

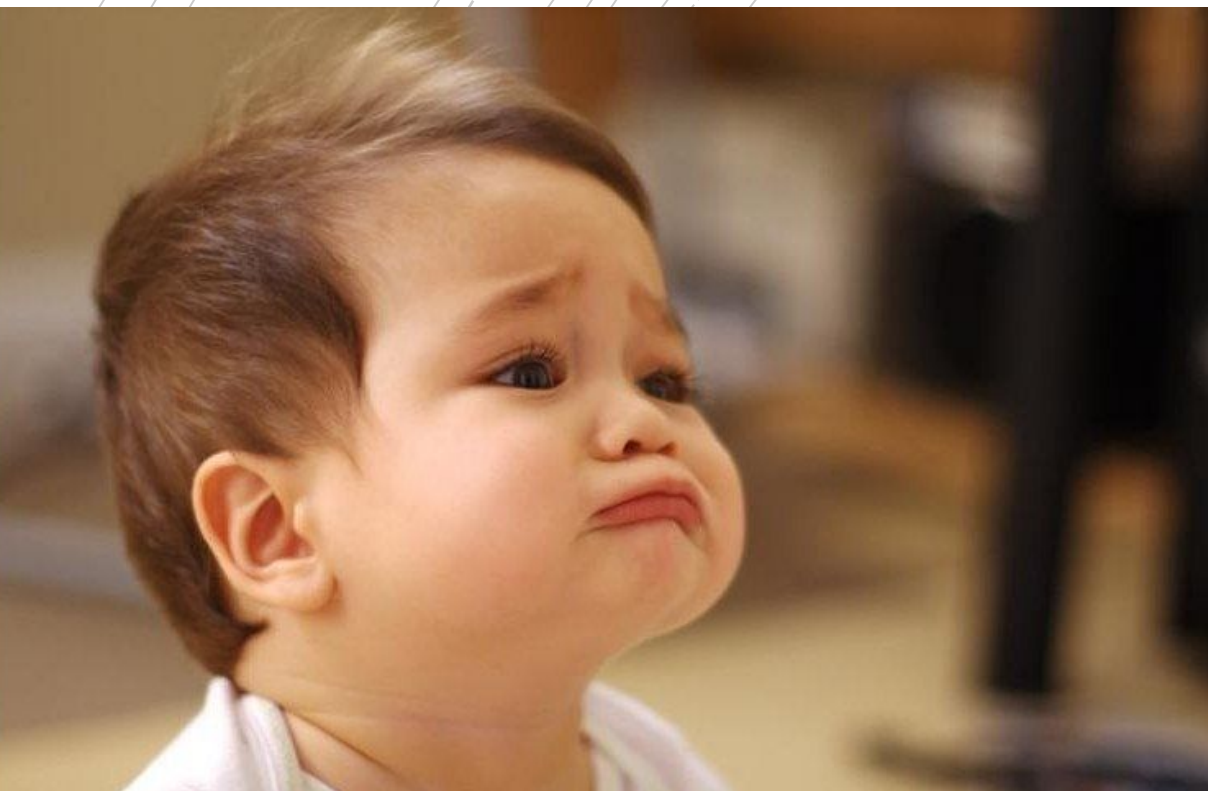
ФИЗКУЛЬТУРА

ДОЛЖНА БЫТЬ В

РАДОСТЬ



**Чего нельзя
делать в
дошкольном
возрасте?**



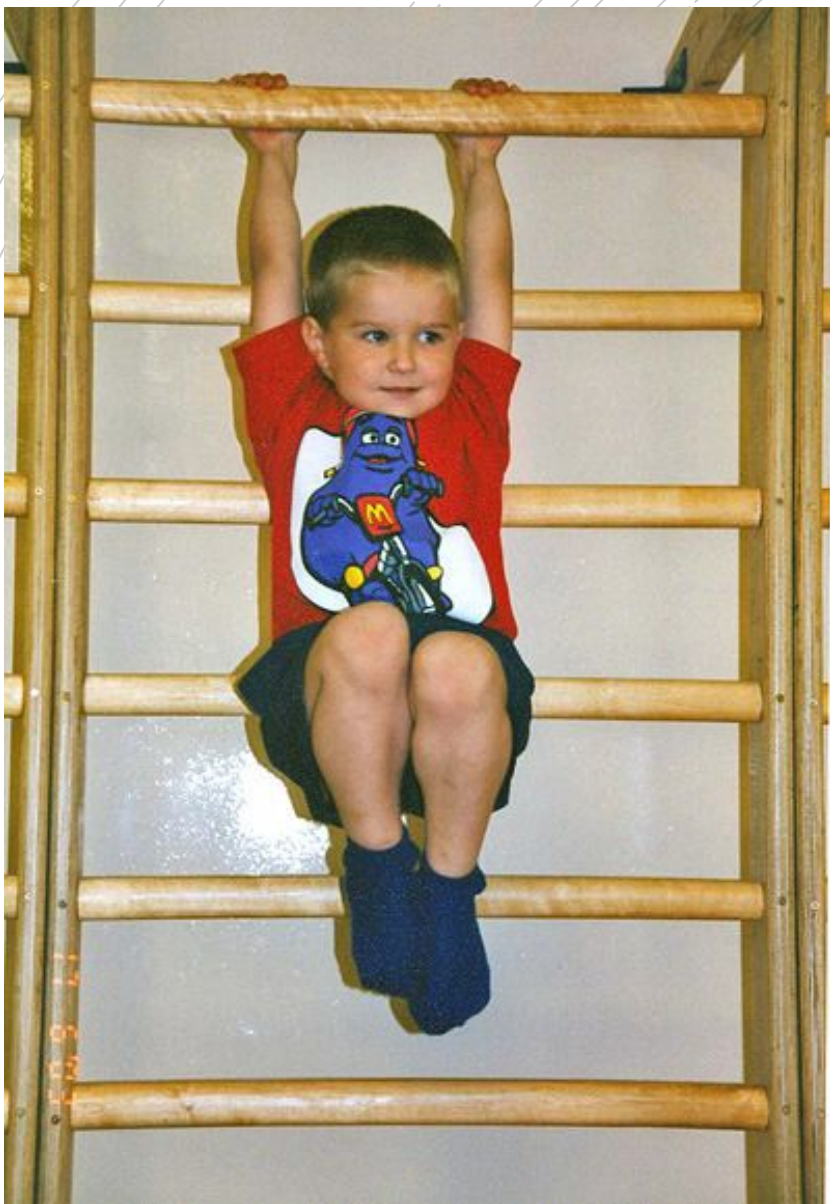
**Нельзя
навязывать
упражнения,
которые явно
не нравятся
малышу**



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



**Поднимая ребенка,
никогда не держите его
только за кисти –
обязательно целиком за
предплечье, так как кости
и мышцы запястья еще
недостаточно окрепли.
Наиболее безопасно
поддерживать ребенка за
бедра.**



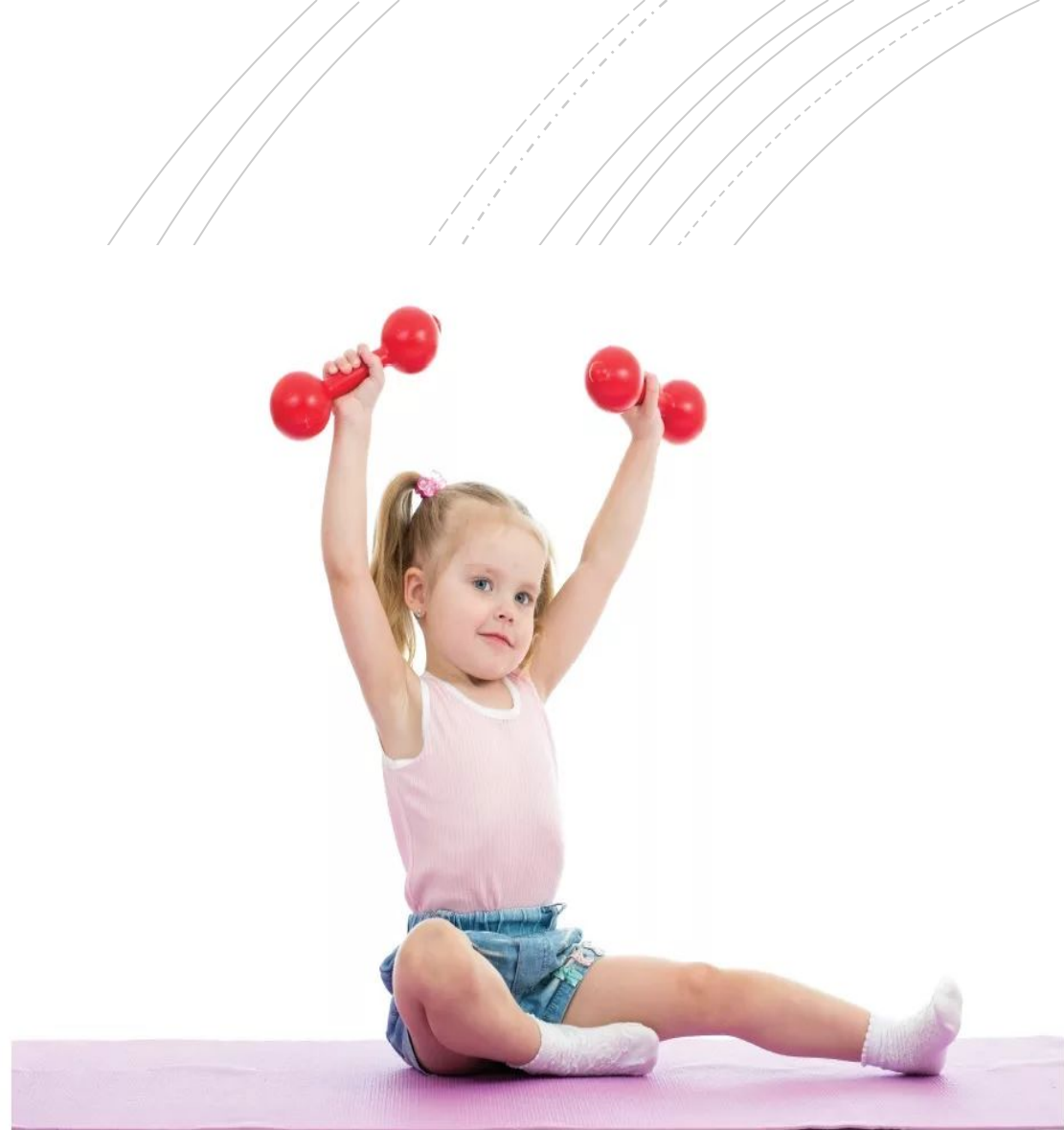
**Не рекомендуются
дошкольникам висы
только на руках,
поскольку они дают
чрезмерную нагрузку
на суставы и плечевой
пояс**



Попробуйте заменить
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 когда 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
спрыгивание с
высоты более 20
см в три года и 40
см в семь лет.**

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





**Ни в коем случае
не настаивайте на
продолжении
тренировочного
занятия, если по
каким-то
причинам ребёнок
этого не хочет.**

Не ругайте своего ребёнка за временные неудачи





**Важно
определить
индивидуальные
приоритеты
ребёнка в
выборе
физических
упражнений.**



Не меняйте слишком часто набор физических упражнений. Если комплекс ребёнку нравится, пусть он выполняет его как можно дольше, чтобы прочно усвоить тот или иной навык, движение.



**И НЕ
ЗАБЫВАЙТЕ
, ЧТО ВЫ И
ЕСТЬ
ЛУЧШИЙ
ПРИМЕР
ДЛЯ
ВАШЕГО**

**СПАСИБО ЗА
ВНИМАНИЕ**

**РАЗРАБОТАЛА:
ИНСТРУКТОР ПО ФИЗИЧЕСКОЙ
КУЛЬТУРЕ**