

## Консультация для воспитателей:

### «запрещенные и ограниченные к применению упражнения в ДОУ»

#### Программное содержание:

1. Познакомить педагогов с запрещенными и ограниченными к применению в ДОУ упражнениями.
2. Повысить общий уровень педагогической культуры воспитателей.
3. Повысить эффективность процесса физического воспитания детей.
4. Исключить возможность получения травм в процессе выполнения упражнений.

#### Содержание консультации:

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 закалывающих мероприятий. Между тем, 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, 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.		
Тренировка верхнего отдела брюшного пресса: поднимать туловище из положения, лежа на	Чрезмерное напряжение мышц шеи, возможно чересчур сильное надавливание руками на	Изменить положение рук.

спине, руки согнуты под голову.	шейный отдел позвоночника.	
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.	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).