

КОНСУЛЬТАЦИЯ В РАМКАХ ШМП
«Запрещенные и ограниченные упражнения в ДОУ!»



ПОДГОТОВИЛА ИНСТРУКТОР ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ
ГБДОУ №52 НИКИФОРОВА АННА СЕРГЕЕВНА

Согласно п.12.1 СанПиН 2.4.1.3049-13 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы в дошкольных организациях", утв. постановлением Главного государственного врача РФ от 04.04.2014 № 26, физическое воспитание детей должно быть направлено на улучшение состояния здоровья и физического развития, расширение функциональных возможностей растущего организма, формирование двигательных навыков и двигательных качеств.





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

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		

Упражнение	Причины ограничения	Рекомендованная замена
<p>Тренировка верхнего отдела брюшного пресса: поднимать туловище из положения лежа на спине, руки согнуты под голову</p>	<p>Чрезмерное напряжение мышц шеи, возможно чересчур сильное надавливание руками на шейный отдел позвоночника</p>	<p>Изменить положение рук</p>
<p>Тренировка нижнего отдела брюшного пресса: поднимать ноги вместе из положения лежа на спине</p>	<p>Фаза натуживания оказывает влияние на сосуды шеи и головы, возможно увеличение поясничного лордоза</p>	<p>Поднимать и опускать ноги попеременно</p>
<p>Перекат на спине, удерживая руками колени</p>	<p>Отсутствует фиксация шейного отдела позвоночника</p>	<p>Выполнять упражнение только со страховкой педагога</p>
<p>Прогиб в поясничном отделе из положения лежа на животе с упором на выпрямленные руки</p>	<p>Возможно увеличение поясничного лордоза, защемление поясничных дисков</p>	<p>Выполнять упражнение на согнутых руках, опираясь на локти</p>

Упражнение	Причины ограничения	Рекомендованная замена
Сидение на пятках	Перерастяжение сухожилий и связок коленного сустава	Сиденье по-турецки
При выполнении дыхательных упражнений, руки вверх поднимать нельзя	Уменьшение поступления кислорода за счет сокращения мышц верхнего плечевого пояса	Изменить положение рук в стороны, на пояс.
Висы использовать не более 5 секунд	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 гимнастические маты

Упражнение	Причины ограничения	Рекомендованная замена
Кувырок вперед	Нестабильность шейного отдела позвоночника, плохо сформированные мышцы шеи	Замена отсутствует
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	Уменьшение веса мяча
Статическое напряжение до 5 лет не использовать	Слабый связочно-мышечный аппарат	Разрешено только с 5 лет по 5-7 секунд

Главное помните!

*При выполнении детьми
упражнений на
гимнастических снарядах
необходимо оказывать
страховку, а при проведении
подвижных игр необходимо
следить за детьми во
избежание травматизма!*



*Благодарим, Вас, за внимание!
Будьте здоровы!*

