



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



ОБЯЗАТЕЛЬНО



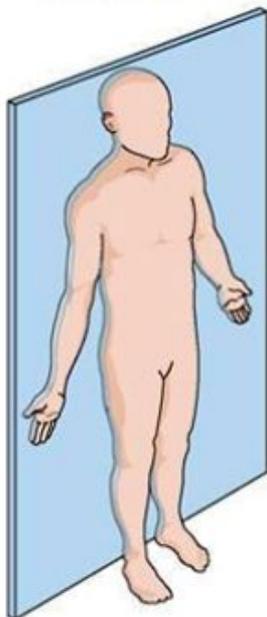
УЧИТЫВАТЬ
АНАТОМО-ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ
ОСОБЕННОСТИ
ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

- ✓ 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;

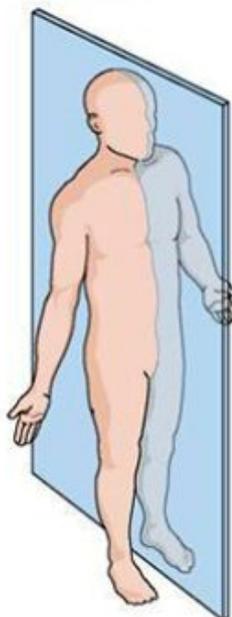


✓ упражнения для туловища, связанные с наклонами, должны выполняться с соблюдением фронтальной, сагиттальной и горизонтальной плоскостей;

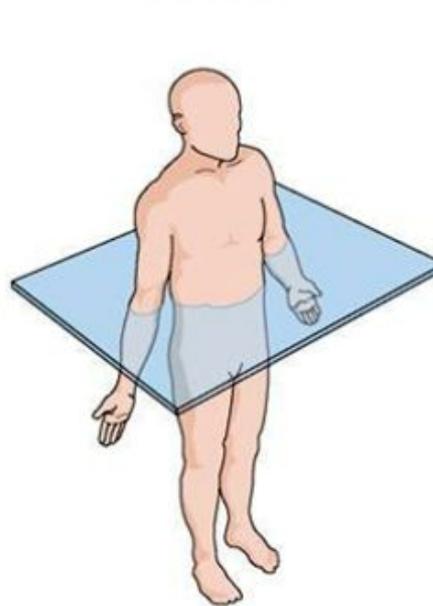
Фронтальная
плоскость



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 !

