



Упражнения,  
запрещенные и ограниченные к  
применению на занятиях  
по физической культуре  
в ДОУ

A vertical line runs down the left side of the page. Four children are peeking over it from the top. From top to bottom: a girl with a yellow bow, a boy with a red shirt, a girl with a green bow, and a boy with a yellow bow. A small orange cat is peeking from behind the bottom-most boy.

**ОБЯЗАТЕЛЬНО**



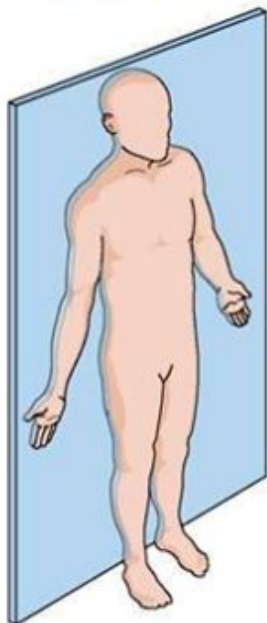
УЧИТЫВАТЬ  
АНАТОМО-ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ  
ОСОБЕННОСТИ  
ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

- ✓ исключение упражнений, связанных с переразгибанием в шейном отделе позвоночника в передне-заднем направлении;
- ✓ выполнение упражнений на развитие гибкости должно совершаться за счет медленных и плавных потягиваний;
- ✓ для исключения проявления гипоксии мозга следует избегать исходных положений, в которых возможны задержка дыхания и натуживание;

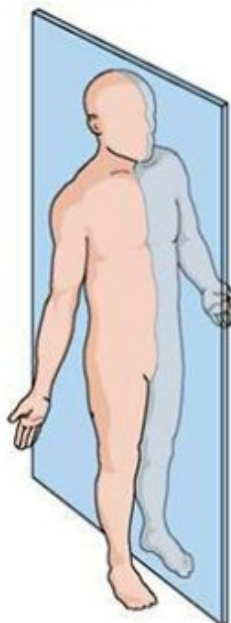


✓ упражнения для туловища, связанные с наклонами, должны выполняться с соблюдением фронтальной, сагиттальной и горизонтальной плоскостей;

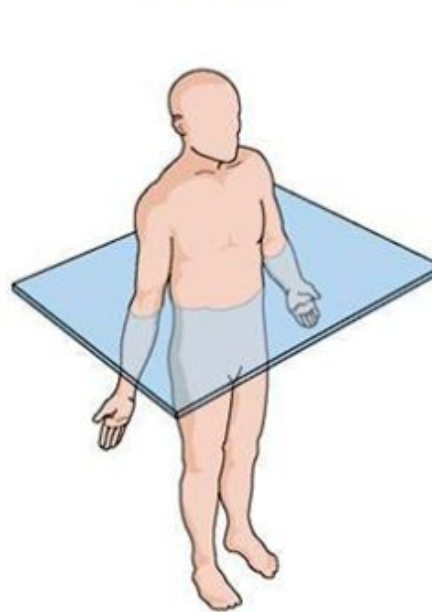
Фронтальная  
плоскость



Сагиттальная  
плоскость



Горизонтальная  
плоскость



1-я группа:

предложения по изменению методики  
применения самих упражнений.

2-я группа:

изменения исходных положений.



# ЗАПРЕЩЕНО



- ✓ толкание и перенос тяжелых предметов, упоры, лазание с помощью одних рук;
- ✓ резкие, сильные махи, раскачивания, отталкивания;
- ✓ лазание по вертикальному шесту, перетягивание каната и др.;
- ✓ прыжки с большой высоты или на твердую опору;
- ✓ ассиметричные упражнения, которые выполняются одной рукой или ногой.



СПАСИБО  
ЗА  
ВНИМАНИЕ!

