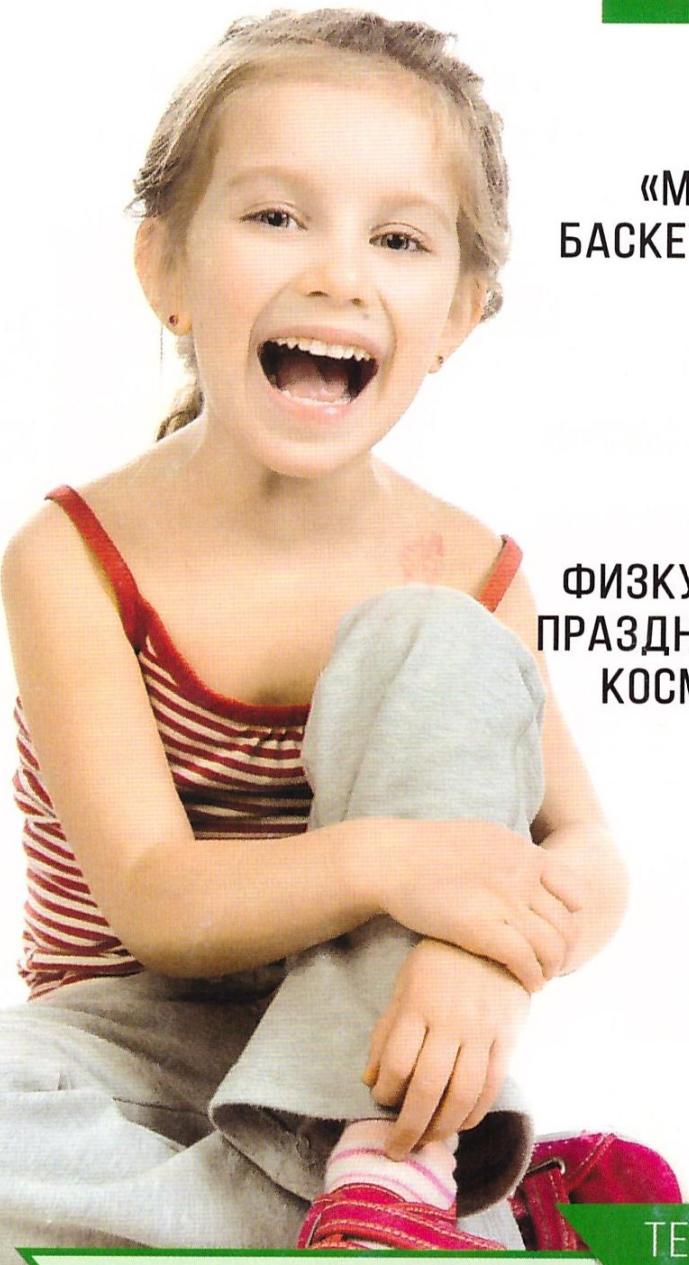
СПАРТАКИАДА  
«НАША СЕМЬЯ  
С БАЙКАЛОМ –  
ДРУЗЬЯ!»

КРУЖОК  
«МЫ — ЮНЫЕ  
БАСКЕТБОЛИСТЫ»

СЕМЕЙНЫЙ  
ПРАЗДНИК  
«ТУРИСТИЧЕСКИЙ  
СЛЕТ»

ФИЗКУЛЬТУРНЫЙ  
ПРАЗДНИК КО ДНЮ  
КОСМОНАВТИКИ

ВОЕННО-  
СПОРТИВНАЯ  
ИГРА «ЗАРНИЦА»



ТЕМА НОМЕРА:

СПОРТИВНЫЕ СТАРТЫ  
В ДЕТСКОМ САДУ

И

SFERA-PODPISKA.RU

# Простые правила для сохранения здоровых суставов

**Соломкина А.К.,**

инструктор по физкультуре МАДОУ д/с «Сказка»,  
г. Когалым ХМАО — Югра

**Аннотация.** В статье поднимается проблема сохранения здоровья суставов. Рассматриваются причины нарушения работы суставов и появления болей в пояснице, лопатках, коленях. Даются рекомендации для сохранения здоровых суставов с раннего детства.

**Ключевые слова.** Здоровье, суставы, техника движений.

Многие люди и в любом возрасте говорят: «Хочу быть здоровым!» Что же такое здоровье? Это состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов.

В наше время каждый второй человек в возрасте от 20 лет страдает болями и недомоганиями в спине, коленях и суставах. Это мешает заниматься любимым делом, активно отдыхать и просто жить. Мы ходим по врачам, принимаем препараты, которые лишь временно помогают, ищем причины во всем, но только не в себе, а причина всему этому — мы с вами. Почему появляются боли в пояснице, лопатках, коленях и во всех суставах?

Первое — это слабые мышцы и суставы, второе — неправильные привычки двигаться в быту, школе, на работе, и это со временем все более усугубляется. Так и хочется каждого встряхнуть и сказать: хватит себя мучить и помоги уже себе!

Данная проблема появляется еще в раннем детстве. Наблюдая за работой тренеров, педагогов по физкультуре, очень хочется спросить, а почему в данный момент на занятиях вы даете именно это задание или упражнение? Для чего это упражнение? Как ребенок будет себя чувствовать после него? Какие мышцы работают в данный момент? И самый важный вопрос: зачем делать данное упражнение, если оно в большей степени вредит, нежели

помогает достичь физического благополучия? Например, приседания, знакомые всем со школы. Исходное положение: руки за головой и для всех привычный способ приседаний на мыски ног с отрывом пяток от пола. Что впоследствии приводит к ноющим коленям и к не совсем здоровой пояснице. Хотим особое внимание уделить этой проблеме, ведь в наших руках здоровье наших детей и близких.

В возрасте одного года ребенок только учится ходить и с физиологической точки зрения он все делает правильно, садится, наклоняется, поворачивается. Можете понаблюдать, как маленькие дети наклоняются за чем-либо или приседают, а теперь посмотрите на себя в зеркало и сравните — разница будет существенная. Генетически заложено умение двигаться по инерции правильно, без вреда своему здоровью, но мы со временем сами или при помощи кого-либо вредим ему.

В дошкольном возрасте дети посещают занятия по физической культуре, и перед педагогами поставлено невероятное количество задач, целей, форм обучения — это все грамотно расписано и методически подобрано. Но оно же и бессмысленно, если задуматься о том, что не уделяется никого внимания технике выполнения основных

видов движений в упражнениях. Например, приседания выполняются с отрывом пяток от пола, — в дальнейшем это больные колени; а если выполнять такие же приседания в прыжке, — на это вообще страшно смотреть. При выполнении приседаний необходимо следить за тем, чтобы колени не выходили за носки, пятки от пола не отрывались, корпус не заваливался вперед и при возвращении в положение стоя не желательно разгибать колени до конца, это лишняя нагрузка на суставы. С осторожностью наблюдаем за выполнением приседаний, при которых исходное положение рук за головой, в принципе упражнение хорошее, но обычно дети давят на шею, чем сильно вредят шейному отделу позвоночника. Из этого вытекает, что такое задание очень сложное для дошкольников и не стоит с ним торопиться.

Невероятное разнообразие упражнений на отжимание, но если изначально неправильно заложить технику, последствия будут также неприятны. Часто встречающаяся ошибка — разгибание локтей до конца, это лишняя работа для суставов, большая нагрузка на еще не окрепший опорно-двигательный аппарат. Сейчас в школах и университетах ввели нормы ГТО, и немного удивляют стандарты и параметры сдачи нормативов. Зачем под-

росткам отжиматься с положения рук кузнечика? Вы, создатели нормативов, сами пробовали это выполнить? Какие в итоге последствия? Перетертые суставы из-за неестественного положения рук? Напомним, при отжиманиях кисти рук должны быть строго расположены под плечами, постановка ног на ширине плеч, корпус прямой, а все остальные вариации можно использовать, только когда дети научатся выполнять базовое отжимание, укрепив при этом свои суставы.

Много ошибок в выполнении бега, дети бегут то на пятках, то на носочках, при этом сильно топая. Если мы бегаем по искусственной поверхности, это еще полбеды, ну а если по асфальту — больные колени, ноющие стопы — первое, с чего все начинается и впоследствии отражается на позвоночнике. Бег следует выполнять перекатом с пятки на носок, мягко приземляясь на беговую поверхность. Есть, конечно, много вариаций в технике бега, но нужно начинать с базовых движений, задать основы, а уже потом усложнять задачи.

Такие ошибки есть во многих упражнениях, на которых уже в дошкольном возрасте стоит обратить внимание. Но проблема заключается скорее в неинформированности педагогов. Интернет и библиотечные полки

ломятся от изобилия спортивной литературы, все дают свои рекомендации, в Интернете множество информации по использованию различного оборудования, но главное: с чего начать обучение. С того, что нужно изначально научить детей правильно ходить, бегать, прыгать, приседать, отжиматься, подтягиваться, а уже после применять различные модификации. Но если даже инструктор по физкультуре захочет разобраться в технике выполнения тех или иных упражнений, найдется столько вариантов, что сложно будет понять, какой из них верный.

Есть варианты решения этой проблемы — создание сборников, в которых будут помещаться вся информация о технике выполнения базовых упражнений и их модификаций, объяснение и описание того, как обучать детей технике упражнений, проведение мастер-классов. Если мы начнем работать над этой проблемой, уже сейчас внесем большой вклад в будущее здоровье наших детей.

Физическая культура — это прежде всего здоровье наших детей. Если мы изначально правильно будем закладывать фундамент, он будет крепче. Сейчас мы говорим о физической культуре, но это касается всего в целом: и воспитания, и образования, и здоровья.

## Технология и практика оздоровительного бега

### Из опыта работы

**Микрюкова Н.М.,**

инструктор по физкультуре МКДОУ д/с № 79, г. Киров

**Аннотация.** В статье представлены технология, принципы и особенности организации оздоровительного бега. Показаны результаты его внедрения в систему физического воспитания дошкольной образовательной организации.

**Ключевые слова.** Оздоровительный бег, формирование выносливости, здоровый образ жизни.

Среди воспитанников ДОО много детей с ослабленным здоровьем, часто болеющих. Поэтому в нашем детском саду особое внимание уделяется двигательной активности дошкольников.

Известно, что для укрепления здоровья детей необходимо развивать самое главное физическое качество — выносливость, которая в сочетании с другими компонентами здорового образа жизни обеспечит растущему организму надежный щит от многих болезней.

Различают общую и специальную выносливость. У дошкольников развивать лучше первую. Общая выносливость — способность продолжительно выполнять (с высокой эффектив-

ностью) работу умеренной интенсивности.

Хотелось бы рассказать о развитии выносливости у наших воспитанников посредством бега на местности. Для детей бег — естественное движение, свойственное им с раннего возраста. Его значение для развития организма очень велико. Бег формирует выносливость и силу; обеспечивает разносторонность физической деятельности, что чрезвычайно важно для общей физической подготовки.

На территории нашего детского сада располагаются две спортивные площадки, на которых удобно выполнять различные физические упражнения, бегать, лазать, играть в спортивные иг-