

Консультация для родителей:

«Что нельзя делать в дошкольном возрасте на занятиях спортом».

Нельзя заставлять ребенка выполнять упражнения, которые ему не нравятся, ведь достичь одних и тех же результатов можно достичь разными средствами.

Занятия должны находить эмоциональный отклик в детской душе. Есть упражнения, которые категорически противопоказаны дошкольнику. Это касается некоторых акробатических упражнений, выполняемых, в позиции взрослый - ребенок.

Например, поднимая ребенка, никогда не держите его только за кисти, обязательно целиком за предплечья, так как кисти и мышцы запястья еще недостаточно окрепли. Наиболее безопасно поддерживать за бедра. Не рекомендуются висы только на руках, поскольку они дают чрезмерную нагрузку на суставы и весь плечевой пояс. Попробуйте заменить простой вис на смешанный, когда ребенок упирается во что-то коленями или легко достает опоры носками ног. Не позволяйте раскачиваться в виси, если ребенок не сможет самостоятельно в любой момент встать на ноги. При обучению лазанью не разрешайте детям лазать выше того уровня, на котором можете их достать.

В дошкольном возрасте противопоказаны упражнения с длительным удержанием трудной статической позы (сед на корточках, руки в стороны) упражнения должны быть динамичными. Не рекомендуется заниматься на тренажерах и спортивных снарядах, выпускаемых специально для взрослых. Например, вращательное движение вправо - влево на диске «здоровье» может привести к смещению позвоночных дисков.

Не разрешайте трехлетнему ребенку прыгивать с высоты 20см, семилетнему-с высоты 40см. приземление должно выполняться на мягкую основу.

Не соблюдение этих правил приводит к перегрузке позвоночника и мощному сотрясению внутренних органов.