

## ПАМЯТКА ДЛЯ ВОСПИТАТЕЛЕЙ

### Упражнения, запрещенные и ограниченные к применению в дошкольном образовательном учреждении

Эффективность процесса физического воспитания в значительной мере зависит от правильно составленного рационального двигательного режима, подбора физических упражнений и закаляющих мероприятий. Между тем с учетом физиологических особенностей, возрастных возможностей детей дошкольного возраста не все упражнения допустимы к использованию в ДОУ

По итогам конференции «Запрещенные и ограниченные упражнения в дошкольных учреждениях», проводимой на кафедре физического воспитания Государственного педагогического университета им Герцена 25 апреля 2002 года. Запрещенными и ограниченными к применению в ДОУ являются следующие упражнения:

Упражнение	Причины ограничения	Рекомендованная замена
Круговые вращения головой	Нестабильность шейного отдела позвоночника, плохо сформированные мышцы шеи, возможно смещение шейных позвонков	Наклоны вперед, в стороны, повороты
Наклоны головы назад		Замена отсутствует
Стойка на голове		Выполнять упражнения с опусканием плеч назад-вниз
Чрезмерное вытягивание шеи	Чрезмерное напряжение мышц шеи, возможно чересчур сильное надавливание руками на шейный отдел позвоночника	Изменить положение рук
Тренировка верхнего отдела брюшного пресса: поднимать туловище из положения лежа на спине, руки согнуты под голову		
Тренировка нижнего отдела брюшного пресса: поднимать ноги вместе из положения лежа на спине	Фаза натуживания оказывает влияние на сосуды шеи и головы, возможно увеличение поясничного лордоза	Поднимать и опускать ноги попеременно
Кувырок вперед	Нестабильность шейного отдела позвоночника, плохо сформированные мышцы шеи	Замена отсутствует
Перекат на спине, удерживая руками колени	Отсутствует фиксация шейного отдела позвоночника	Выполнять упражнение только со страховкой педагога
Прогиб в поясничном отделе из положения лежа на животе с упором на выпрямленные руки	Возможно увеличение поясничного лордоза, защемление поясничных дисков	Выполнять упражнение на согнутых руках, опираясь на локти
Сидение на пятках	Возможно перерастяжение сухожилий и связок коленного сустава	Сидение по-турецки
Выполнение дыхательных упражнений с одновременным поднятием рук вверх	Уменьшение поступления кислорода за счет сокращения мышц верхнего плечевого пояса	Изменить положение рук: в стороны или на поясе
Висы более 5 сек	Слабость и перерастяжение связочно-мышечного аппарата	Замена отсутствует
Прыжки босиком по жесткому покрытию	Слабый связочно-мышечный аппарат стопы, несформированность костей плюсны	Прыжки только на гимнастических матах
Бег босиком с опорой на переднюю часть стопы	Несформированность костей плюсны	Бег в спортивной обуви
Метание тяжелого набивного мяча из-за головы двумя руками	Несоответствие массы тела ребенка и веса мяча	Уменьшить вес мяча (с 5 лет по 0,5 кг)

