**Консультация для воспитателей на тему:**

**«Физкультура не во вред»**

**Хочется начать свою консультацию с красивых слов:**

«Жизнь требует движений», – утверждал **Аристотель.**

**Гиппократ** писал: «Гимнастика, физические упражнения, ходьба должны прочно войти в повседневный быт каждого, кто хочет сохранить работоспособность, здоровье, полноценную и радостную жизнь».

**Авиценне** принадлежат слова: «Умеренно и своевременно занимающийся физическими упражнениями человек не нуждается ни в каком лечении, направленном на устранение болезни».

**Гораций** говорил: «Не хочешь бегать, пока здоров, будешь бегать, когда заболеешь».

**Если подвести ИТОГ: С древности**было известно о пользе физической культуры для здоровья.

Какие же ПЛЮСЫ регулярных физических упражнений:

1. Профилактика атеросклероза (физические упражнения снижают уровень сахара)
2. Профилактика остеопороза (истончения костей). Физическая бездеятельность приводит к вымыванию кальция из костей.
3. Регулярные физические упражнения увеличивают содержание в крови, так называемого хорошего холестерина (липопротеин низкой плотности).
4. Улучшения углеводного обмена. (Физические упражнения приводят к увеличению содержания тех белков, которые переносят глюкозу внутрь клетки, где она и утилизируется.Таким эффектом обладают многие лекарства, которые используют для лечения сахарного диабета).
5. Физическими упражнениями, снимаются проявления стресса, чувства усталости, повышение работоспособности. (**Смена работы – это отдых**).
6. Жалобы на недомогания ошибочно приписывают болезням, скорее всего эти недуги возникают из-за недоразвитости мышц и хронической недогрузки сердца.

Есть достаточно убедительные доказательства того, что, **если постоянно заниматься физическими упражнениями**, риск заболеть сердечно-сосудистыми заболеваниями снизится на 30–40%.

Результаты исследований свидетельствуют, что малоподвижный образ жизни сочетается с более высокой частотой заболевания коронарных сосудов сердца.

А теперь перейдем от общего к частному.

Вырастить ребёнка сильным, крепким, и не мало важно ЗДОРОВЫМ – одна из ведущих задач ДОУ.

ЗАДАЧИ физической культуры:

* **Оздоровительные** – направлены на оптимизацию физического развития и физической подготовленности ребенка, ориентируют на всестороннее развитие его физических качеств, совершенствуют двигательные способности, укрепляют здоровье, закаливают организм и повышают его устойчивость к заболеваниям;
* **Образовательные** – предусматривают системное формирование необходимых двигательных навыков и умений и связанных с ними элементарных знаний в области физической культуры;
* **Воспитательные** – решаются в процессе физкультурного занятия: воспитание воли, позитивных качеств характера, эмоциональных потребностей детей, а также интерес, потребности в здоровом образе жизни. Воспитываются как физические качества (сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость), так и нравственные (целеустремленность, настойчивость, чувство долга, ответственности и т.п.).
* Цели, которые ставит педагог, планируя физкультурное занятие, должны конкретизироваться в задачах.
* Если физкультурное занятие преследует сугубо **оздоровительные цели**, как, например, беговая тренировка в медленном темпе, то приоритеты отдаются группе оздоровительных задач, а затем определяются задачи (для данного конкретного вида физкультурной деятельности) развивающего цикла и, наконец, образовательные.
* Если цель занятия — обучение движениям, то на первое место выдвигаются задачи **образовательные.**
* При закреплении движений, их совершенствовании уместнее в первую очередь планировать **развивающие** задачи.
* Но любая физкультурная деятельность будет успешнее и в плане обеспечения здоровья ребенка, и в плане его обучения и развития, если на занятии будет решаться комплекс **взаимодополняющих задач.**

**ПОДГОТОВКА:**

Обязанность воспитателя! Проследить за формой, в которой ребенок идёт на НОД.

В каждом материале при подготовке к данной теме я зафиксировала одно и тоже - **сам воспитатель должен быть в спортивной форме**. Воспитатель – пример для подражания воспитанникам!

**БЕЗОПАСОСТЬ = ЗДОРОВЬЕ:**

На утренней гимнастике и занятиях по физической культуре**и воспитатель, и инструктор**- отвечает за безопасность детей.

В чем же заключается безопасность?

* На утреннюю гимнастику и занятия по физической культуре не допускаются дети без формы, предназначенной для занятий, отдельный акцент – спортивная обувь. Не допускаются дети без обуви, отсутствие обуви может привести к травматизму.
* Воспитатель должен знать правила страховки детей в ходе выполнения упражнений.

Физическое воспитание дошкольников – сложный процесс. Усвоение техники выполнения физических упражнений первоначально осуществляется на специально организованных занятиях (НОД) физической культурой, но в дальнейшем ребёнок использует эти движения в повседневной жизни, в самостоятельной деятельности, поэтому привычка действовать определённым способом успешно складывается только **при тесном взаимодействии инструктора по физической культуре и воспитателя группы**.

**АЛГОРИТМ ЗАНЯТИЯ:**

**1. Вводная часть:**

-корригирующая ходьба;

-различные виды ходьбы;

-построения и перестроения;

-повороты;

-упражнения в равновесии;

-различные виды бега.

Действие воспитателя в вводной части по физкультуре (ПОМОЩЬ ВОСПИТАТЕЛЯ):

- контролирует соблюдение дистанции во время движения,

- наблюдает за поведением детей.

**2. Основная часть:**

Общеразвивающие упражнения с предметами и без них:

-ритмические упражнения;

-упражнения-имитации;

-упражнение- «азбука»;

-элементы йоги.

Основные виды движений:

-**метание**;

* Это сложно координированное движение скоростно-силового характера.
* Оно способствует развитию всех групп мышц, особенно плечевого пояса, а также воспитанию ловкости, гибкости, равновесия, глазомера.

-лазание;

- прыжки;

-равновесие;

- подвижная игра.

Действие воспитателя восновой части по физкультуре (ПОМОЩЬ ВОСПИТАТЕЛЯ):

- участвует в оказании индивидуальной помощи детям по необходимости,

- помогает контролировать правильность выполненияобщеразвивающихупражнений детьми,

- осуществляет страховку,

- помогает инструктору расставлять необходимый спортивный инвентарь для основных видов движений и убирает его после выполнения детьми упражнений.

**3. Заключительная часть:**

-различные виды ходьбы;

-упражнения на восстановление дыхания;

-малоподвижные развивающие игры;

- игры на РТВ (развитие творческого воображения);

- телесно-тренировочные упражнения;

-дыхательные упражнения с элементами йоги;

-хоровод.

Действие воспитателя в заключительной части по физкультуре (ПОМОЩЬ ВОСПИТАТЕЛЯ):

- помогает построить детей для проведения п/игры,

- в ходе игры следит за дисциплиной, безопасностью детей, выполнением правил игры детьми,

- выражает свое мнение о том, кто из детей справился с заданием, что им было трудным.

**Примерное распределение обязанностей при совместной работе инструктора по физической культуре и воспитателя (варианты):**

* Инструктор занимается с ослабленными детьми, воспитатель с остальными (и наоборот);
* Инструктор занимается с отстающими по физической подготовленности детьми, воспитатель с остальными (и наоборот);
* Инструктор берет по одному ребенку для индивидуального обучения, воспитатель занимается со всеми детьми спокойной двигательной деятельностью;
* Инструктор работает с подгруппами детей, готовя их к творческим выступлениям, воспитатель отрабатывает движения с другой подгруппой на спортивных снарядах;
* Инструктор и воспитатель занимаются со всей группой тогда, когда движения освоены всеми и показывают друг другу свое творчество, придумывая все новые и новые комбинации движений.

**Эти разные варианты можно использовать в зависимости от ситуации.**

**ВЫВОД:** Чтобы физкультурное занятие прошло **эффективно**, необходимы слаженные действия инструктора по физической культуре и воспитателя. Конечно, организует и проводит занятие специалист. Задача воспитателя – помогать инструктору по физической культуре, осуществлять страховку дошкольников, помогать ослабленным детям,соблюдением дисциплины, а ГЛАВНОЕ **следить за качеством и правильностью выполнения упражнений**.

Способы организации детей во время проведения занятия: фронтальный, групповой, индивидуальный, круговой тренировки.

При фронтальном способе одинаковые для всех упражнения выполняются сразу всеми детьми, а инструктор и воспитатель **СЛЕДЯТ за качеством выполнения упражнений, осанкой**.

При групповом способе организации дети распределяются на группы, каждая из которых выполняет свое задание. Инструктор по физической культуре занимается с одной группой, а воспитатель с другой. Этот способ требует от детей самостоятельности, сознательного и ответственного выполнения задания, **но при этом роль инструктор по физической культуре и воспитателя контролировать правильность выполнения заданий и безопасность**.

Индивидуальный способ заключается в выполнении отдельных упражнений каждым занимающимся самостоятельно. Это позволяет обратить внимание каждого ребенка на качество движения; значит, **задача инструктора и воспитателя – помочь ему увидеть основные недостатки, а при необходимости – быть рядом с ребенком**.

Применение метода круговой тренировки на занятиях физической культурой дает возможность задать правильную физическую нагрузку на все группы мышц, позволяет обеспечить высокую моторную плотность, развивает общую и силовую выносливость, совершенствует дыхательную и сердечно - сосудистую системы. При организации данного метода, **воспитатель и инструктор**, делят «станции» между собой и **следят за качеством выполнения упражнений**.

**БЕГ**

**Коварство бега**

Важно помнить, что **БЕГ может приносить пользу, но может быть и опасным.**

Смертность среди лиц, которые занимаются бегом, ниже по сравнению с лицами, ведущими малоподвижный образ жизни.

Люди, которые начинают заниматься бегом, в первую очередь хотят укрепить сердце, сосудистую систему, снять нервное напряжение. Суставы напоминают о себе несколько позже. Считается, что 40% людей, занимающихся бегом, вынуждены прекратить занятия из-за боли в суставах. И это касается не только суставов ног, но и суставов позвоночника, особенно его поясничного отдела.

Боль в пояснице – одна из наиболее частых жалоб, и около 80% любителей бега рано или поздно будут страдать этим недугом, если не станут соблюдать **определенных правил**.

Среди лиц, занимающихся бегом, около 70% получают травмы, чаще всего легкие. Легкие травмы локализуются в области сухожилий и мышц и заставляют прерывать тренировки. Обычно они возникают у новичков – кем и являются наши воспитанники.

**Нельзя нарушать главный принцип оздоровительного бега – постепенное нарастание нагрузок.** Суставы перестраиваются гораздо медленнее, чем внутренние органы.

Разогревающие упражнения перед бегом и упражнения на растяжение являются профилактическими мерами от вышеназванных травм. Перед бегом обязательно надо размять стопы и в целом ноги, сгибая и разгибая их, растягивая мышцы ног.

Имеет значение стиль бега, структура беговых движений. **Бег – это искусство.** Н.А. Бернштейн – один из первых биокибернетиков – посвятил искусству бега серию исследований. Легкость, изящество, грация бега работают не только на эстетику, но и на безопасность суставов, говорил он.

**Главные ошибки в технике бега** – это излишне вертикальные колебания тела – так называемый прыгающий бег. При нем страдают суставы ног и позвоночника, вынужденные при каждом шаге гасить сильные ударные волны, особенно когда **бегущий приземляется на прямую ногу**. Малый размах движений при беге трусцой сильно ограничивает работу суставов. Компенсирующая «трусцовая» малоподвижность тренировки является совершенно необходимой.

Другая ошибка – **натыкание на собственную ногу, что связано с измененным наклоном туловища вперед**. От этого страдают суставы стопы, голеностопный и тазобедренный и особенно коленный. Накапливаются микротравматические повреждения.

При беге **следует делать толчок со всей стопы, ни в коем случае не ставить ногу на носок или пятку**.

**Для бега важное значение имеет обувь**. Следует подобрать рациональную обувь – эластичные, гигроскопичные, с мягкой упругой подошвой, соответствующей форме стопы беговые туфли.

После бега надо 5–10 минут выполнять упражнения на расслабление и растяжение. Это могут быть свободные, с широкой амплитудой махи ногами.

Вредно бегать как по твердому, так и по мягкому грунту. **Следует избегать асфальта тротуаров, равно как и зыбучего песка.** Лучше травяное покрытие, зеленый газон.

**Все хорошо в меру**

Физическая активность – важная часть нашей жизни. **«Недогруз и перегруз» сказываются на здоровье.** Второе проявляется не только повышенной частотой мышечно-скелетных повреждений, хронической усталостью, но и депрессией иммунной системы. Все хорошо в меру. Если физические упражнения усиливают иммунную систему (20–30 минут спортивных занятий).

Главное условие хорошей физической подготовки – **сбалансированная и непрерывная программа занятий физкультурой.**

**ОСАНКА**

Цель: повысить уровень практической подготовки **воспитателей**, совершенствования практических навыков, необходимых для сохранения и укрепления правильной осанки у детей дошкольного возраста.

Актуальность проблемы

Слабость мышечного корсета, неправильные позы, которые ребенок принимает в положении сидя, лежа, при ходьбе, во время игры; врожденные аномалии развития ребер, грудной клетки, позвонков, нижних конечностей вызывают нарушение осанки, которое приводит к снижению подвижности грудной клетки, диафрагмы, ухудшению рессорной функции позвоночника, что, в свою очередь, негативно влияет на деятельность центральной нервной системы, сердечно-сосудистой и дыхательной систем, становится спутником многих хронических заболеваний вследствие проявления общей функциональной слабости, состояния мышц и связочного аппарата ребенка.

Объем мышечных волокон заметно вырастает к 5 годам, одновременно увеличивается и мышечная сила, однако эти сдвиги неравнозначны в разных группах мышц. Глубокие спинные мышцы и в 6-7 –летнем возрасте отличаются слабостью, что не способствует укреплению позвоночного столба. Слабо развиты и мышцы живота. Поэтому у дошкольников отмечаются функциональные *(нестойкие)* нарушения осанки. Они начинают проявляться у детей раннего возраста: в ясельном возрасте встречаются у 2,1%, в 4 года – у 15-17%, в 7 лет – у каждого третьего ребенка)

Следует помнить: **лечить всегда труднее, чем предупредить развитие патологического процесса**.

Правильная осанка – это не только красота, это прежде всего важнейший показатель здоровья человека.

При её ухудшении нарушается функция дыхания и кровообращения, затрудняется деятельность печени и кишечника, снижаются окислительные процессы, что ведёт к понижению физической и умственной работоспособности.

Дефекты осанки часто вызывают нарушения зрения *(астигматизм, близорукость)* и морфо-функциональные изменения в позвоночнике, ведущие к **сколиозам**, кифозам и остеохондрозу.

Особенно актуальна проблема формирования правильной осанки для детей дошкольного возраста. По данным **Всемирной организации здравоохранения**, 48% детей нашей планеты имеют те или иные искривления позвоночника, из-за чего в последующем нарушается их осанка, возникают различные отклонения в здоровье.

Знаменитый языковед и врач В. Даль так определил понятие осанки: *«осанка – это стройность, величавость, приличие, красота…»*

И действительно, сказать, что осанка – привычное положение тела, совершенно недостаточно. Исследования показывают, что осанка отражает не только физическое, но и психическое состояние, настроение, характер человека.

Опущенная голова, сутулая спина ребенка рассказывают не только о нем самом, но и его родителях. Очевидно, что они не прилагали больших усилий, чтобы приучить его с раннего детства к гимнастике, не выработали у него привычки правильно сидеть за столом, ходить, держать голову. И не потому, что недостаточно заботливы. Чаще всего взрослые не придают значения этому, надеясь, что осанка сформируется сама.

Признаки правильной осанки:

голова приподнята, грудная клетка развернута, плечи - на одном уровне;

если смотреть сзади, голова, шея и позвоночник составляют прямую вертикальную линию;

если смотреть сбоку, позвоночник имеет небольшие углубления в шейном и поясничном отделах*(лордозы)* и небольшую выпуклость в грудном отделе *(кифоз)*.

Признаки неправильной осанки

\* голова выдвинута за продольную ось тела *(опущенная голова)*;

\* плечи сведены вперед, подняты *(или асимметричное положение плеч)*;

\* круглая спина, запавшая грудная клетка; живот выпячен, таз отставлен назад;

\* излишне увеличен поясничный изгиб.

ПАКТИЧЕСКОЕ ПРИМЕНЕНИЕ С ВОСПИТАТЕЛЯМИ.