

Безопасность на спортивной площадке

Бег – соблюдать дистанцию, не толкать впереди бегущего;

Метание – выполнять только по команде убедившись, что впереди или на площадке никого нет;

при работе с мячом соблюдать дистанцию не бросать мяч в голову и живот.

упражнения на гимнастической скамейке выполнять, соблюдая дистанцию,

при ходьбе по гимнастической скамейке выполнять задание по 2 человека;

при ползании и прыжках через скамейку соблюдать дистанцию, не начинать движение покадвигающийся ребёнок не окажется на середине скамейки.

лазанье по гимнастической стенке– правильно выполнять хват рейки кистью (четыре пальца сверху, большой палец снизу). На пролёте находится только один ребёнок. Нельзя оборачиваться, класть локти на рейку;

со скакалкой– соблюдать дистанцию;

при проведении подвижных игр– ориентироваться на площадке, не наталкиваться друг на друга, не бежать на встречу друг другу.



ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА ДЛЯ МАЛЫША ДОЛЖНА БЫТЬ В РАДОСТЬ.

МАДОУ «Детский сад №58»

МАДОУ «Детский сад № 58»



Чего нельзя делать детям в дошкольном возрасте?

Телефон: 8 (3424) 23 22 78

Пермский край, г. Березники, ул. Л.Толстого. 29

Уважаемые родители!

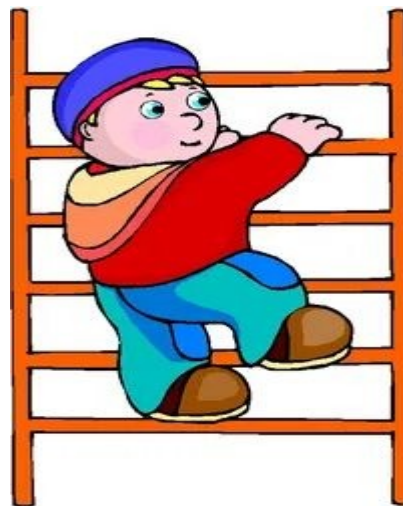
Что для вас важнее всего? Конечно же, здоровье ваших детей. Одним из главных условий здоровья являются занятия физической культурой. Однако, организм ребенка-дошкольника находится в процессе формирования, становления. И, чтобы не повредить ему и не отбить у ребенка раз и навсегда желание заниматься физической культурой, следует соблюдать следующие правила.

♦Нельзя навязывать упражнения, которые не нравятся малышу.

♦Занятия должны находить эмоциональный отклик в душе ребенка, тогда и результаты будут налицо.



♦Попробуйте заметить простой вис на смешанный, когда ребенок упирается коленями или легко достает опоры носками ног, но не позволяйте малышу раскачиваться в висе, если он не сможет в любой момент встать на ноги!



♦При лазании не разрешайте ребенку залезать выше того уровня, на котором можете его достать. Только тогда малыш овладеет лазанием в совершенстве, можете позволить ему подниматься и выше.

♦Избегайте односторонности в воздействии, включайте в работу мышцы-антагонисты.

♦Не рекомендуется выполнять упражнения на тренажерах и спортивных снарядах, выпускаемых специально для взрослых. Так, к смещению позвоночных дисков может привести выполнение вращательных упражнений вправо-влево на популярном диске «Здоровье».

♦Не разрешайте малышу совершать прыгивание с высоты более 20 см в три года и 40 см в семь лет.

♦Приземление должно быть пружинящим на полусогнутые ноги и выполняются на мягкую основу или в спортивной обуви.



Не соблюдение этих правил приводит к перегрузке позвоночника и мощному сотрясению внутренних органов!

Помните, всему свое время. Не стоит форсировать развитие ребенка. Идите навстречу тем новообразованиям, которые появляются у малыша и создавайте для этого условия!