

**Содержание**

|  |  |
| --- | --- |
| 1. Введение | 3 |
| 1. Основные причины травматизма детей в ДОО на физкультурных занятиях | 4-5 |
| 1. Общие основания подбора материала для физического развития детей | 6-7 |
| 1. Примерный перечень физкультурного оборудования для занятий с детьми | 7-10 |
| 1. Физкультурный центр в группе | 11 |
| 1. Рекомендации по размещению физкультурного оборудования в групповом помещении | 12 |
| 1. Проведение физкультурных занятий в зале | 13-14 |
| 1. Правила техники безопасности при выполнении упражнений детьми на физкультурных занятиях | 14-15 |
| 1. Требования к методике руководства физкультурной деятельностью | 16-19 |
| 1. Инструкция по обеспечению безопасности жизни и здоровья детей дошкольного возраста при использовании спортивных снарядов и физкультурных пособий | 19-22 |
| 1. Функциональные обязанности должностных лиц, ответственных за технику безопасности в процессе физического воспитания | 22-24 |
| 1. Заключение | 25 |
| 1. Рекомендуемая литература | 26-27 |
| 1. Приложения | 28-33 |

**Введение**

Детский травматизм, особенно на занятиях физкультурой и спортом, требует очень серьезного внимания, изучения и внедрения профилактических мероприятий на всех этапах физического воспитания. Положение дел с обеспечением безопасности воспитательного процесса в дошкольных образовательных организациях является серьезной проблемой. Органы здравоохранения, образования и другие ведомства обеспокоены тем, что травматизм наносит большой урон здоровью детей. На занятиях физической культуры дошкольники входят в группу риска, подверженной травматизму, т.к. занятия физической культуры отличаются от другой деятельности высокой двигательной активностью, использованием различного спортивного оборудования и инвентаря. Хотя спортивные травмы детей занимают не первое место в общей структуре травматизма, но по тяжести и по удельному весу переломов костей, других серьезных травм они стоят на втором месте после дорожно-транспортных травм.

Воспитатели, инструкторы по физической культуре должны учитывать, что детский организм отличается незавершенностью формирования скелета, слабостью связочного аппарата и мускулатуры, неустойчивостью нервной системы, поэтому повреждения часто приводят к тяжелым психологическим травмам, а в ряде случаев и к инвалидности. Профилактика травматизма у детей - важнейшая задача нашего времени, которая должна быть достигнута, в первую очередь, соблюдением техники безопасности на занятиях физкультуры в ДОО.

Основополагающим нормативным документом по охране жизни и здоровья детей являются санитарно-эпидемиологические требования к содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных учреждений (СанПин). В этом документе предусматриваются требования к медицинскому обеспечению и оценке состояния здоровья детей, режиму дня и занятий с детьми, к организации непосредственно физического воспитания. Этим же документом рекомендован перечень оборудования и инвентаря для игровых площадок, физкультурных занятий на открытом воздухе, физкультурном зале, бассейне. (Приложение 1)

**Основные причины травматизма детей в дошкольных образовательных организациях на физкультурных занятиях**

**1. Нарушение правил организации занятий:**

- превышение нормы количества детей на одного педагога при проведении занятий (СанПин );

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

- бесконтрольный доступ детей к снарядам и тренажерам;

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

- недостаточные интервал и дистанция между детьми при выполнении групповых упражнений.

**2. Нарушение методики проведения занятия:**

**-** низкий уровень квалификации педагога;

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

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

**3. Нарушение санитарно-гигиенических условий и формы одежды:**

- недостаточная освещенность зала или площадки для занятий;

- отсутствие вентиляции;

- неудобная, сковывающая движения и затрудняющая теплообмен одежда;

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

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

- 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:**

- чрезмерность нагрузки для детей, недавно перенесших заболевания;

- отсутствие систематической (2 раза в год) диспансеризации детей;

- 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 и тренажерами.

**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 и тренажеров, ненадежность крепления, разболтанность соединений, незатянутые гайки, торчащие болты и шурупы;

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

- не прошедшие испытания оборудование и инвентарь;

- 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 или проигрывателя в доступном для детей месте;

- колонны, выступы, оборудование (углы, края), не обитые мягким материалом;

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

- свободный доступ детей к окнам, открытым для проветривания;

- отсутствие телефона в доступном (для педагога) месте;

- отсутствие в доступном (для педагога) месте аптечки первой медицинской помощи.

**Общие основания подбора материала для физического развития детей.**

Подбор оборудования определяется задачами общего физического развития детей и учетом особенностей детей с ОВЗ. В детском саду необходимо иметь достаточное количество физкультур­ного оборудования для обеспечения детей благоприятным уровнем двигательной активности в процессе разных форм физического воспитания. Многообразие оборудования и посо­бий дает возможность продуктивно его использовать в разных видах занятий по физической куль­туре, при этом создавая их вариативное содержание для развития произвольности движений детей, их самостоятельности и творческих замыслов.

Необходимо, чтобы оборудование (размеры, габариты и вес предметов) соответ­ствовало возрастным особенностям детей и их антропометрическим показателям. Количе­ство оборудования определяется из расчета активного участия всех детей в процессе разных форм двигательной активности. Габариты и вес переносного оборудования должны быть соразмерны с возможностями детей.

Одним из важных требований к отбору оборудования является обеспечение безопасности детей при его использовании. Каждое пособие должно быть устойчивое и прочное. Материалы, из которых изготовлено оборудование, должны отвечать гигиеническим требованиям, быть экологически чистыми и прочными. Разнообразие форм, цвета физкультурного оборудования должно способство­вать воспитанию художественного вкуса у детей. Наиболее предпочтительны для окраски оборудования нежные пастельные тона.

Целесообразно комплектовать оборудование в соответствии с разными видами движений, физических упражнений, подвижных и спортивных игр. С помощью оборудования и пособий должно обеспечиваться правильное выполнение разнообразных комплексов физических упражнений (общеразвивающих, упражнений в основных видах движений), а также целенаправленное формирование различных физических качеств (ловкости, гибкости, силы, выносливости, скоростных и скоростно-силовых качеств).

Большинство физкультурных пособий используется детьми в процессе выполнения физических упражнений и подвижных игр. В комплекты оборудования должны входить разнообразные предметы: крупногабаритные (гимнастические скамейки, лестницы, бумы и др.);, мелкие (кольца, мячи, шары, обручи, флажки, кегли и т.п.). Наличие в комплектах разнообразного оборудования обусловлено спецификой построения и содержания разных видов занятий по физической культуре: утренняя гимна­стика, корригирующая гимнастика после дневного сна, занятие по физической культуре, игры и упраж­нения на воздухе и в помещении, физкультурные досуги и праздники.

В связи с тем, что дошкольным учреждениям приходится самостоятельно обеспечивать себя необходимым оборудованием, важно при его подборе учитывать рекомендации, которые достаточно полно раскрыты в аннотированном перечне Т. И. Осокиной, Е. А. Тимофеевой, М. А. Руновой "Физкультурное и спортивно-игровое оборудование для дошкольных образовательных учреждений", Москва, "Мозаика-Синтез", 1999.

При подборе физкультурного оборудования существенное значение имеет учет особенностей физического развития детей и возрастных этапов формирования моторики. Поэтому в предлагаемом пособии оборудование подобрано в соответствии с возрастными группами. Кроме того, для большинства единиц предметов физкультурного оборудования указаны размеры, соответствующие основным параметрам возрастного развития детей.

Для рациональной организации двигательной активности детей дошкольного возраста важно обращать внимание на размещение оборудования по месту его использования (для определенных условий). Предлагаем примерный перечень физкультурного оборудования для групповых комнат и физкультурного зала.

**Примерный перечень физкультурного оборудования**

**для занятий с детьми 3-4 лет**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Тип оборудования** | **Наименование** | **Размеры, масса** | **Кол-во**  **на**  **группу** |
| Для ходьбы, бега  и равновесия | Валик мягкий | Длина 150 см  Диаметр 20см | 1 |
|  | Доска с ребристой  поверхностью | Длина 200 см  Ширина 20см  Высота 4 см | 1 |
|  | Модуль "Змейка" | Длина 100 см  Высота 15см | 2 |
|  | Коврик, дорожки массажные,  со следочками |  | 4 |
|  | Кольцо мягкое | Диаметр 120 см Высота 30см  Диаметр отверстия 60см | 1 |
|  | Куб деревянный | Ребро 20 см | 5 |
|  | Обруч большой | Диаметр 95-100 см | 1 |
| Для прыжков | Куб деревянный | Ребро 20 см | 5 |
|  | Мяч-попрыгунчик | Диаметр 50 см | 2 |
|  | Обруч малый | Диаметр 50-55 см | 5 |
|  | Шнур короткий | Длина 75 см | 5 |
| Для катания, бросания,  ловли | Кегли (набор) |  | 1 |
|  | Мешочек с грузом малый | Масса 150-200 г | 2 |
|  | Мяч резиновый | Диаметр 10 см | 5 |
|  | Шар цветной  (фибропластиковый) | Диаметр 20-25 см | 2 |
| Для ползанья и лазанья | Лабиринт игровой |  | 1 |
|  | Полукольцо мягкое | Диаметр 120 см Высота 30см  Диаметр 5-6 см | 1 |
| Для общеразвивающих  упражнений | Колечко резиновое | Диаметр 5-6 см | 10 |
|  | Лента цветная (короткая) | Длина 50 см | 10 |
|  | Мяч массажный | Диаметр 8-10 см | 10 |
|  | Обруч плоский | Диаметр 40 см | 10 |
|  | Палка гимнастическая короткая | Длина 75-80 см | 10 |
|  | Флажок |  | 10 |

**Примерный перечень физкультурного оборудования**

**для занятий с детьми 4-5 лет**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Тип оборудования** | **Наименование** | **Размеры, масса** | **Кол-во**  **на**  **группу** |
| Для ходьбы, бега,  равновесия | Коврик массажный | Длина 75 см,  Ширина 70 см | 10 |
|  | Шнур длинный | Длина 150-см, Диаметр 2см | 1 |
| Для прыжков | Куб деревянный | Ребро 20 см | 5 |
|  | Мяч-попрыгунчик | Диаметр 50 см | 2 |
|  | Обруч плоский | Диаметр 40 см | 3 |
|  | Палка гимнастическая  короткая | Длина 75-80 см | 10 |
|  | Скакалка короткая | Длина 120-150 см | 3 |
| Для катания, бросания,  ловли | Кегли |  | 5 |
|  | Кольцеброс (набор) |  | 2 |
|  | Мешочек с грузом большой | Масса 400 г | 2 |
|  | Обруч большой | Диаметр 100 см | 2 |
|  | Серсо (набор) |  | 1 |
|  | Шар цветной  (фибропластиковый) | Диаметр 20-25 см | 4 |
| Для ползания и лазанья | Полукольцо мягкое | Диаметр 120 см, Высота 30см,  Диаметр 5-6 см | 1 |
| Для общеразвивающих  упражнений | Колечко резиновое | Диаметр 5-6 см | 10 |
|  | Мешочек с грузом малый | Масса 150-200 г | 10 |
|  | Мяч-шар (цветной,  прозрачный) | Диаметр 10-12 см | 5 |
|  | Обруч малый | Диаметр 55-65 см | 10 |
|  | Шнур короткий | Длина 75 см | 10 |

**Примерный перечень физкультурного оборудования**

**для занятий с детьми 5-7 лет**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Тип оборудования** | **Наименование** | **Размеры, масса** | **Кол-во**  **на**  **группу** |
| Для ходьбы, бега,  равновесия | Балансир-волчок |  | 1 |
|  | Коврик массажный со  селедочками |  | 10 |
|  | Шнур короткий (плетеный) | Длина 75 см | 5 |
| Для прыжков | Обруч малый | Диаметр 55-65см | 5 |
|  | Скакалка короткая | Длина 100-120см | 5 |
| Для катания, бросания,  ловли | Кегли (набор) |  | 3 |
|  | Кольцеброс (набор) |  | 2 |
|  | Мешочек малый с грузом | Масса 150-200 г | 5 |
|  | Мяч большой | Диаметр 18-20см | 5 |
|  | Мешочек с грузом большой | Масса 400 г | 2 |
|  | Мяч для мини-баскетбола | Масса 0,5 кг | 2 |
|  | Мяч утяжеленный (набивной) | Масса 350 г, 500 г,  1 кг | 1 |
|  | Мяч-массажер |  | 2 |
|  | Обруч большой | Диаметр 100 см | 2 |
|  | Серсо (набор) |  | 2 |
| Для ползания и лазанья | Комплект мягких модулей (6-8  сегментов) |  | 1 |
| Для общеразвивающих  упражнений | Гантели детские |  | 10 |
|  | Кольцо малое | Диаметр 13 см | 10 |
|  | Лента короткая | Длина 50-60 см | 10 |
|  | Мяч средний | Диаметр 10-12см | 10 |
|  | Палка гимнастическая  короткая | Длина 80 см | 10 |

**Физкультурный центр в группе**

**Задачи:**

- развитие двигательного творчества детей; культуры и разнообразия движений;

- знакомство (до занятия) с пособиями и правилами пользования ими, разучивание упражнений и движений, что повышает эффективность предстоящих физкультурных занятий.

**Требования к физкультурному центру:**

* физкультурный центр можно расположить в раздевалке или групповой комнате, там, где есть свободная стена, удаленная от окон и дверей, для отбивания мяча от стены, метания, набрасывания колец;
* один или два раза в год менять место расположения центра;
* периодически убирать не востребованное детьми оборудование, и затем вновь вносить;
* в физкультурном центре должны учитываться:
* возрастные и индивидуальные особенности детей;
* состояние здоровья детей;
* интересы детей (мальчики и девочки);
* задачи образовательной программы ДОО.

**Организация работы в физкультурном центре:**

* перед тем, как внести пособия, необходимо понимать, с какой целью это делается. Цель должна быть отражена в плане;
* цели могут быть следующие: познакомить, обыграть, повторить, закрепить с усложнением;
* после усвоения детьми правил пользования пособиями, можно решать задачи по воспитанию физических качеств: силы, выносливости, быстроты, ловкости;
* необходимо иметь комплексы упражнений (картотеку), по подвижным играм, развитию основных движений, иллюстрации или альбомы о различных видах сорта;
* дети должны знать и уметь рассказать, для чего нужен тот или иной снаряд, как им пользоваться, как он называется, для чего нужна страховка, как избежать травм при занятиях спортом;

При оформлении центра необходимо учитывать взаимосочетание отдельных снарядов по форме, цвету, величине. При создании физкультурного центра важно учесть санитарно-гигиенические требования к инвентарю и оборудованию, его размещению, хранению и безопасному использованию в помещении группы.

**Рекомендации по размещению физкультурного оборудования**

**в групповом помещении.**

Физкультурные пособия важно разместить таким образом, чтобы они способствовали проявлению двигательной активности детей. Так, рядом с кукольным уголком можно поставить игрушки-двигатели (машины, тележки). Крупное физкультурное оборудование требует много места, поэтому его лучше расставить вдоль одной свободной стены.

Педагогам следует помнить, что у малышей быстро падает интерес к одному и тому же пособию. Поэтому все имеющиеся пособия нежелательно держать в групповой комнате. Лучше вносить постепенно, чередуя их. Мелкие пособия следует держать в открытых ящиках так, чтобы дети могли свободно ими пользоваться. Для хранения физкультурных пособий в групповых комнатах может быть использована секционная мебель с выдвижными ящиками или тележка "Физкультурный уголок". У детей второй младшей группы быстро падает интерес к одному и тому же пособию, поэтому советуем постоянно его обновлять (перестановка его с одного места на другое, внесение нового пособия и т.д.).

В средней возрастной группе необходимо иметь "Физкультурный уголок" — тележку на колесах. В нем находятся короткие гимнастические палки, геометрические формы, массажные мячи, плоские обручи, кольца.

Такие пособия, как мячи разных размеров, мячи-утяжелители, наборы (серсо, кегли, кольцеброс, шнуры), следует хранить в открытом виде в ящиках, которые располагаются вдоль стены. Гимнастические модули и мячи важно расположить у стен, где нет батарей. В средней группе хорошо иметь деревянную стенку (высота 150 см) для формирования правильной осанки, расположенную возле входной двери группы.

С целью развития интереса у детей к разным видам упражнений с использованием пособий следует некоторые предметы и пособия хранить в кладовой комнате, что позво­ляет обновлять материал в группе. Оборудование для спортивных игр желательно хранить в секционном шкафу. Обручи, скакалки, шнуры можно разместить на одной свободной стене в группе. Физкультурное оборудование располагается в группе так, чтобы дети могли свободно подходить к нему и пользоваться им, при этом обязателен контроль воспитателя за его безопасным использованием.

**Проведение физкультурных занятий в зале.**

На занятиях по физическому развитию инструктор по физической культуре или воспитатель обязаны обеспечить детям полную безопасность. Несоблюдение правил нередко приводит к травмам. Анализ большинства полученных травм свидетельствует о том, что они являются следствием:

- недооценки или неправильного использования приемов физической помощи и страховки;

- несоблюдения правил организации занятий;

- нарушения методики и структуры занятия (недооценка значения разминки);

- отсутствия регулярного медицинского контроля за здоровье детей;

- нерегулярной проверки качества физкультурного оборудования и ин­вентаря, а также отсутствия контроля за установкой спортивных снарядов;

- незнания физиологических особенностей организма детей, особенно в утренние часы.

**Требования к условиям организации занятий дошкольников.**

1. Любая деятельность, а особенно физическая, может осуществляться лишь под непосредственным контролем и наблюдением со стороны взрослого.

2. В спортивном зале и на спортивной площадке должны быть созданы условия, обеспечивающие охрану жизни и здоровья детей:

- все оборудование (гимнастическая стенка, комплексы, лесенки) должно быть надежно закреплено; оборудование, пособия, предметы убранства должны устанавливаться и размещаться с учетом их полной безопасности и устойчивости, исключающей возможность падения;

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

3. Помещение, в котором организуется физкультурная деятельность, должно быть чистым, светлым, хорошо проветриваемым. Освещенность должна соответствовать, установленным санитарно-гигиеническим нормам.

4. Запрещается перенос детьми тяжестей весом более 2—2,5 кг (для ребенка старшего дошкольного возраста).

5. Категорически запрещается привлекать детей к труду, представляющему угрозу инфицирования (уборка зала и т. д.).

**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 с детьми оборудования и инвентаря, предназначенного для взрослых.

4. Все оборудование и инструменты должны быть аккуратно, удобно и ра­ционально размещены, содержаться в чистом, исправном состоянии. Все ко­лющие, режущие предметы должны храниться в недоступном для детей месте.

**До физкультурного занятия инструктор по физической культуре или воспитатель должен :**

- владеть информацией о состоянии воздушной среды места, где проводится занятие (температура, влажность и подвижность воздуха);

- соблюдать графики влажной уборки физкультурного зала и проветривания;

- проверить, чтобы освещение в физкультурном зале соответствовало утвержденным нормам;

- подготовить к занятию физкультурный инвентарь и оборудование;

- проверить надежность снарядов и оборудования, целесообразность и безопасность их размещения;

- изучить выписки из «листка здоровья» детей, имеющих отклонения в здоровье (ЛФК, СМГ (специальная медицинская группа), подготовительная группа);

- помнить, что физическую нагрузку можно давать только через 30—40 минут после приема пищи;

- проконтролировать соответствие спортивной формы детей температурному режиму;

- проследить, чтобы все дети были на занятии в сменной обуви;

**Правила техники безопасности при выполнении упражнений детьми на физкультурных занятиях.**

Во время физкультурного занятия инструктор по физической культуре или воспитатель должен:

* контролировать в течение всего занятия соблюдение детьми правил безопасного поведения;
* начинать занятие с общего построения группы;
* использовать рекомендации медицинского работника детского сада для регулирования нагрузки детей подготовительной группы;
* использовать в разминке упражнения в соответствии с задачами занятия;
* применять на занятии упражнения для профилактики плоскостопия и формирования правильной осанки;
* осуществлять контроль за безопасным выполнением упражнений, напоминать детям о правилах их выполнения:
* нельзя ходить на внутренней стороне стоп;
* нельзя приземляться на одну ногу при преодолении препятствия (высоты) с прямого разбега;
* после длительного бега нельзя резко останавливаться;
* при выполнении кувырка вперед нельзя становиться на голову;
* нельзя становиться на мяч одной (двумя) ногами;
* чередовать упражнения в ходьбе и беге, так как это является профи­лактикой сердечно - сосудистых заболевании;
* во избежание гиподинамии обеспечить максимальную моторную плотность занятия;
* использовать поддержку ребенка взрослым при соскоке после подтягивания на перекладине;
* при делении группы на подгруппы учитывать физиологические, пси­хологические и физические особенности детей;
* соблюдать рекомендации врачей по длительности освобождения ребенка от занятий физкультурой после перенесенного заболевания;
* обучать детей правилам страховки и самостраховки;
* при выполнении парных упражнений объединять детей примерно одного роста, веса и уровня подготовленности;
* заканчивать занятие общим построением;
* обеспечивать организованный выход детей из зала после занятия;

**Требования к методике руководства физкультурной деятельностью**

* использовать классическую структуру занятия (подготовительная, основная и заключительная части);
* рассказать перед началом любого упражнения, на развитие каких групп мышц оно направлено, какое качество развивает;
* обучая детей различным навыкам, приемам выполнения движений, руководитель физического воспитания должен обеспечить правильный показ движения;
* при организации занятия следить за тем, чтобы дети самовольно не использовали спортивные снаряды и тренажеры;
* не допускать нахождение детей в зале или на физкультурной площадке без присмотра взрослого, следить за организованным входом и выходом детей из спортивного зала;
* при проведении занятия следить за правильным выбором места проведения так, чтобы в поле зрения находились все дети;
* рассказать перед началом любого упражнения, на развитие каких групп мышц оно направлено, какое качество развивает;
* при выполнении упражнений с предметами (палки, обручи, и т. д.) следить за достаточным интервалом и дистанцией между детьми;
* осуществлять постоянный контроль за сохранением правильной позы и осанки детей во время занятия;
* следить за состоянием детей, не допускать их пере­утомления. В случае появления внешних признаков переутомления педагог обязан предложить ребенку отдохнуть, а затем переключиться на более спокойную деятельность;
* использовать релаксационные методы и приемы (дыхательные уп­ражнения и т. д.);
* использовать музыкальный фон или музыкальное сопровождение в отдельных частях занятия для снятия стресса и повышения эмоционального баланса детей;
* использовать индивидуальный и дифференцированный подход к детям;
* ознакомить детей с правилами безопасного поведения на занятии и систематически контролировать их выполнение.

**Страховка и помощь как средства профилактики безопасности**

**детей на физкультурных занятиях.**

Страховка и помощь на физкультурных занятиях позволяют не только успешно решать задачи овладения техникой физических упражнений, но и избегать травм. Под страховкой понимают готовность педагога своевременно оказать помощь исполнителю упражнения в случае неудачной попытки. В отличие от страховки помощь предусматривает поддержку, «проводку» занимающегося по траектории исполняемого им движения.

Страховка и помощь имеют немаловажное психологическое значение, особенно при выполнении более сложных движений. При освоении техники различных физических упражнений физическая помощь способствует формированию у дошкольников четких двигательных представлений.

К основным разновидностям физической помощи относятся:

* «проводка» по движению;
* кратковременная помощь в наиболее грудной части движения;
* поддержка ребенка в статических положениях.

«Проводка» облегчает владение движением в целом. Применяя «про­водку», инструктор по физической культуре должен приложить лишь такие физические усилия, которые бы не подменяли действия самого ре­бенка. Кратковременная физическая помощь оказывается по ходу исполнения отдельных наиболее сложных физических движений.

Поддержка осуществляется специалистом, когда ребенок находится в исходных, промежуточных и конечных положениях, особенно в тех случаях, когда ребенок еще недостаточно правильно прилагает свои усилия.

В результате применения различных видов физической помощи у до­школьника формируются правильные двигательные представления, игра­ющие важнейшую роль в процессе овладения навыками самостоятельного выполнения упражнений. По мере совершенствования техники исполнения упражнений степень приложения физических усилий детям уменьшается, а затем прекращается вовсе. Умелое и своевременное использование приемов помощи и страховки сокращает сроки обучения и помогает детям преодолевать психологический барьер (страх). Страховка и физическая помощь взаимосвязаны. При самостоятельном же выполнении упражнений, когда физическая помощь и страховка сведены к минимуму, решающее значение приобретает сама страховка. Приступая к самостоятельному выполнению упражнения, ребенок должен владеть способами самостраховки.

В тех случаях, когда ребенок выполняет упражнение со страховкой, педагог обязан внимательно наблюдать за ним до полного окончания им упражнения, особенно необходимо следить за приземлением, так как в результате неудачи могут быть различные падения, и как следствие, — травмы. Вариативность приемов страховки зависит от индивидуальных осо­бенностей страхующего и обучаемого (рост, вес, физическая сила, ско­рость двигательной реакции и др.).

Инструктор по физической культуре или воспитатель обязан:

* хорошо знать технику упражнения и в зависимости от обстановки правильно выбирать место для оказания страховки и помощи;
* умело использовать разновидности страховки, не мешая ребенку выполнять упражнения;
* знать индивидуальные особенности детей.

**Физические упражнения, требующие особого внимания во избежание травматизма и меры их профилактики.**

При организации физкультурных занятий в дошкольном возрасте особо следует остановиться на упражнениях или их элементах, которые целесообразно по возможности исключить из процесса общей физической подготовки детей. Следует учесть, что дети не имеют достаточно развитого мышечного корсета и у многих из них на современном этапе развития регистрируются признаки дисплазии соединительной ткани и отставания биологического возраста от паспортного. К этим упражнениям относятся следующие: круговые движения головой, резкие наклоны, повороты головы в стороны и, особенно, запрокидывание головы назад. Возможные побочные действия: при быстром, высокоамплитудном вращении, повороте или наклоне значительное «ускорение головы» может вызвать переразгибание позвоночника, патологическое раздражение рецепторного аппарата, а в некоторых случаях даже повреждение межпозвонковых суставов и связочного аппарата, травмирование межпозвоночных дисков с компрессией корешков спинномозговых нервов или позвоночной артерии. Меры профилактики: использование медленных, тщательно контролируемых движений головой, не достигающих максимальной амплитуды.

**Инструкция по обеспечению безопасности жизни и здоровья детей дошкольного возраста при использовании спортивных снарядов и физкультурных пособий**

Основное правило, которое необходимо соблюдать при использовании спортивного оборудования и инвентаря в работе с детьми, — это выполнение инструкции по обеспечению безопасности их жизни и здоровья:

1. В целях обеспечения безопасности жизни и здоровья ребенка в движении, при использовании разнообразных спортивных снарядов и игровых пособий необходимо строго соблюдать технику безопасности.

1.1. При распределении снарядов в спортивном зале и на спортивных площадках следует учитывать правила техники безопасности, которые касаются работы над движениями с подгруппой и группой детей разного возраста.

1.2. Необходимо заранее приготовиться к тому, чтобы в спортивном зале и на спортивных площадках не было предметов с острыми углами, а также выпирающих из стен труб и различных винтов; розетки и электро­выключатели должны быть закрыты, плафоны электроосвещения и окна зарешечены, площадка для игровой двигательной деятельности детей — свободной.

1.3. Следует систематически проверять крепления спортивных снарядов (винтовых, узловых), а также крепление основных стоек к стене и потолку.

1.4. Необходимо соблюдать санитарно-гигиенические требования к помещению, где организуется занятие, оборудованию, инвентарю.

1.5. Под спортивными снарядами следует устраивать мягкий настил; в спортивном зале — поролоновые маты, на спортивных площадках — взрыхленный песок.

1.6. Нельзя оставлять детей одних, без присмотра около снарядов.

1.7. Полосу препятствий из спортивных снарядов нужно располагать по краям площадки так, чтобы в поле зрения были все дети.

1.8. Для обеспечения техники безопасности при повышенной двигательной деятельности во время спортивных и подвижных игр следует освобождать центр площадки от лишних предметов; в зале ковровые настилы в местах соединения должны быть зашиты или заклеены, чтобы не задирались края и углы; на спортивных игровых площадках почва должна быть ровной и утрамбованной, без ямок, бугорков и выпирающих корней деревьев; кустарник, который ограждает площадку, должен быть аккуратно подрезан.

2. В целях обеспечения безопасности жизни и здоровья ребенка необходимо уже с 3-летнего возраста учить детей правилам пользования спортивным инвентарем и оборудованием.

2.1. Инструктору по физической культуре и воспитателю необходимо знать назначение каждого спортивного снаряда и пособия, бережно к нему относиться.

2.2. В помещении, где хранятся лыжи и другой инвентарь, следует соблюдать четкую организацию его выдачи и складирования; под контролем взрослого дети поочередно берут лыжи и палки или ставят их в стойку.

2.3. Лыжи дети должны переносить в вертикальном положении с захватом под ремешок или под пятку, чтобы не задевать ими друг друга. Лыжные палки следует держать в другой руке с обхватом за ручки и пиками (острием) вниз.

2.4. При метании любых игровых пособий (городошные, летающие тарелки, мешочки, мячи и другое) надо соблюдать четкую организацию: метать но сигналу взрослого, бежать за предметом только тогда, когда все остальные дети уже совершили бросок. При подгрупповом и групповом метании все действия совершаются по сигналу педагога.

2.5. В групповых играх со спортивным инвентарем (хоккейная клюшка, шайба, футбольный, волейбольный и баскетбольный мячи, бадминтонная ракетка и другое) следует систематически напоминать детям о технике безопасности; например, при замахе хоккейной клюшкой для удара по шайбе нужно слегка отводить ее назад, а не вверх, чтобы случайно не ударить другого игрока.

2.6. При выполнении упражнений на спортивных снарядах надо крепко держаться руками и ногами; все действия должны быть осознанными. Спортивные снаряды — это не качели, так как при раскачивании можно сорваться и упасть.

3. В целях обеспечения безопасности жизни и здоровья ребенка в движении необходимо уже с 3-летнего возраста постепенно и систематически учить детей владеть своим телом и осуществлять самостраховку в любых экстремальных ситуациях.

3.1. Знакомство и обеспечение разнообразным спортивным упражнениям или играм осуществляется по следующим принципам: «Заинтересуй — но не заставляй силой»; «От простого к сложному постепенно»; «Каждому ребенку — по его способностям»; «Обучай, играя» и др.

3.2. Чтобы дети осознанно относились к спортивным упражнениям на снарядах или к игровым действиям со спортивным инвентарем, необходимо систематически напоминать и демонстрировать им какие физические и пси­хологические качества при этом вырабатываются и для чего они нужны.

3.3. В целях безопасности заранее обсудить с родителями требования к спортивней одежде и обуви.

3.4. Чтобы обезопасить двигательную деятельность детей на спортивных снарядах и игровые действия со спортивным инвентарем, инструктор по физической культуре и воспитатель должны знать технику движений на каждом снаряде и технику игровых упражнений с каждым видом спортивного инвентаря, систематически помогать детям в освоении точной техники для их безопасности. Например, чтобы удержаться на лесенке (турнике, рукоходе, кольцах и т. д.), надо крепко захватывать рейку всеми пальцами в обхват, т. е. четырьмя пальцами сверху, а большим - снизу; чтобы ноги не скользили, надо ставить их на рейку серединой стопы. Помимо объяснений, следует давать детям возможность почувствовать правильную и неправильную технику захвата и постановки ног, чтобы они могли применить самостраховку для своей безопасности. Итак, через сравнение и наглядность следует развивать у детей чувство самостраховки и осваивать технику безопасности.

3.5. Инструктор по физической культуре или воспитатель при подгрупповом и групповом выполнении упражнений на спортивных снарядах должны четко соблюдать правила организации детей.

3.6. Систематически и правильно осуществлять страховку и помощь всем детям.

3.7. При использовании разнообразных спортивных снарядов на физ­культурном занятии или вне его, следует заранее обдумывать, где и как нужно осуществлять страховку детей.

3.8. При страховке на одном из снарядов взрослый должен стоять так, чтобы в поле зрения держать всю группу.

3.9. 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 также необходима поддержка взрослого.

**Функциональные обязанности должностных лиц, ответственных за технику безопасности в процессе физического воспитания в ДОО**

**Заведующий дошкольным учреждением** несет ответственность за организацию всей работы, обеспечивает необходимые условия, осуществляет руководство и контроль за деятельностью сотрудников детского сада в решении задач физического воспитания. Регулярно проводит для сотрудников инструктаж по обеспечению охраны жизни, здоровья детей, профилактике травматизма. Обеспечивает оборудованием, спортивным инвентарем физкультурный зал, площадки, групповые комнаты и участки, осуществляет постоянный контроль за соблюдением требований безопасности, санитарно-гигиенических условий при использовании спортивного оборудования и инвентаря в спортивном зале, групповых помещениях и на участке. Перед началом учебного года, летней оздоровительной работы с детьми, при приобретении нового спортивного, игрового оборудования и инвентаря создает комиссию из числа сотрудников ДОО, для осуществления проверки и составления соответствующих актов по его безопасности (приложения 2, 3). В целях оказания помощи инструктору по физической культуре или воспитателю контроля за его работой, заведующий ведет наблюдения на физкультурных занятиях, во время проведения подвижных игр и других форм работы по физическому воспитанию. Заведующий анализирует планы работы, оказывает помощь в их составлении, оформлении журнала учета физической подготовленности детей, в анализе данных обследования уровня развития двигательных навыков и физических качеств. Для повышения квалификации педагогического коллектива организует консультации, открытые занятия, выносит на обсуждение педагогического совета различные вопросы по физическому воспитанию, обеспечивает своевременное повышение квалификации педагогов.

**Заместитель заведующего** **по ОВР** осуществляет контроль за своевременным повышением квалификации инструктора по физической культуре или воспитателя, его работой. Оказывает методическую поддержку в составлении планов работы, оформлении журнала учета физической подготовленности, анализе данных обследования уровня развития двигательных навыков и физических качеств у детей. Оснащает методический кабинет необходимой литературой, нормативными документами: планами-конспектами разных форм работы по физическому воспитанию, данными физического развития детей, материалами для родителей, Изучает положительный опыт работы, способствует его распространению через различные мероприятия: педагогические советы, мастер-классы, педагогические чтения, методические объединения, изучает инновационный опыт физического воспитания дошкольников, внедряет его в практику ДОО.

**Руководитель физического воспитания** проводит непосредственную работу по физической культуре. Должен иметь необходимую теоретическую и практическую подготовку, систематически повышать свою квалификацию. Для осуществления задач физического воспитания должен знать требования Федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования и другие нормативные документы, регламентирующие его профессиональную деятельность. Инструктору по физической культуре необходимо знать состояние здоровья детей, уметь вести учет уровня развития двигательных навыков и физических качеств, владеть методикой проведения различных форм работы с детьми: физкультурные занятия, подвижные игры, спортивные мероприятия. Специалист должен постоянно анализировать свою работу, изучать инновационный опыт педагогов, участвовать в проведении и обсуждении открытых занятий по физической культуре, выступать на педагогических совещаниях, готовить материалы для оборудования физкультурных уголков в группах и зала для занятий. Проводит систематическую работу с родителями: индивидуальные и групповые консультации, беседы, выступления на родительских собраниях, спортивные мероприятия совместные с детьми. Оформляет документацию по планированию и учету работы. При проведении физических упражнений педагогу нужно уметь: правильно и четко показывать движения, подавать команды и распоряжения; предупреждать и исправлять ошибки детей; оказывать помощь детям; обеспечивать страховку и безопасность детей; осуществлять наблюдение за самочувствием детей, их вниманием, интересом к занятиям, активностью, дисциплинированностью, качеством выполнения физических упражнений.

**Заключение**

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.

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 возрастным показателям детей. Все дети должны находиться в поле зрения педагога, который должен осуществлять постоянный контроль над всеми выполняемыми детьми действиями.

Ответственными лицами за организацию работы по физическому воспитанию являются заведующий детским садом, старший воспитатель, инструктор по физической культуре, воспитатель.

При медико-педагогическом контроле важное место должно быть уделено наблюдениям за осуществлением общего двигательного режима в детском учреждении. Двигательный режим включает всю динамическую деятельность детей, как организованные формы работы, так и самостоятельную двигательную деятельность. Общий двигательный режим должен являться средством укрепления здоровья детей.

Для предотвращения травматизма детей на физкультурных занятиях должны соблюдаться правила организации занятия, требования к методике его проведения, соблюдение санитарно - гигиенических условий и безопасности при использовании спортивного оборудования и инвентаря.

**Рекомендуемая литература**

1. Аверина, И.Е. Физкультурные минутки и динамические паузы в ДОУ: практическое пособие. - 2-е изд. - М.: Айрис-пресс : Айрис-дидактика, 2006. - 138 с.
2. Воспитатель по физической культуре в дошкольных учреждениях: Учеб. Пособие для студ. Высш. И сред. Пед. Учеб. Заведений / Кожухова Н.Н., Рыжкова Л.А., Самодурова М.М.; под ред. С.А. Козловой. – М.: Издательский центр «Академия», 2002. – С.196., С.249-253.
3. Глушкова, Г. Здоровье и физическая культура: Методические рекомендации к Программе для групп кратковременного пребывания в детском саду / Г. Глушкова // Ребенок в детском саду. - 2003. 18 с.
4. Зорина Т., Борисова М. Профилактика детского травматизма в процессе использования спортивного инвентаря // Инструктор по физической культуре. 2013. № 5. С. 23-30.
5. Зорина Т., Борисова М. Физкультурный инвентарь и спортивное оборудование в детском саду // Здоровье дошкольника. 2013. № 4. С. 61-64.
6. Козырева, О.В. Оздоровительно-развивающие игры для дошкольников: пособие для воспитателей и инструкторов физкультуры дошк. образовательных учреждений / О. В. Козырева. - Москва: Просвещение, 2007 [т.е. 2006].265 с.
7. Нормативно-правовые основы физического воспитания детей дошкольного возраста /Авт. сост. Амарян Р.И., Муравьев В.А.-М.: Айрис-пресс, 2004.-128стр.- (Дошкольное воспитание и развитие)
8. Осокина Т.И., Тимофеева Е.А., Рунова М.А. Физкультурно-спортивное оборудование для дошкольных образовательных учреждений: Аннотированный перечень. – М.,1999.
9. Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика для детей дошкольного возраста (3- 7 лет) – методическое пособие, Москва, ВЛАДОС, 2004.
10. Пензулаева Л.И. Подвижные игры и игровые упражнения для детей 3-5 лет – методическое пособие, Москва, ВЛАДОС, 2003.
11. Пензулаева Л.И. Подвижные игры и игровые упражнения для детей 5-7 лет – методическое пособие, Москва, ВЛАДОС, 2003.
12. Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду. Младшая группа. Конспекты занятий, Москва, МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2009.
13. Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду. Средняя группа. Конспекты занятий, Москва, МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2009.
14. Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду. Старшая группа. Конспекты занятий, Москва, МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2009.
15. Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду. Подготовительная к школе группа. Конспекты занятий, Москва, МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2009.
16. Степаненкова Э.Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка: Учеб. Пособие для студ. Высш. И сред. Пед. Учеб. Заведений. – М.: Мозаика-Синтез, 2001. – С. 328.
17. Теоретические и методические основы физического воспитания и развития детей раннего и дошкольного возраста: учебник для студ. Учреждений сред. Проф. Образования / [С.О. Филиппова, Т.В. Волосникова, О.А. Каминский и др.]; под ред. С.О. Филипповой. – 3-е изд., испр. И доп. – М.: Издательский центр «Академия», 2011. – 224 с.
18. Теоретические и методические основы физического воспитания и развития детей раннего и дошкольного возраста: учебник для студ. учреждений сред. проф. образования / [С.О. Филиппова, О.А. Каминский, Г.Г. Лукина и др.]; под ред. С.О. Филипповой. – 5-е изд., стер. – М.: Издательский центр «Академия», 2013. – С.51-61.
19. Яковлева, Л.Е. Физическое развитие и здоровье детей 3 - 7 лет: пособие для педагогов дошк. учреждений: в 3 ч- Москва: ВЛАДОС, 2003. 315 с., Ч. 1.
20. Яковлева, Л.Е. Физическое развитие и здоровье детей 3 - 7 лет: пособие для педагогов дошк. учреждений: в 3 ч- Москва: ВЛАДОС, 2003. - 207 с., Ч. 2.
21. Яковлева, Л.Е. Физическое развитие и здоровье детей 3 - 7 лет: пособие для педагогов дошк. учреждений: в 3 ч- Москва: ВЛАДОС, 2003. 253 с., Ч. 3.
22. http://mylektsii.ru/14-8984.html
23. <http://detsadmickeymouse.ru/load/fizkultura_v_detskom_sadu/tekhnika_bezopasnosti/64>
24. <https://infourok.ru/sportivniy-inventar-v-detskom-sadu-386492.html>

**Приложение 2.**

|  |  |
| --- | --- |
|  | УТВЕРЖДАЮ  Заведующий МБДОУ  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  дата |

**Акт – разрешение на проведение занятия по физической культуре с детьми в корпусе детского сада по адресу-----------------------**

**Комиссия в составе:**

заведующего детским садом

старшего воспитателя

заведующего хозяйством

старшей медицинской сестры

инструктора по физической культуре

музыкального руководителя

воспитателя

воспитателя

**Составила настоящий акт в том, что:**

1. В зале, где проводятся занятия по физической культуре (далее – зал), организованы места размещения и использования спортивного оборудования, которые соответствуют нормам по охране труда, жизни и здоровья детей, правилам техники безопасности, санитарно-гигиеническим требованиям, а также возрастным особенностям детей дошкольного возраста.

2. Административно-педагогический персонал детского сада с правилами безопасности, профилактики травматизма детей при использовании спортивного инвентаря и оборудования, производственной санитарии при проведении занятий по физической культуре с детьми ознакомлен.

3. Замечаний и предложений нет.

4. Зал готов к эксплуатации в 2017 - 2018 учебном году.

5. Занятия на спортивных снарядах и оборудовании разрешаются.

Члены комиссии \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Приложение 3.**

|  |  |
| --- | --- |
|  | УТВЕРЖДАЮ  Заведующий МБДОУ  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ |

**АКТ**

**испытаний спортивного оборудования**

**в физкультурном зале и на спортивной площадке**

**Комиссия в составе:**

ФИО. – заведующий;

ФИО – инструктор по ФИЗО;

ФИО – заведующий хозяйством;

ФИО – председатель ПК.

**составила настоящий акт в том, что:**

в физкультурном зале и на площадках ДОУ спортивное оборудование для проведения занятий и прогулок подлежит визуальному осмотру и испытанию под нагрузкой:

* шведская стенка 2 шт.,

каждая перекладина находилась под нагрузкой 120 кг, приложенной под углом 60 градусов

* наклонные доски 3 шт.,

под нагрузкой 160 кг,

* наклонная лестница 1 шт.,

под нагрузкой 160 кг,

* веревочная лесенка 1 шт.,

под нагрузкой 90 кг.

* канат 1 шт.,

канат для лазания путем приложения к нему груза равного 300 кг.

* гимнастические скамейки 3 шт.,

под нагрузкой 240 кг

* батут индивидуальный 2 шт.,

под нагрузкой 160 кг

* туннель для пролезания2 шт.

к туннелю применена максимальная нагрузка.

* навешиваемые баскетбольные кольца 2 шт.

визуальный осмотр крепежа колец и крепежа к стенке

* стационарные баскетбольные кольца 2 шт.

визуальный осмотр крепежа колец и стойки под нагрузкой.

* щиты для метания 2 шт.

визуальный осмотр крепежа к стене

**Заключение:**

* После снятия нагрузки повреждения и смещения не обнаружены, крепёжи надежно закреплены, гимнастические снаряды не имеют в узлах и сочленениях люфтов, качаний, прогибов, детали крепления (гайки, винты) надежно завинчены.
* Прогибы гимнастических снарядов соответствуют установленным правилам занятий по физкультуре и спорту (1979 г.) нормам.
* Занятия на спортивных снарядах и оборудовании разрешаются.

Председатель комиссии\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_