205. ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА 59

04.03.2025. Урок 59. Техніка страхування на спортивних снарядах.

<u>Вимоги до створення безпечних умов під час занять з фізвиховання</u>

ВИМОГИ ЗІ СТВОРЕННЯ БЕЗПЕЧНИХ УМОВ ПІД ЧАС ВИКОНАННЯ СТРИБКІВ

Під час виконання стрибків, зокрема підстрибування, слід учити дітей м'яко приземлятися на носки, пружинячи зігнутими колінами і поступово опускаючись на п'яти.

Зістрибування з лави, колоди, піднятої дошки

У місцях приземлення дітей під час зістрибування з лави, колоди. Піднятої дошки має бути мякий настил – мата, татамі тощо.

Інструктор з фізкультури має знаходитись у кінці лави, колоди чи піднятої дошки збоку від дітей і страхувати їх під час зістрибування, тримаючи за одну чи дві руки. Він має зосереджувати увагу дітей на мякому приземленні. Вихователь чи помічник вихователя має допомагати дітям підніматися на лаву, колоду чи підняту дошку, страхуючи їх за одну чи дві руки.

Стрибки з використанням стрибкової ями

Пісок у стрибковій ямі на спортивному майданчику має бути пухким, очищеним від камінців та бруду.

Інструктор з фізкультури чи вихователь, навчаючи дітей стрибати, має знаходитися збоку від них. Діти, які чекають своєї черги, мають перебувати під наглядом помічника вихователя.

Дитина, яка послідовно виконала декілька стрибків, після закінчення вправи має звільнити стрибкову яму. Для цього слід зробити кілька кроків уперед, обійти стрибкову яму і зайняти місце у колоні поруч з помічником вихователя.

Увага! Страхування обов'язкове у всіх видах стрибків, особливо під час стрибків з розбігу . Страхуючи дитину під час стрибків педагог завжди має стояти збоку від неї у місці приземлення.

ВИМОГИ ЗІ СТВОРЕННЯ БЕЗПЕЧНИХ УМОВ ПІД ЧАС ВИКОНАННЯ ВПРАВ З РІВНОВАГИ

Вправи з рівноваги мають дуже велике значення для дітей дошкільного віку, оскільки вміння зберігати рівновагу необхідно дитині не лише під час виконання вправ, але й у повсякденні. Утримання рівноваги забезпечується рефлекторно за рахунок узгодженої роботи сенсорних систем та вестибулярного апарату. В умовах дошкільного закладу для розвитку відчуття рівноваги використовують канат, дошку, гімнастичну лаву, колоду,

куб, батут, вкопані у грунт автомобільні покришки тощо. При цьому обов'язково **навколо спортивних снарядів слід укладати гімнастичні мати,** щільно притискуючи їх один до одного, та закріплювати так, щоб уникнути їх ковзання.

Вправи на колоді, лаві та піднятій дошці.

На початку навчання дітей ходьбі у рівновазі по лаві, колоді чи піднятій дошці, слід використовувати лише один снаряд, щоб забезпечити страхування кожної дитини.

Дитину слід тримати за руку, допомагаючи піднятися на снаряд, а потім страхувати, супроводжуючи її від початку пересування до кінця. Під час спускання чи зістрибування з лави, колоди чи піднятої дошки слід стояти з боку дитини, надаючи їй допомогу. З іншими дітьми, які стоять у колоні по – одному та готуються до виконання вправи, має знаходитися помічник вихователя.

Якщо ж надалі вправи з рівноваги діти виконуватимуть по підгрупах і буде використано дві лави, колоди чи підняті дошки, то інструктор з фізкультури має стояти між спортивними снарядами у кінці руху та страхувати дітей під час зістрибування. Вихователь групи при цьому має стояти між двома спортивними снарядами на початку руху дітей, допомагаючи піднятися на снаряд.

За потреби можна страхувати дітей, просовуючись між двома спортивними снарядами спиною вперед обличчям до дітей до кінця руху.

Якщо вправи з рівноваги діти виконують поточним способом, то слід стежити, щоб на спортивному снаряді одночасно перебувало не більше чотирьох дітей. Страхувати дітей при цьому слід з обох боків лави, колоди чи піднятої дошки

Домашне завдання:

Перемінний біг 10хв.