

**Консультация
для воспитателей
на тему:**

«Упражнения, запрещенные и ограниченные к применению в ДОУ»

Составила и провела:
инструктор по Физо
Воеводская В.И.

Физическое воспитание является одним из приоритетных направлений деятельности дошкольных образовательных учреждений. В дошкольный период (до 7 лет) осуществляются наиболее интенсивный рост и развитие важных систем организма и их функций, закладывается база для всестороннего развития физических и духовных способностей. Этот возраст наиболее благоприятен для закаливания организма, овладения элементарными жизненно необходимыми умениями.

В дошкольных образовательных учреждениях большое место в системе физического воспитания отводится общеразвивающим упражнениям, они используются на физкультурных занятиях, в процессе утренней гимнастики, во время физкультминутки, в закаливании, на детских праздниках, развлечениях. Правильное выполнение упражнений оказывает неоценимое влияние на физическое развитие детей.

Общеразвивающие упражнения – специально разработанные движения для рук, ног, туловища, шеи и других частей тела, которые могут выполняться с разными мышечным напряжением, разной скоростью, амплитудой, в разном ритме и темпе.

Влияние общеразвивающих упражнений многогранно: они способствуют оздоровлению, укреплению организма, развитию двигательных, психических качеств ребенка, подготавливают к овладению сложными действиями, развивают силу мышц, быстроту мышечных сокращений, умение напрягать и расслаблять отдельные мышечные группы, развивают подвижность суставов, гибкость тела, умение сочетать движения различных частей тела, формируют правильную осанку.

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

Запрещенными и ограниченными к применению в ДОУ являются следующие упражнения:

Упражнение	Причина ограничения	Рекомендованная замена
Круговые вращения головой	Нестабильность шейного отдела позвоночника, плохо сформированные мышцы шеи,	Наклоны вперед, в стороны, повороты
Наклоны головы назад		Замена отсутствует

Стойка на голове	возможно смещение шейных позвонков	
Чрезмерное вытягивание шеи		Выполнять упражнения с опусканием плеч назад-вниз
Тренировка верхнего отдела брюшного пресса: поднимать туловище из положения лежа на спине, руки согнуты под голову	Чрезмерное напряжение мышц шеи, возможно чересчур сильное надавливание руками на шейный отдел позвоночника	Изменить положение рук
Тренировка нижнего отдела брюшного пресса: поднимать ноги вместе из положения лежа на спине	Фаза натуживания оказывает влияние на сосуды шеи и головы, возможно увеличение поясничного лордоза	Поднимать и опускать ноги попеременно
Кувырок вперед	Нестабильность шейного отдела позвоночника, плохо сформированные мышцы шеи	Замена отсутствует
Перекат на спине, удерживая руками колени	Отсутствует фиксация шейного отдела позвоночника	Выполнять упражнение только со страховкой педагога
Прогиб в поясничном отделе из положения, лежа на животе с упором на выпрямленные руки	Возможно увеличение поясничного лордоза, защемление поясничных дисков	Выполнять упражнение на согнутых руках, опираясь на локти
Сидение на пятках	Возможно перерастяжение сухожилий и связок коленного сустава	Сидение по-турецки
Выполнение дыхательных упражнений с одновременным поднятием рук вверх	Уменьшение поступления кислорода за счет сокращения мышц верхнего плечевого пояса	Изменить положение рук: в стороны или на поясе
Висы более 5 сек	Слабость и перерастяжение связочно-мышечного аппарата	Замена отсутствует
Прыжки босиком по жесткому покрытию	Слабый связочно-мышечный аппарат стопы, несформированность костей плюсны	Прыжки только на гимнастических матах
Бег босиком с опорой на переднюю часть стопы	Несформированность костей плюсны	Бег в спортивной обуви
Метание тяжелого набивного мяча из-за головы двумя руками	Несоответствие массы тела ребенка и веса мяча	Уменьшить вес мяча (с 5 лет по 0,5 кг)

