Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение

«Детский сад общеразвивающего вида №11 «Солнышко»

с. Белое, Красногвардейский район, Республика Адыгея

***Консультация для воспитателей***

**"Признаки утомляемости ребенка. Запрещённые физические упражнения для детей дошкольного возраста»"**

Подготовила и провела

старший воспитатель Семёнова В.Н.

Дата проведения: 12.10.2022 г.

2022-2023 уч.год

**КОНСУЛЬТАЦИЯ ДЛЯ ВОСПИТАТЕЛЕЙ**

**«Признаки утомляемости ребенка.**

**Запрещенные физические упражнения для детей дошкольного возраста»**

Развитие физических качеств детей дошкольного возраста имеет свои особенности. На протяжении всего дошкольного периода ребенок развивается неравномерно. Наибольший прирост физического развития приходится на возраст 4-5 лет. Затем наблюдается некоторый спад в физическом развитии, и новый прирост в 6-7 лет. Темп развития физических качеств совпадает с темпом физического развития. Наибольший прирост скоростных показателей отмечается у детей 5-6 лет. Увеличение силовых и скоростно-силовых показателей наблюдается у детей в возрасте 6-7 лет. Прирост гибкости и динамической выносливости характерен для детей 5-летнего возраста. Координационные способности успешно формируются у детей 7 лет. Сегодня дети все больше времени проводят в статическом положении ( за столом, экраном телевизора, компьютерными играми ). Это увеличивает нагрузку на определенные группы мышц и вызывает их утомление. Снижается сила и работоспособность скелетной мускулатуры, что влечет за собой нарушение осанки, искривление позвоночника, плоскостопие, задержку возрастного развития координации движений, быстроты и т.д.

Функциональные возможности детей старшего дошкольного возраста в значительной мере определяют их физическую работоспособность. При этом важно учитывать, что они не сохраняются на одном уровне в течении дня. Следует учитывать естественные колебания, связанные со многими причинами: биоритмами, постепенно нарастающим общим утомлением в период активной деятельности и рядом других причин. Целесообразно также принимать во внимание и колебания функциональных возможностей детей в разные периоды года. Ученые установили ухудшение реакции сердечно  - сосудистой и кровеносной систем на физическую нагрузку в весенний период. Это объясняется недостаточным пребыванием детей на воздухе в зимний период, дефицитом ультрафиолетовых лучей.

В постепенном повышении уровня работоспособности дошкольников, в развитии у них выносливости большое значение имеет повышение интереса к двигательной деятельности. Известно, что в процессе выполнения интересного дела значительно повышается эмоциональный тонус, что приводит к более позднему наступлению утомления Захваченные игрой дети легче преодолевают возникающие трудности, учатся доводить начатое дело до конца. Однако важно постоянно помнить о реакции детского организма на продолжительную мышечную нагрузку.

Признаки утомляемости: снижение или потеря интереса к предлагаемому виду деятельности, ухудшение количественных показателей ( меньше прыгает, медленнее бегает и т п. ), ухудшение качественных показателей ( например: в прыжках в длину более слабый разбег и отталкивание, а также ухудшается координация движений или при лазанье одноименным способом – до наступления утомления упражнение выполнял правильно, затем начинаются сбои в правильной работе рук и ног ). Также это может выражаться в других элементах движений ребенка ( изменение походки «шаркающая», опущенная голова и т.п.

**Запрещенные физические упражнения**

**для детей дошкольного возраста.**

Восстановительный период в дошкольном возрасте имеет свои особенности, которые выражаются в меньшей ( по сравнению с более старшими детьми ) скорости протекания восстановительных процессов, требующих достаточного отдыха. Стоит отметить тот факт, что не все упражнения оказывают благоприятное воздействие на организм ребенка. Есть ряд упражнений опасных для здоровья детей дошкольного возраста. Нельзя давать физические упражнения и нагрузки превышающие физические возможности детей данного возраста ( часть упражнений, предназначенных для более старшей возрастной группы ). Эти упражнения нужно ограничить или заменить на другие предложенные варианты. Так же к запрещенным физическим упражнениям для детей дошкольного возраста относятся:

1.Круговые вращения головой. Форма сустава не предусматривает данного движения, поэтому его можно заменить на наклон головы вперед, в стороны;

2.Наклоны головы назад, стойка на голове. Нестабильность шейного отдела позвоночника, слабые мышцы шеи, возможное смещение шейных позвонков, не позволяют использовать это упражнение. Заменить можно следующим упражнением: опускать плечи вниз, назад.

3.Поднимание двух ног в положении лежа на спине. Увеличение поясничного лордоза (движение внутрь), сильное влияние на сосуды шеи и головы. Использовать можно следующее упражнение: поднимать и опускать ноги попеременно, а также ноги, согнутые в коленях.

4.Кувырки. Ограничить кувырки из-за нестабильности шейного отдела.

5.Лежа на животе, прогибания в поясничном отделе с упором на руки. Увеличение поясничного лордоза, возможное смещение шейных дисков. Для того, чтобы избежать травматизма, нужно заменить упор на согнутые руки и упор на локти.

6.Сед на пятках. Вызывает излишнее растяжение сухожилий и связок коленного сустава. Заменить можно на сед по-турецки.

7.Длительные висы. Слабость мышечного аппарата, не способность выдерживать статики, выполнять упражнения следует не более 5 сек. Замена отсутствует.

8.Прыжки босиком по жесткому покрытию. Слабый связочный аппарат стоп. Упражнение следует выполнять только на гимнастических матах или в спортивной обуви.

9.Метание набивного мяча из-за головы детьми до 5 лет. В этом возрасте возможно не соответствие массы тела ребенка и мяча. Контролировать вес мяча (с 5 лет по 0,5 кг)

10.Перекат на спине, удерживая руками колени. Отсутствует фиксация шейного отдела позвоночника. Выполнять упражнение только со страховкой педагога.

11. Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки согнуты под голову. Чрезмерное напряжение мышц шеи, возможно чересчур сильное надавливание руками на шейный отдел позвоночника. Рекомендуется изменить положение рук.

12. Выполнение дыхательных упражнений с одновременным поднятием рук вверх. Уменьшение поступления кислорода за счет сокращения мышц верхнего плечевого пояса. Изменить положение рук: руки поднимать в стороны или оставлять на поясе.

13. Ходьба на внутренней и внешней стороне стопы до старшей группы. Слабый связочно-мышечный аппарат стопы. Провокация деформации стопы. Рекомендуется ходьба на носках и на пятках.

14. Бег босиком с опорой на переднюю часть стопы. Несформированность костей плюсны.

Рекомендуется бег в спортивной обуви.

Литература:

1. Рунова М.А. «Двигательная активность ребенка в детском саду»
2. Н.В. Полтавцева «Методика определения уровня развития основных двигательных способностей и физического развития детей дошкольного возраста»;
3. Т.С. Грядкина «Технология здоровьесбережения детей в сфере образования»;
4. Инструкция обследования детей дошкольного возраста в детских учреждениях ( разработана сотрудниками НИИ лабораторий физического воспитания под руководством И.А. Аршавского).