

«Занятия спортом в дошкольном возрасте: что можно и чего нельзя»

Инструктор по физкультуре Головина Л.В.

Многие родители хотят, чтобы их ребёнок приобщился к спорту как можно раньше, и уже в 3-4 года начинают искать для него спортивную секцию. Спортивные секции есть в детско-юношеских спортивных школах, а также они организуются и на базе дошкольных образовательных организаций.

Известно, что решение о занятиях спортом принимает не дошкольник, а его родители. Определяя, куда отдать ребёнка, взрослые, как правило, исходят из своего вкуса и собственных нереализованных желаний. Таким образом, вид спорта для родителей не так важен.

По вопросу целесообразности спортивных занятий для дошкольников специалисты высказывают разные точки зрения. Одни считают, что участие детей дошкольного возраста в деятельности, связанной со спортом, оказывают негативное влияние на их организм и психику. По мнению других, занятия спортом формирует у дошкольников позитивное отношение к здоровью, помогают в организации досуга, а в дальнейшем и в поиске места в жизни. О важности физкультурно-спортивных занятий на дошкольном этапе свидетельствует то, что в последние годы резко ухудшилось состояние здоровья детей дошкольного возраста. Нарушения чаще всего касаются центральной нервной системы и опорно-двигательного аппарата. Причин тому множество, прежде всего отсутствие у детей мотивации к двигательной деятельности, значительное увеличение интеллектуальной и психоэмоциональной нагрузки дошкольников в образовательном процессе. Малоподвижность детей – проблема мирового масштаба. Результаты зарубежных и отечественных исследований свидетельствуют о неопределимом вкладе целенаправленного физического воспитания в процессе психомоторного, умственного и эмоционального развития детей. Исследования, проведённые в нашей стране, также подтверждают то, что потребность в занятиях физическими упражнениями ребёнку необходимо прививать с раннего детства. Для достижения эффективных результатов занятия должны быть регулярными (не реже 2-3 раз в неделю), и, конечно должны приносить детям радость и положительные эмоции. Важно помнить, что **детский спорт не должен быть «настоящим» спортом**. Если спорт взрослых нацелен на выявление запредельных возможностей человека, то в детском спорте в детском возрасте на первом месте – получение специальных знаний, умений и навыков и воспитание

качеств, позволяющих участвовать в спортивных соревнованиях. Итоги детских спортивных соревнований должны рассматриваться как демонстрация продвижения по пути к спортивному мастерству. Для абсолютного большинства детей участие в спортивной жизни останется способом самовыражения и укрепления здоровья.

Тренировки детей дошкольного возраста в силу возрастных особенностей должны **кардинально отличаться от тренировок школьников**. Опасность для дошкольников могут представлять общеизвестные упражнения, широко используемые в тренировочном процессе детей школьного возраста и взрослых, например,

- сед на пятках;
- наклоны вперёд с прямыми ногами до касания пола руками;
- разгибание рук в локтевых суставах;
- висы на перекладине;
- бег с высоким подниманием бедра или «захлёстыванием голени»;
- бросание набивного мяча и т.п.

При организации спортивных секций в детском саду необходимо помнить о том, что детям противопоказаны упражнения, требующие значительного силового напряжения (толкание и перенос тяжёлых предметов, упоры, лазание на руках), т.к. они дают большую физическую нагрузку, вызывая растяжение эластичных связок, и затрудняют дыхание. Недопустимы также резкие сильные махи, раскачивания, отталкивания. Дошкольникам не рекомендуются движения, которые затрудняют дыхание, сужают грудную клетку (лазание по вертикальному шесту и др.). Отрицательно влияют на развитие опорно-двигательного аппарата дошкольника прыжки с большой высоты или на твёрдую опору. Это может привести к травмам связок и мышц голеностопного сустава (их растягиванию) и уплощению свода стопы ребёнка. Нежелательны также ассиметричные упражнения, которые выполняются одной рукой или ногой (метание мяча на дальность и в цель только правой рукой, прыжки на скакалке только на одной ноге), т.к. они способствуют развитию сколиотической осанки у детей.

Для дошкольников характерна несовершенная регуляция сердечной деятельности. Мышечные усилия нередко вызывают нарушения правильного ритма работы сердца и одышку. Поэтому определяя физическую нагрузку для каждого, следует ориентироваться прежде всего на частоту сердечных сокращений. Другой особенностью реагирования детского организма на

физическую нагрузку является слабая непереносимость гипоксии (кислородного голодания). Поэтому любую физическую нагрузку нужно увеличивать постепенно и осторожно.

Восстановительный период в дошкольном возрасте протекает медленнее, чем, например, у детей в школьном возрасте, поэтому им требуется достаточно времени на отдых. Однако это касается лишь значительных физических нагрузок. При малой и средней интенсивности работы восстановительные процессы у дошкольников протекают даже быстрее, чем у взрослых. Период восстановления неодинаков у разных детей: его длительность зависит от индивидуальных особенностей ребёнка и уровня его физической подготовленности. Предпочтение следует отдавать упражнениям общего физиологического воздействия, вовлекающим в работу большое количество групп мышц и интенсивно влияющим на дыхательную и сердечно-сосудистую системы.

Требование бережного отношения к состоянию опорно-двигательного аппарата ребёнка предполагает реализацию комплексов упражнений в щадящем для шейного и поясничного отделов позвоночника режиме. Такой режим предусматривает:

- исключение упражнений, связанных с переразгибанием позвоночника в шейном отделе в передне-заднем направлении;
- выполнение упражнений на развитие гибкости только за счёт медленных и плавных потягиваний;
- исключение резких сгибаний, разгибаний, ротационных движений в суставах верхних и нижних конечностей и туловища;
- выполнение наклонов туловища с соблюдением фронтальной, сагиттальной и горизонтальной плоскостей;
- для исключения гипоксии мозга следует избегать исходных положений, в которых возможна задержка дыхания и напряжение мускулов.

Ошибки в выборе упражнений, способов выполнения могут привести к стрессовому воздействию на суставы, связки и мышцы детей. С целью определения основных принципов сохранения и укрепления здоровья детей специалистами Санкт-Петербургского медицинского университета им. академика И.П. Павлова и Российского государственного педагогического университета им. А.И. Герцена разработаны методические рекомендации по использованию физических упражнений на физкультурных занятиях. В рекомендациях указаны упражнения, которые представляют опасность для

здоровья дошкольников, и предложены варианты изменения исходных положений или методик их выполнения. Примеры подобных изменений приведены в таблице.

Традиционные физические упражнения	Возможные последствия выполнения упражнений	Альтернативные способы выполнения упражнений
Упражнения, связанные с переразгибанием шейного отдела позвоночника в передне-заднем направлении	Отрицательное воздействие на шейный отдел в связи с его нестабильностью	Наклоны головы вперёд, в стороны, повороты выполняются в медленном темпе при небольшом количестве повторений (6-8 раз), задерживаться в каждом положении на 15-20 сек. (от 3-5 глубоких дыхательных движений).
Упражнения для туловища, связанные с наклонами в стороны	Нарушение плоскости, увеличение рычагов провоцирует ротационные движения в суставах верхних конечностей и туловища	Выполнение с соблюдением фронтальной, сагиттальной и горизонтальной плоскостей. Изменение и. п. рук (например, руки на пояс, к плечам). При начальном обучении можно использовать облегчённые и. п., например, лёжа на спине, стоя у стены.
Упражнения, направленные на развитие силы мышц брюшного пресса. Например, в и. п. лёжа на спине ноги прямые, руки за головой	Создаётся давление на шейный отдел позвоночника	Изменить положение рук (например, руки на груди), поднимание туловища до уровня 30град. к поверхности пола
Одновременное поднимание прямых ног в и. п. сидя или лёжа на спине	Вес двух ног оказывает травмирующее воздействие на поясничный отдел	Предлагается выполнение упражнения через фазу сгибания и выпрямления ног либо поднимание ног поочередно
Наклоны вперёд с прямыми ногами до касания пола руками	Примерно 40% детей имеют такую патологию, как рекурвация (деформация) коленного сустава. Подобное упражнение способно привести к ухудшению состояния связок коленного сустава	Наклон вперёд с опорой на пятку выставленной вперёд ноги
В и. п. стоя на коленях с опорой на руки махи прямой ногой назад	Оказывается травмирующее воздействие на поясничный отдел позвоночника	Необходимо изменить и. п. на коленно-локтевое, голова на одной прямой со спиной. При этом не допускается прогиб в пояснице