**Упражнения, запрещенные и ограниченные к применению в дошкольном образовательном учреждении**

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.

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:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Упражнение** | **Причины ограничения** | **Рекомендованная замена** |
| Круговые вращения головой | Форма сустава не предусматривает данное движение | Наклоны вперед, в стороны, повороты |
| Наклоны головы назад | Нестабильность шейного отдела позвоночника, плохо сформированные мышцы шеи, возможно смещение шейных позвонков | Замена отсутствует |
| Стойка на голове | Замена отсутствует |
| Чрезмерное вытягивание шеи | Выполнять упражнения с опусканием плеч назад-вниз |
| Тренировка верхнего отдела брюшного пресса: сед из положения «лежа» согнутые руки под голову | Чрезмерное напряжение мышц шеи, возможно чересчур сильное надавливание руками на шейный отдел позвоночника | Изменить положение рук «на животе хватом за локти», «скрестив на груди» и пр. |
| Тренировка нижнего отдела брюшного пресса: одновременный подъем ног из положения «лежа на спине»  | Фаза натуживания оказывает влияние на сосуды шеи и головы, возможно увеличение поясничного лордоза | Попеременный подъем и опускание ног |
| Кувырок вперед | Нестабильность шейного отдела позвоночника, плохо сформированные мышцы шеи | Замена отсутствует |
| Перекат на спине, удерживая руками колени | Отсутствие фиксации шейного отдела позвоночника | Выполнять упражнение только со страховкой (одна рука взрослого фиксирует затылок, другая колени ребенка) |
| Прогиб в поясничном отделе из положения «лежа на животе» с упором на выпрямленные руки («кобра» или «змея») | 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 | Положение «сидя по-турецки» |
| Выполнение дыхательных упражнений с одновременным поднятием рук вверх | Уменьшается поступление кислорода за счет сокращения мышц верхнего плечевого пояса | Изменить положение рук |
| 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 набивного мяча из-за головы двумя руками | Несоответствие массы тела ребенка и веса мяча | Только с 5 лет вес мяча не более 0,5кг |
| Упражнение на статическое напряжение | Не способность длительно удерживать статику, слабый связочно-мышечный аппарат | Только с 5 лет по 5-7 секунд |

 11.03.2015. Консультацию подготовила

специалист по адаптивной физической культуре

Алла Ивановна Лазарева

С вопросами и предложениями обращаться по телефону 5-13-94