

«Запрещенные физические упражнения в детском саду» (Консультация для родителей)

Запрещенные и ограниченные упражнения	Причины ограничения	Рекомендуемая замена
Круговые вращения головой	Форма сустава не предусматривает данное движение	Наклоны вперед, в стороны, повороты.
Наклоны головой назад Стойка на голове.	Нестабильность шейного отдела, плохо сформированные мышцы шеи	Замена отсутствует
Чрезмерное вытягивание шеи		Выполнять упражнения с опусканием плеч вниз – назад
Кувырок вперед		Замена отсутствует.
При выполнении упражнений лежа на спине класть согнутые руки под голову (<i>тренировка верхнего отдела брюшного пресса</i>).	Чрезмерное напряжение мышц шеи, возможное надавливание руками на шейный отдел позвоночника.	Изменить положение рук
При выполнении упражнений лежа на спине нельзя поднимать две ноги вместе (<i>тренировка нижнего отдела брюшного пресса</i>).	Увеличение поясничного лордоза, фаза натуживания оказывает влияние на сосуды шеи и головы.	Ноги поднимать и опускать попеременно
Перекат на спине удерживая руками колени	Отсутствует фиксация шейного отдела позвоночника	Выполнять упражнение только со страховкой преподавателя
Лежа на животе прогиб в поясничном отделе с упором на выпрямленные руки (упражнение «кошечка»).	Увеличение поясничного лордоза, возможность защемления поясничных дисков	Выполнять упражнение на согнутых руках , опора на локти
Сидение на пятках	Перерастяжение сухожилий и связок коленного сустава	Сидение по-турецки.
При выполнении дыхательных упражнений руки вверх поднимать нельзя	Уменьшается поступление кислорода за счет сокращения мышц верхнего плечевого пояса.	Изменить положение рук в стороны, на пояс.
Висы использовать не более 5 минут	Слабость и перерастяжение связочно-мышечного аппарата, неспособность длительно удерживать статику	Замена отсутствует
Исключить прыжки босиком по жесткому покрытию	Слабый связочно-мышечный аппарат стопы. Несформированность костей плюсны.	Прыжки только на гимнастических матах
Бег босиком опора на переднюю часть стопы	Несформированность костей плюсны	Бег в спортивной обуви
Метание набивного мяча из-за головы двумя руками разрешено только с 5 лет по 0,5 кг	Несоответствие массы тела ребенка и веса мяча	Уменьшить вес мяча
Статическое напряжение до 5 лет не использовать	Слабый связочно-мышечный аппарат	Разрешено только с 5 лет по 5-7 секунд.