

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
центр развития ребенка – «Детский сад №209 «Росток»
(МБДОУ ЦРР – «Детский сад №209 «Росток»)



Запрещенные упражнения - для сохранения здоровья дошкольников



Подготовила инструктор
по физической культуре
Гришкина Ольга Евгеньевна





Основой всестороннего развития ребенка дошкольного возраста, является физическое воспитание, которое должно быть направлено на улучшение состояния здоровья и физического развития, расширение функциональных возможностей растущего организма, формирование двигательных навыков и двигательных качеств. Чем больше количество разнообразных движений, тем шире возможность для развития ощущений, восприятия, тем полноценней осуществляется развитие ребенка. Поэтому, если данный период будет упущен в плане грамотного физического воспитания, то в дальнейшем наверстать проблемы, устранить допущенные ошибки будет чрезвычайно трудно!





Большое место в системе физического воспитания отводится общеразвивающим упражнениям. Правильное выполнение упражнений оказывает неоценимое влияние на физическое развитие детей:

способствуют оздоровлению, укреплению организма, развитию двигательных, психических качеств ребенка, развивают силу мышц, быстроту мышечных сокращений, умение напрягать и расслаблять отдельные мышечные группы, развивают подвижность суставов, гибкость тела, умение сочетать движения различных частей тела, формируют правильную осанку.

Но стоит, отметить, тот факт, что не все упражнения оказывают благоприятное воздействие на организм ребенка. Есть ряд упражнений *опасных* для здоровья детей дошкольного возраста. Эти упражнения нужно ограничить в использовании или заменить на предложенные варианты.





ЗАПРЕЩЕНО:

✗ Круговые вращения головой

Форма сустава не предусматривает данного движения

✓ Заменить наклонами головы вперед, в стороны





✗ При выполнении упражнений лежа на спине нельзя поднимать две ноги вместе (тренировка нижнего отдела брюшного пресса)

Увеличение поясничного лордоза, фаза натуживания оказывает сильное влияние на сосуды шеи и головы

✓ Заменить подниманием и опусканием ног попеременно, а так же согнутыми ногами в коленях





✗ Лежа на животе, прогиб в поясничном отделе с упором на выпрямленные руки (упр. «кошечка»)

Увеличение поясничного лордоза, возможность защемления поясничных дисков

✓ Выполнять упражнения только на согнутых руках. Опора на локти





✗ Сед на пятках

Вызывает излишнее растяжение сухожилий и связок коленного сустава.

✓ Заменить на сед «по – турецки»





- ✗ **Чрезмерное вытягивание шеи**
Слабая костная и хрящевая ткань шейного отдела позвоночника
- ✓ **Выполнять упражнения с опусканием плеч вниз, назад**





✗ Метание набивного мяча из-за головы двумя руками до 5 лет

В этом возрасте возможно не соответствие массы тела ребенка и веса мяча

✓ Метание набивного мяча из-за головы двумя руками разрешено только с 5 лет не более 0,5 кг.





✗ При выполнении упражнений лежа на спине, класть согнутые руки под голову (тренировка верхнего брюшного пресса)

Чрезмерное напряжение мышцы шеи, возможное надавливание руками на шейный отдел позвоночника

✓ Изменить положение рук (Упр. «Ножницы»)





✗ При выполнении дыхательных упражнений, руки вверх поднимать не следует.

Уменьшается поступление кислорода за счет сокращения мышц верхнего плечевого пояса

✓ Изменить положение рук (в стороны, на пояс) Упр. «Ворона»





✗ Статическое напряжение детям до 5 лет (приседания на носках, стойка на одной ноге и т.п.)

Слабый связочно – мышечный аппарат

✓ Разрешено только с 5 лет по 5-7 сек.





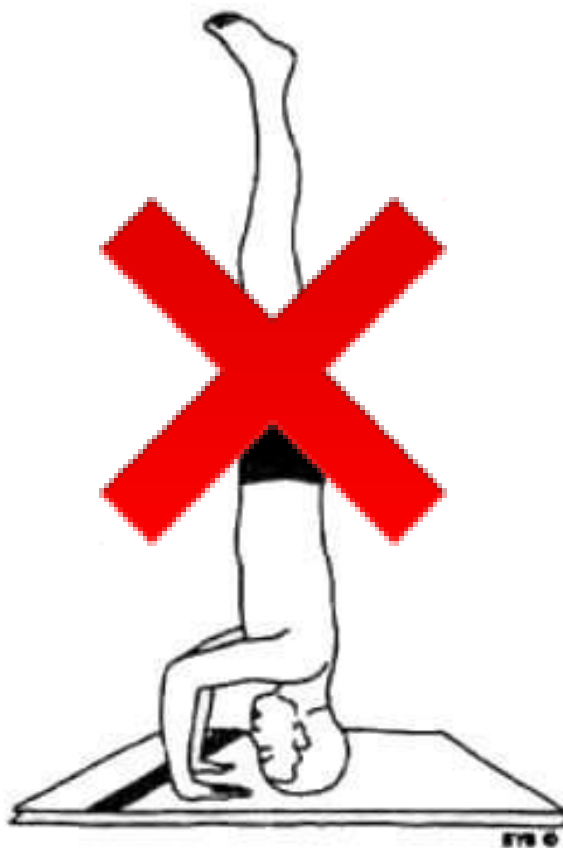
- ✗ **Исключить прыжки по жесткому покрытию**
- Слабый связочный аппарат стоп**
- ✓ **Упражнение следует выполнять только на гимнастических матах**





✗ Стойка на голове, наклоны головы назад
Нестабильность шейного отдела позвоночника, слабые
мышцы шеи, возможное смещение шейных позвонков
не позволяют выполнять это упражнение

✓ Замена отсутствует

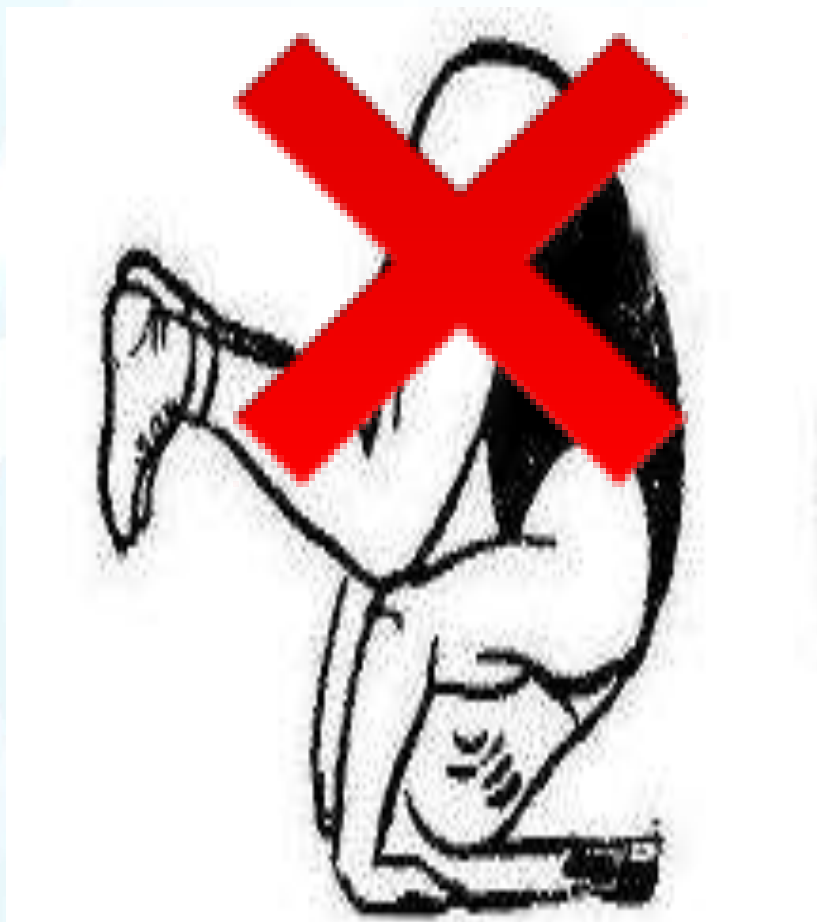


- 
- ✗ Перекат на спине, удерживая руками колени
 - Отсутствует фиксация шейного отдела позвоночника
 - ✓ Замена отсутствует





- ✗ Кувырки в любом направлении (вперед, назад)
- Нестабильность шейного отдела и плохая сформированность мышц шеи
- ✓ Замена отсутствует





✗ Длительные висы.

**Слабость и перерастяжение мышечного аппарата,
неспособность длительно выдерживать статику**

✓ Выполнять упражнение следует не более 5 секунд





Как
интересно

...

В результате систематического повторения упражнений создается своеобразный фонд, двигательного опыта, двигательных качеств и способностей, необходимых в жизненной практике, а так же для формирования сложных гимнастических навыков. Таким образом, общеразвивающие упражнения являются школой управления движениями, они помогают овладеть основами всех движений.

