

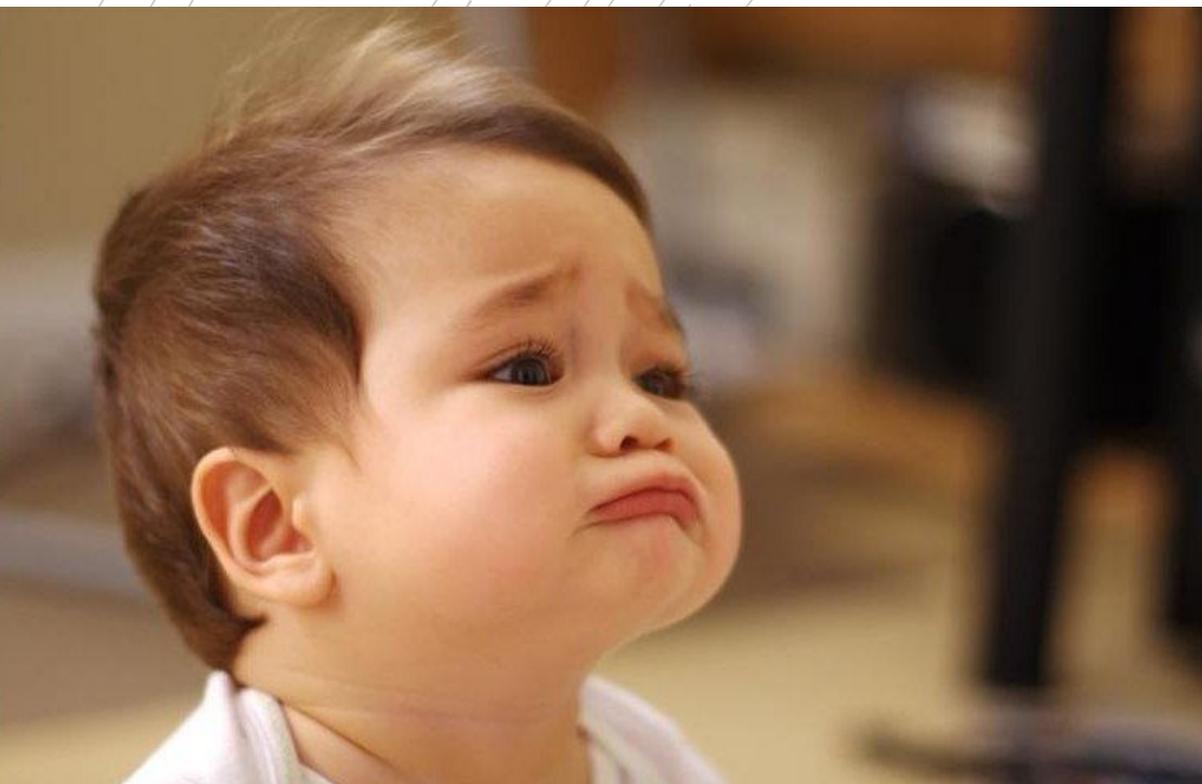
**ФИЗКУЛЬТУРА**

**ДОЛЖНА БЫТЬ В**

**РАДОСТЬ**



**Чего нельзя  
делать в  
дошкольном  
возрасте?**



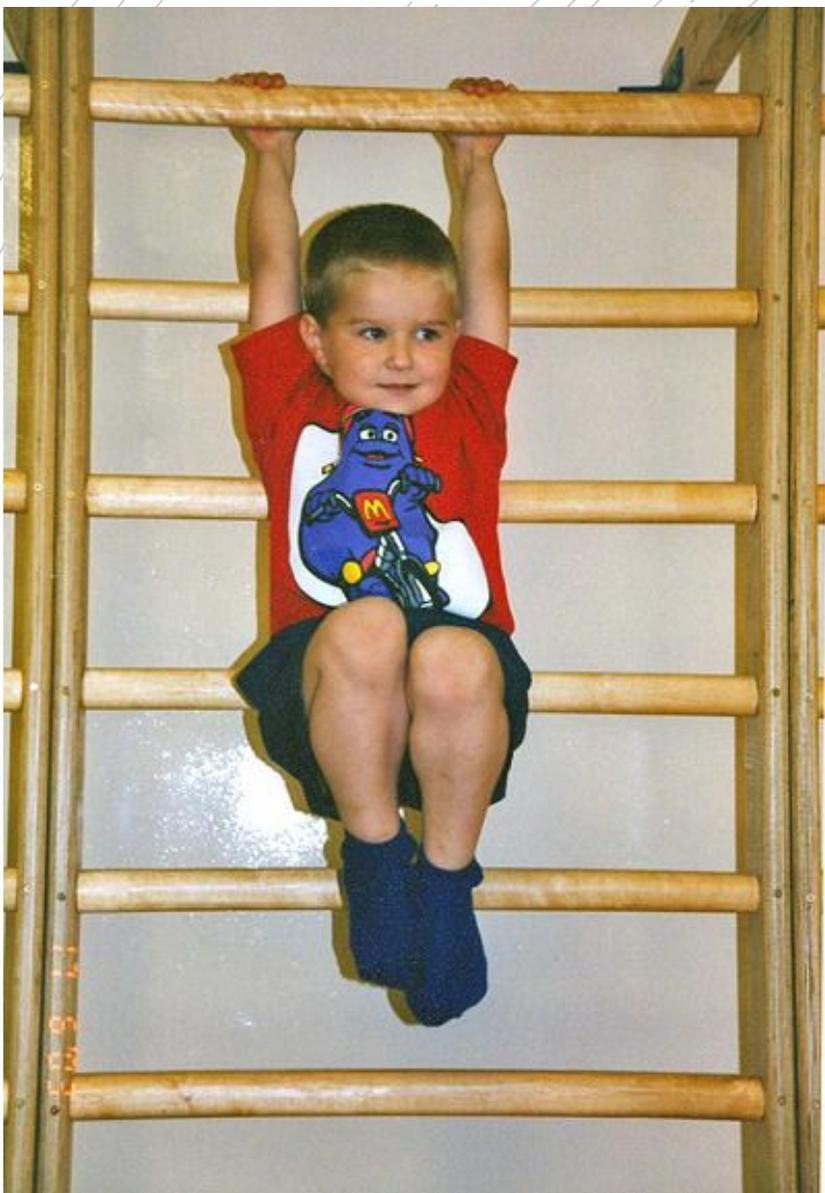
**Нельзя  
навязывать  
упражнения,  
которые явно  
не нравятся  
малышу**



**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**