Консультация для педагогов: «Здоровье и безопасность дошкольника»

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

Двигательная деятельность ребёнка является необходимым условием его физического и интеллектуального развития. Физические упражнения являются основным средством оказывающим влияние на формирование двигательного опыта, физических качеств ребёнка. Объём беговой и прыжковой нагрузки должен осуществляться с учётом всех правил техники безопасности, без ущерба для здоровья детей. Ошибки в выборе упражнений, исходных положений и способов выполнения могут привести к стрессовому воздействию на суставы, связки и мышцы. Следует систематически напоминать детям о технике безопасности не только на занятии, но и в группе, на прогулке с любым спортивным инвентарём. На любом спортивном снаряде все действия должны быть осознаны, объяснять детям, что спортивные снаряды – это не качели, при раскачивании можно сорваться и упасть. Поэтому задача каждого педагога научить детей владеть своим телом и осуществлять самостраховку, правилам пользования спортивным инвентарём, знать назначение каждого спортивного снаряда и пособия, бережно к нему относится.

Необходимо заранее предусматривать, чтобы в спортивном зале, спортивной площадке не было предметов с острыми углами, выпирающих из стен труб, различных винтов, розетки и электровыключатели должны быть закрыты, плафоны электроосвещения и окна зарешёчены, площадка для игровой двигательной деятельности детей – свободной.

Проверять спортивное оборудование перед занятиями, крепление основных стоек к стене и потолку. Соблюдать санитарно-гигиенические требования (одежда, обувь).

Не оставлять детей одних, без присмотра около снарядов. При метании любых игровых пособий (медбол, биты, летающие тарелки, мешочки, мячи) надо соблюдать чёткую организацию – метать по сигналу взрослого, бежать за предметом только тогда, когда все остальные дети уже совершили бросок. При подгрупповом и групповом метании все действия совершаются по сигналу инструктора.

Следовать следующим принципам:

* Заинтересуй – но не заставляй силой;
* О простого к сложному постепенно;
* Каждому ребёнку – по его способностям;
* Обучай играя.

При подгрупповом и групповом выполнении упражнений на спортивных снарядах инструктор и воспитатель должны чётко соблюдать правила организации систематически и правильно осуществлять страховку и помощь всем детям. При страховке на одном из снарядов взрослый должен стоять так, чтобы в поле зрения держать всю группу.

Необходимо помнить, что в большинстве случаев ребёнка трудно заставить удерживать нужные положения в течение 30 секунд, правильно выполнять движения, упражнение и равномерно дышать.

Становления навыка ходьбы происходит в возрасте 5-6 лет в результате постоянного упражнения, поэтому такие виды ходьбы как на носках, пятках, внешней стороне стопы, выполняются без обуви, иначе эффективность резко снижается и может возникнуть разболтанность суставов. Чтобы избежать расплющивания у ребёнка стопы при спрыгивании с высоты, прыжках в длину, в целях улучшения амортизации на пол следует класть поролоновый мат толщиной 10 см.

При развитии мелкой моторики необходимо помнить о том, что при увеличении темпа работы пальцами происходит нарастание компрессии суставов и позвоночника. Чем мельче и быстрее движения, тем скорее развиваются заболевания позвоночника. Используя упражнения для развития мелкой моторики пальцев рук, необходимо создавать положение опоры для находящихся выше суставов, исключить полное выпрямление рук, чередовать с упражнениями на расслабление мышц плечевого пояса.

Ошибки в выборе упражнений, исходных положений и способов выполнения могут привести к стрессовому воздействию на суставы, связки и мышцы. Здоровый ребёнок живо интересуется всем, что происходит вокруг, охотно вступает в контакт со взрослыми, спокойно выполняет их требования, с увлечением играет с детьми и самостоятельно.

Как же сохранить положительное эмоциональное состояние и физическое здоровье ребёнка? Для сохранения эмоционально положительного состояния ребёнка, посещающего детский сад, необходимы следующие условия:

* Полноценный ночной сон;
* Положительные эмоции при сборах в детский сад;
* Хорошее физическое самочувствие;
* Соблюдение режима дня и питания в детском саду;
* Соблюдение санитарно-гигиенических норм;
* Нравственная чистота, выдержка и терпение взрослых людей по отношению к ребёнку;
* Пребывание в коллективе не более 7-8 часов.

В заключении следует отметить, что развитие эмоциональной сферы ребёнка далеко не спонтанное «развёртывание врожденных задатков», а сложнейший и целенаправленный воспитательный процесс, в свою очередь, влияющий на психическое и физическое здоровье.