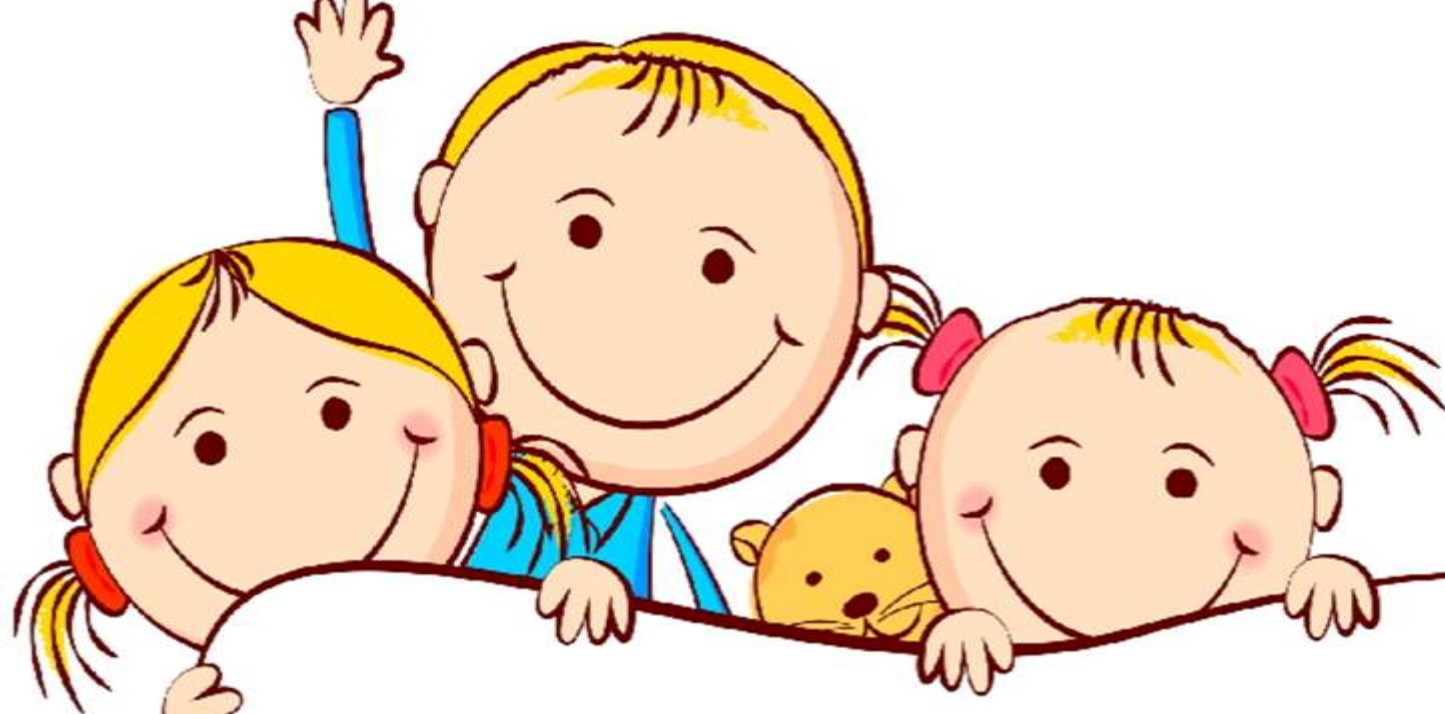
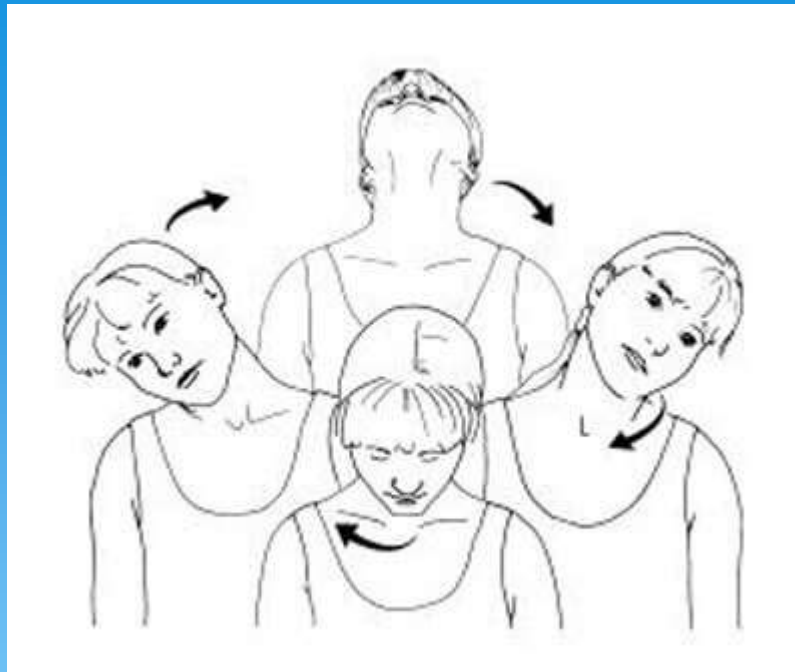




Упражнения,
запрещенные и ограниченные к
применению на занятиях
по физической культуре
в ДОУ

По итогам конференции
«Запрещенные и ограниченные
упражнения в дошкольных
учреждениях», проводимой на
кафедре физического воспитания
Государственного педагогического
университета им Герцена

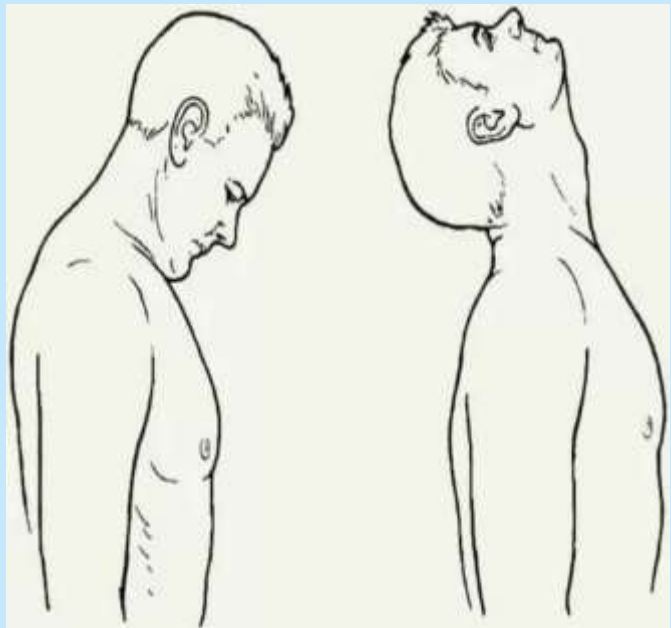
Круговые вращения головой



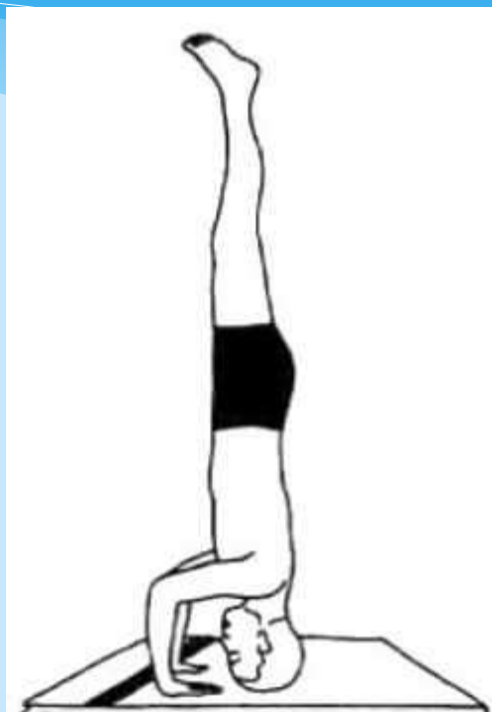
Форма сустава не предусматривает данное движение
Рекомендательная замена.

Наклоны вперед, в стороны, повороты

Наклоны головы назад



стойка на голове

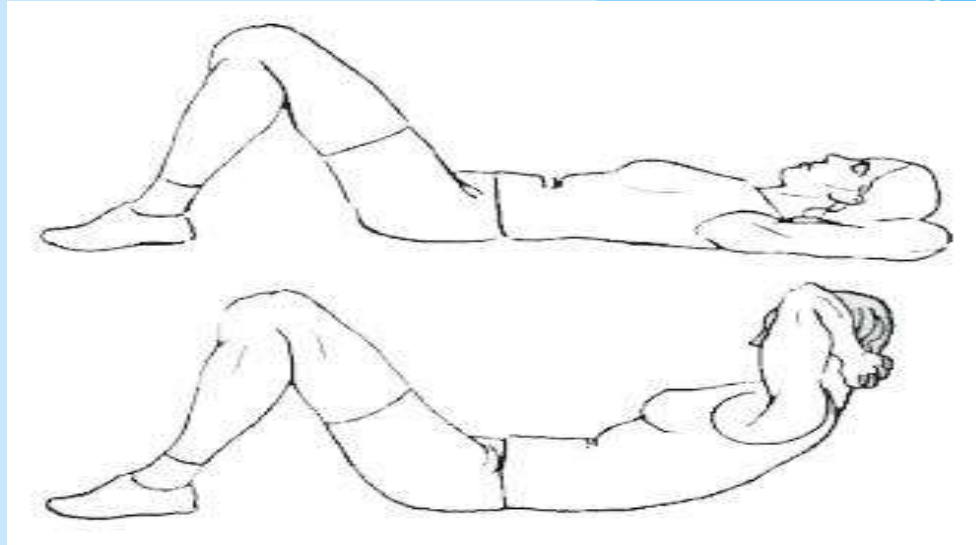


Нестабильность шейного отдела
позвонка, плохо сформированные
мышцы шеи. Возможно смещение
шейных позвонков.

Рекомендательная замена.

Замена отсутствует.

При выполнении упражнений лежа на спине, класть согнутые руки под голову (тренировка верхнего брюшного пресса)

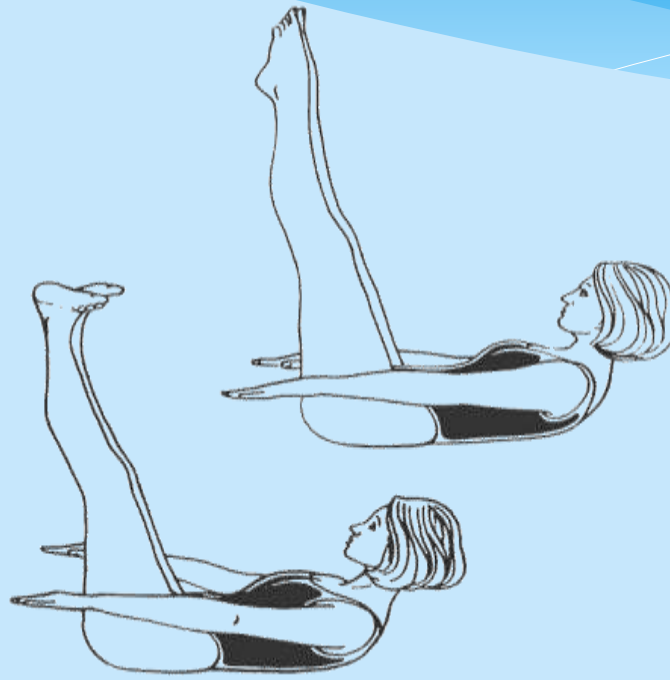


Чрезмерное напряжение мышц шеи,
возможное надавливание руками на
шейный отдел позвоночника.

Рекомендательная замена.

Изменить положение рук.

При выполнении упражнений лежа на спине нельзя поднимать две ноги вместе (тренировка нижнего отдела брюшного пресса)

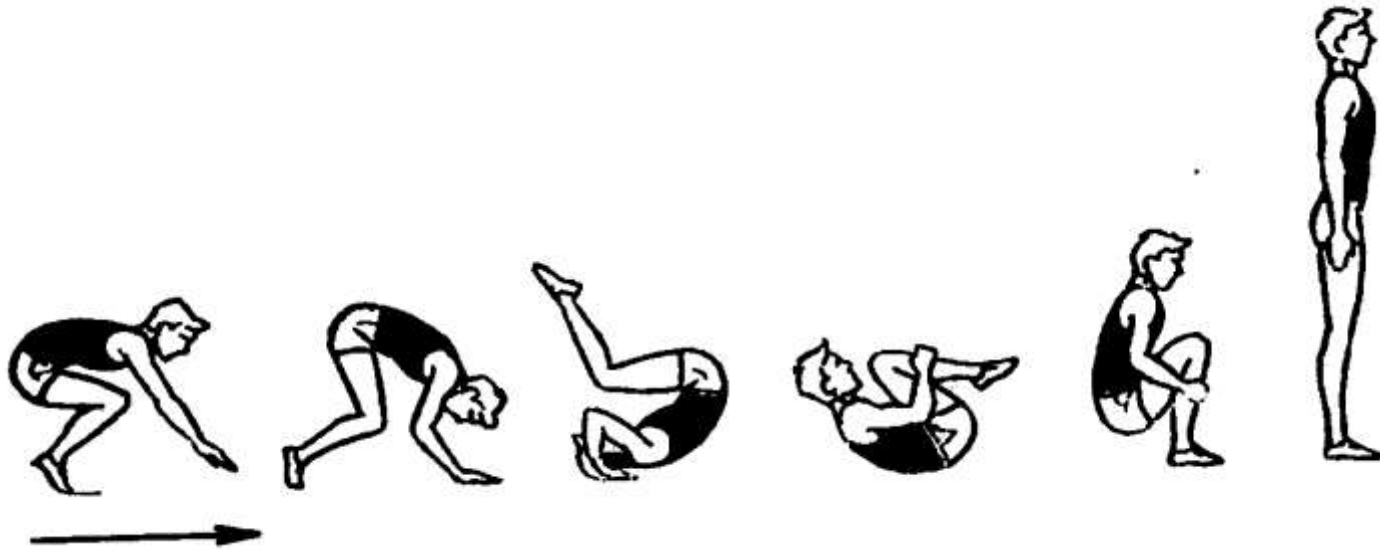


Увеличение поясничного лордоза, фаза натуживания оказывает влияние на сосуды шеи и головы.

Рекомендательная замена

Ноги поднимать и опускать попеременно.

Кувырок вперед

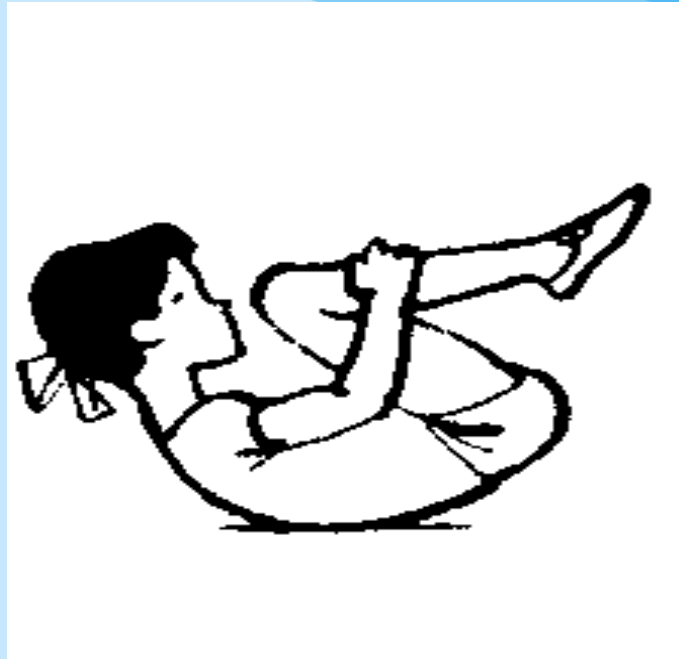


Нестабильность шейного отдела, плохо сформированные мышцы шеи.

Рекомендательная замена

Замена отсутствует.

Перекат на спине, удерживая руками колени

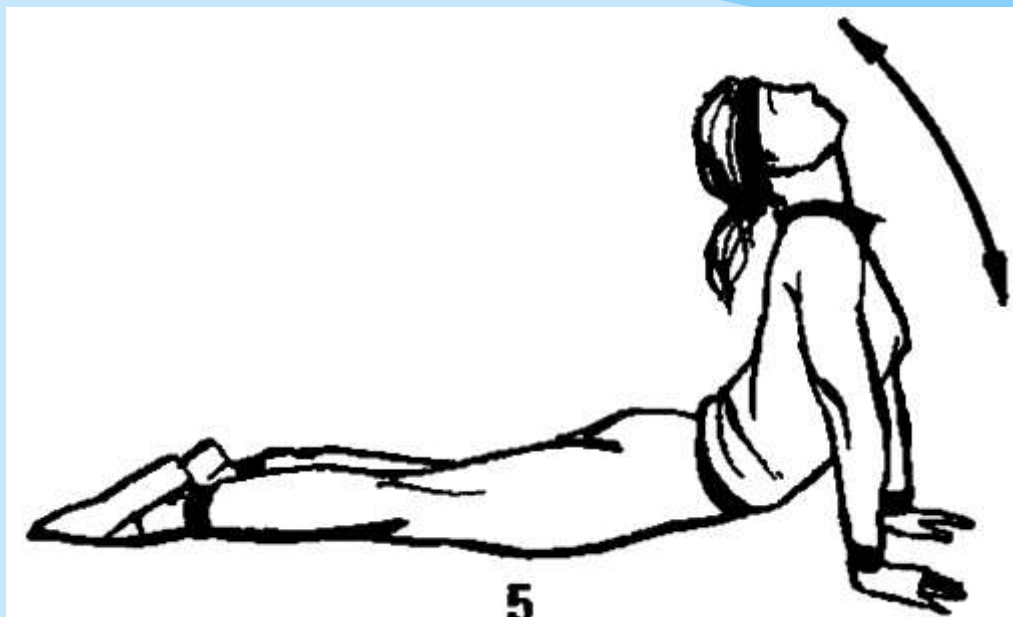


Отсутствует фиксация шейного отдела позвоночника.

Рекомендательная замена

Выполнять упражнение только со страховкой преподавателя

Лежа на животе, прогиб в поясничном отделе с упором на выпрямленные руки (упражнение кошечка)



Увеличение поясничного лордоза,
возможность защемления поясничных
дисков.

Рекомендательная замена

Выполнять упражнение на согнутых руках, опора на локти

Сидение на пятках

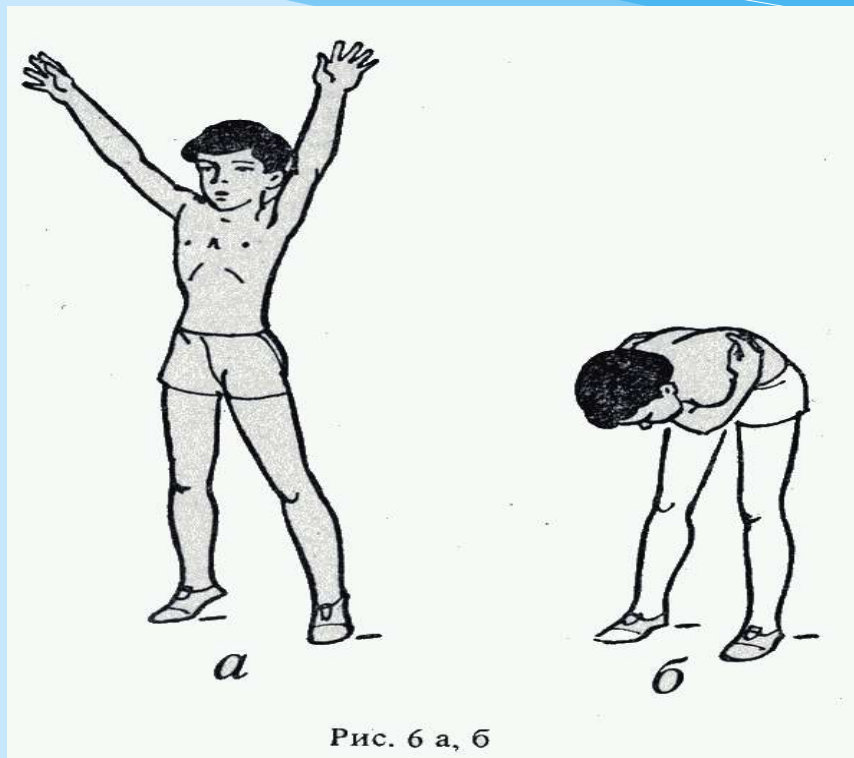


Перерастяжение сухожилий и связок
коленного сустава.

Рекомендательная замена

Сиденье по-турецки

При выполнении дыхательных упражнений, руки вверх поднимать нельзя

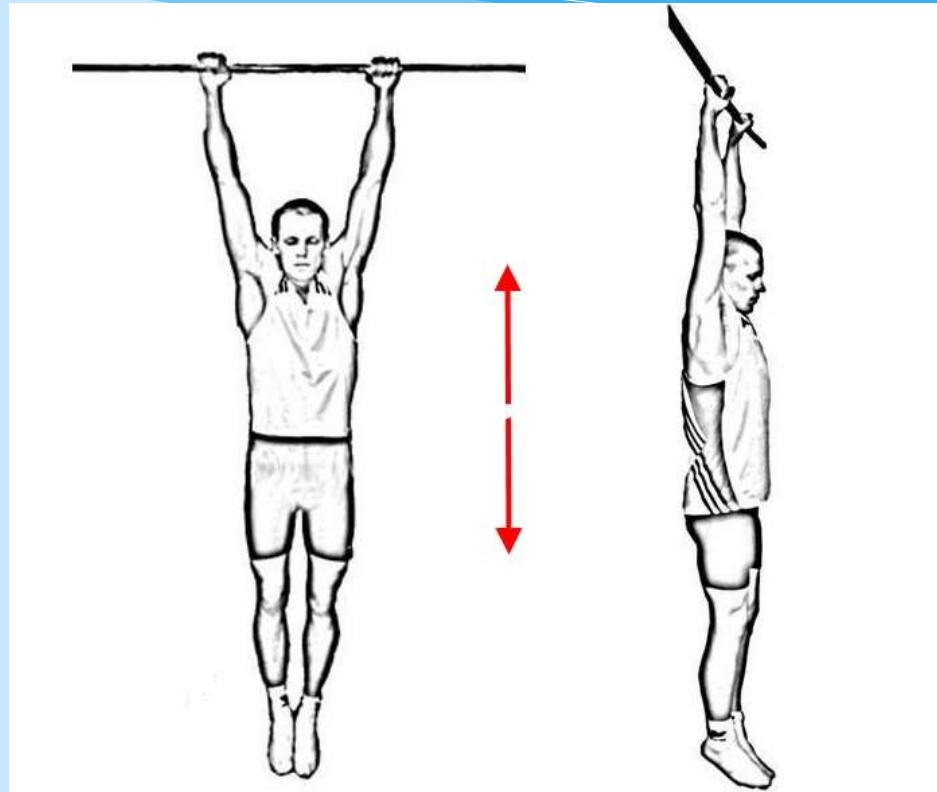


Уменьшается поступление кислорода за счет сокращения мышц верхнего плечевого пояса.

Рекомендательная замена

Изменить положение рук в стороны, на пояс

Висы использовать не более 5 секунд



Слабость и перерастяжение связочно-мышечного аппарата, неспособность длительно удерживать статику.

Рекомендательная замена

Замена отсутствует.

Исключить прыжки босиком по жесткому покрытию

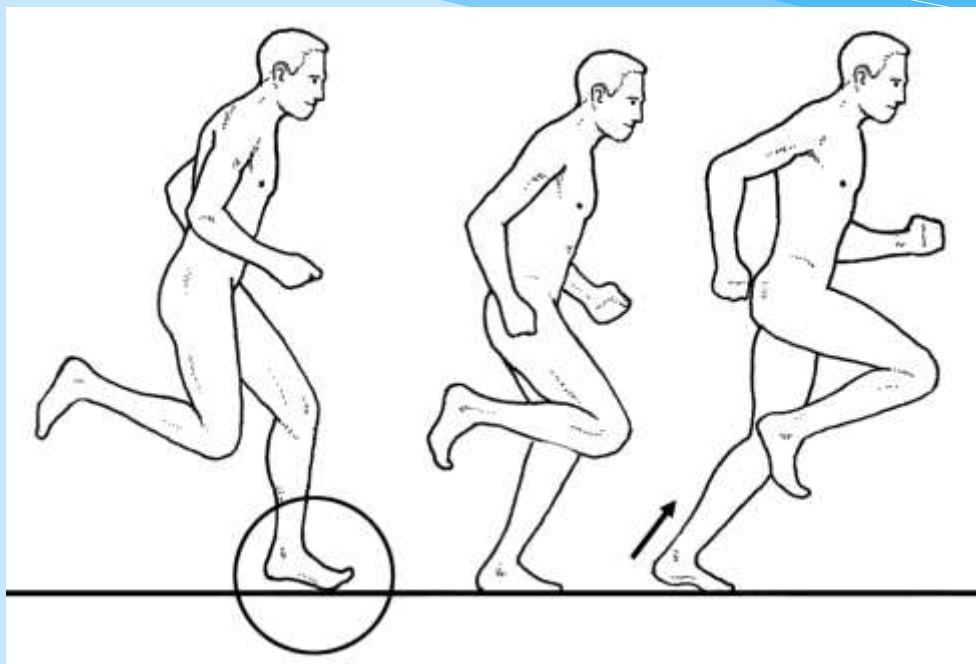


Слабый связочно-мышечный аппарат стопы. Несформированность костей плюсны.

Рекомендательная замена

Прыжки только на гимнастических матах.

Бег босиком, опора на переднюю часть стопы

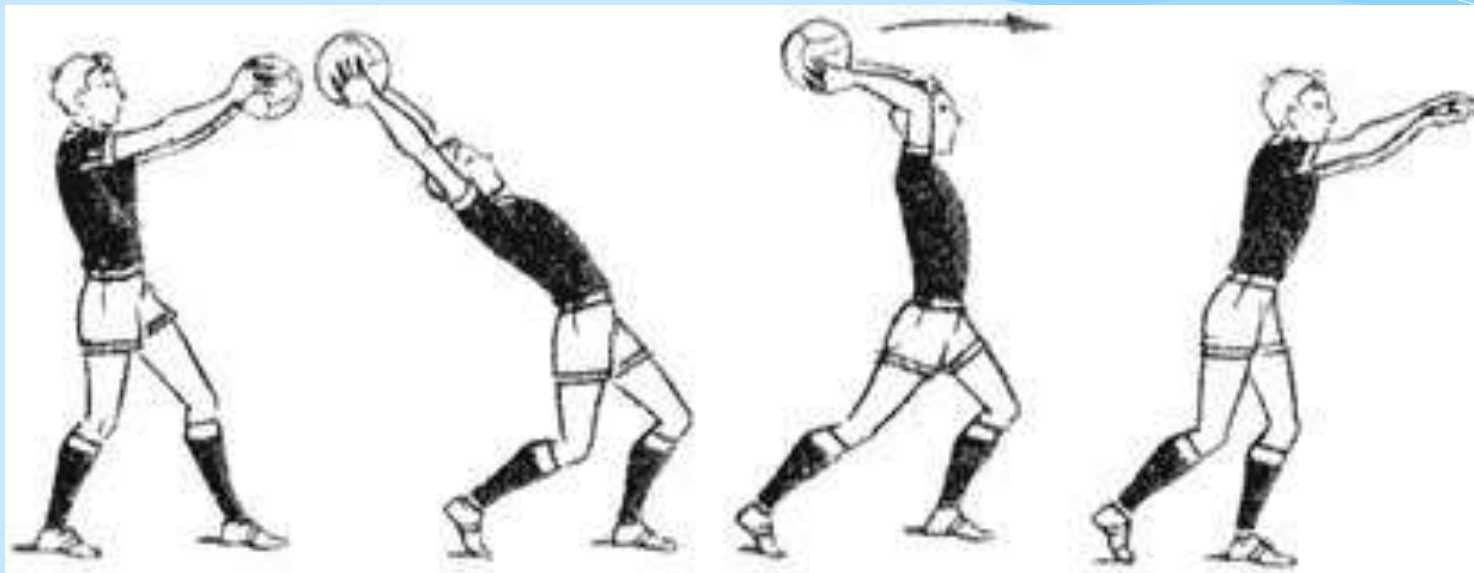


Несформированность костей плюсны.

Рекомендательная замена

Бег в спортивной обуви.

**Метание набивного мяча из-за головы двумя руками
разрешено только с 5 лет по 0,5 кг.**



Несоответствие массы тела ребенка и веса мяча.

Рекомендательная замена

Уменьшить вес мяча.

статические упражнения

- ▶ проводятся в виде напряжения мышц, удержания гантелей, набивных мячей, собственного веса. Статические упражнения применяются до- и постиммобилизационном периоде для профилактики возникновения атрофии мышц, укрепления мышц и развития силы выносливости.

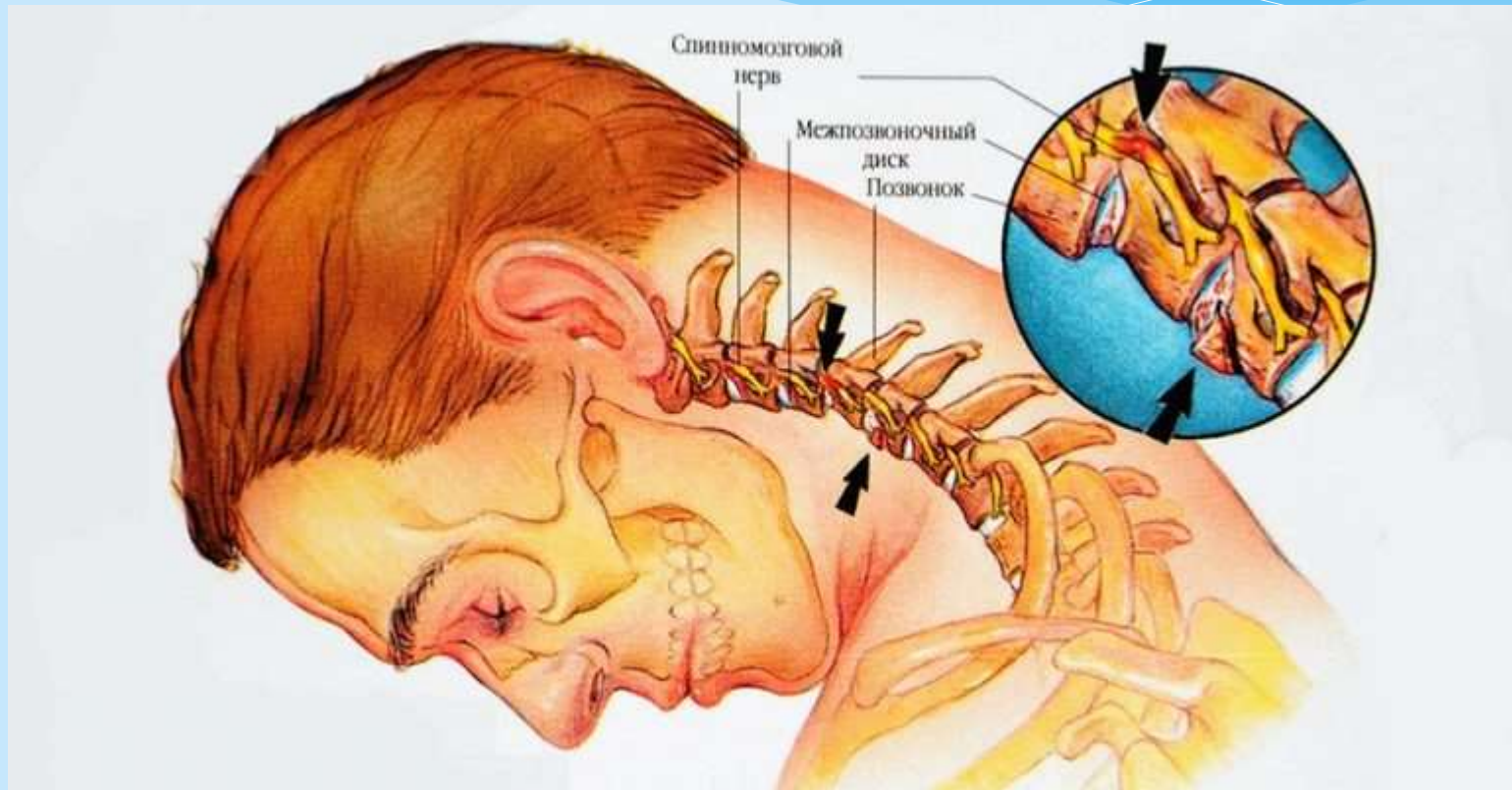


Слабый связочно-мышечный аппарат.

Рекомендательная замена

Разрешено только с 5 лет по 5-7 секунд

Чрезмерное вытягивание шеи



Нестабильность шейного отдела позвонка, плохо сформированные мышцы шеи. Возможно смещение шейных позвонков.

Рекомендательная замена

Выполнять упражнения с опусканием плеч вниз, назад.

*Здоровые дети – в здоровой семье,
Здоровые семьи – в здоровой стране,
Здоровые страны – планета здорова,
Здоровье – какое прекрасное слово!
Так пусть на здоровой планете
Растут здоровые дети!*



**Подготовила инструктор по физической
культуре
Никифорова Виорика Александровна**