

«С чего нужно начинать занятия физической культурой дома и что не следует делать»

Внимание родители!

Есть ряд упражнений опасных для здоровья детей дошкольного возраста. Эти упражнения нужно ограничить в использовании или заменить на предложенные варианты.

1. Круговые вращения головой. Форма сустава не предусматривает данного движения, поэтому его можно заменить, на наклоны головы вперед, стороны.



Наклоны головы назад, стойка на голове. Нестабильность шейного отдела позвоночника, слабые мышцы шеи, возможное смещение шейных позвонков, не позволяют использовать это упражнение. Заменить можно следующим упражнением, опускать плечи вниз, назад.

Поднимание двух ног в положении лежа на спине. Увеличение поясничного лордоза, сильное влияние на сосуды шеи и головы.

Использовать можно следующее упражнение поднимать и опускать ноги попеременно, а также ноги согнутые в коленях.



Кувырки. Ограничить кувырки из-за нестабильности шейного отдела.



Лежа на животе, пригибания в поясничном отделе с упором на руки. Увеличение поясничного лордоза, возможное замещение шейных дисков. Для того чтобы избежать травматизм, нужно заменить упор на согнутые рукии упор на локти.



Сед на пятках. Вызывает излишнее растяжение сухожилий и связокколенного сустава. Заменить можно на сед по-турецки



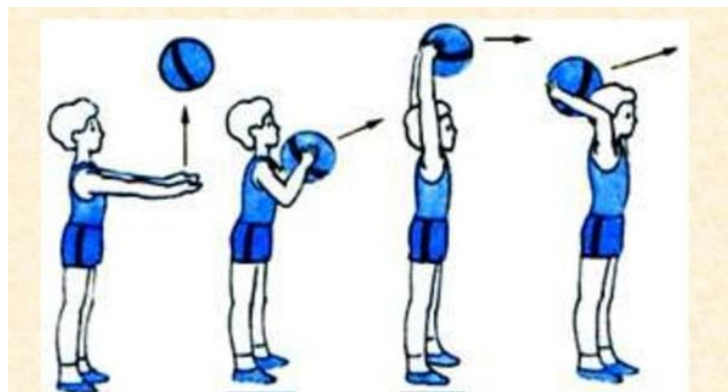
Положение руки вверх во время дыхания. Уменьшается поступлениекислорода, поэтому упражнение малоэффективно. Во время упражнения руки поднимаются в стороны, вниз.

Длительные висы. Слабость мышечного аппарата, не способность выдерживать статики, выполнять упражнение следует не более 5 секунд.



Прыжки босиком по жесткому покрытию. Слабый связочный аппарат стоп. Упражнение следует выполнять только, на гимнастических матах.

Метание набивного мяча из-за головы детьми до 5 лет. В этом возрасте возможно не соответствие массы тела ребенка и мяча.



Следует помнить

На занятиях физическими упражнениями учитывать психолого-физиологические особенности ребенка.

В процессе выполнения физических упражнений, игр следить за тем, чтобы ребенок не переутомлялся, чередовать движение с отдыхом.

Помнить, что физкультурные упражнения, игры способствуют выработке координации движений, развитию необходимых для жизни двигательных умений.

Использовать физические упражнения и игры, в основном имитационного характера: "Птички машут крыльями, мышки ходят тихо, утята ходят по лужице". Для этого опираться на знакомые детям образы.

При подборе физических упражнений и игр нужно предусматривать разнообразие движений, их равномерное влияние на развитие различных мышечных групп.

При выполнении физических упражнений необходимо, чтобы ребенок понимал требования взрослого, как своеобразную двигательную задачу.

Побуждать ребенка к самостоятельности и проявлению усилий, путем использования игровых упражнений и на этой основе создать мотив для двигательной деятельности. Здесь важны аргументы взрослого: "подлезь и незаденъ колокольчик" и т. п.

Будьте здоровы!

Инструктор по физической культуре