Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение

«Детский сад № 467 г. Челябинска»

Утверждаю:

**Консультация для**

**воспитателей**

Запрещенные упражнения в ДОУ

Подготовил: старший воспитатель Курдина О.И.

г. Челябинск

2021г

**Запрещенные и ограниченные упражнения на занятиях в дошкольных учреждениях**

В последние годы заметно возросло количество физически ослабленных детей. Одной из основных причин является отсутствие возможности у детей играть в подвижные игры. Чрезмерное увлечение родителей интеллектуальным развитием своих детей (компьютерные игры, различные кружки и секции) зачастую приводит к гиподинамии. Однако следует помнить, что неподвижный ребенок не обучается! А состояние физического здоровья ребенка относится к ведущим факторам, в значительной мере определяющим его способности успешно справляться со всеми требованиями, предъявляемыми к нему современными условиями жизни и обществом.

Сегодня физическое развитие является одним из приоритетных направлений развития ребенка дошкольного возраста. Эффективность процесса физического воспитания и развития в значительной мере зависит от правильно составленного рационального двигательного режима, подбора физических упражнений и закаливающих мероприятий, адекватных возрастным, индивидуальным особенностям ребенка, его функциональным возможностям. Согласно СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления молодежи», постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г. № 28, физическое воспитание детей должно быть направлено на улучшение состояния здоровья и физического развития, расширение функциональных возможностей растущего организма, формирование двигательных навыков и двигательных качеств.

Особенность функциональных возможностей ребенка дошкольного возраста заключается в том, что организм находится еще только в стадии роста и развития всех органов и систем, окостенение еще не закончено, все крупные мышцы туловища и конечностей отличаются слабым развитием связочных отделов. Относительно мало развиты мелкие мышцы шеи, груди, поясницы, кистей рук, некоторые мышцы и связки позвоночника, что создает предпосылки для возникновения различных деформаций позвоночника при неблагоприятных условиях (неудобная статическая поза, физиологически непредусмотренное движение, чрезмерное напряжение несформированных мышц и пр.). Сосуды широки, стенки их эластичны, а функция вегетативной нервной системы, регулирующая работу сердца, еще несовершенна.

Учитывая выше перечисленные физиологические особенности и возрастные возможности детей дошкольного возраста, следует знать, что не все физические упражнения допустимы к использованию и являются запрещенными или ограниченными к применению. По итогам конференции «Запрещенные и ограниченные упражнения в дошкольных учреждениях», проводимой на кафедре физического воспитания Государственного педагогического университета им.Герцена 25 апреля 2002 года. Есть ряд упражнений опасных для здоровья детей дошкольного возраста, которые нужно ограничить.

**Памятка**

**«Упражнения, запрещенные и ограниченные к применению в ДОУ»**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Упражнения | Причины  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 | \*\*\* | Замена отсутствует |
| Чрезмерное вытягивание шеи | \*\*\* | Выполнять упражнения с опусканием плеч назад – вниз |
| Тренировка верхнего отдела брюшного пресса: поднимание туловища из положения лежа на спине, руки согнуты под головой | 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 вытянутые 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 секунд | 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 (по 0,5 кг |