

**МБДОУ ЦРР – «Детский сад №133 «Радуга»
Консультация для педагогов**

**«Запрещенные и ограниченные
упражнения в дошкольных
учреждениях»**

Подготовила: Красовская Е.Ю., старший воспитатель

Круговые вращения головой

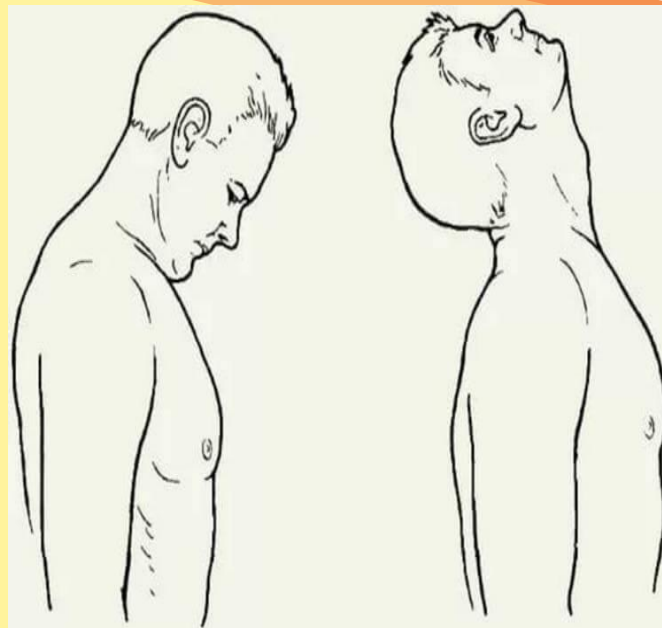


Форма сустава не предусматривает данное движение

Рекомендательная замена:

Наклоны вперед, в стороны, повороты

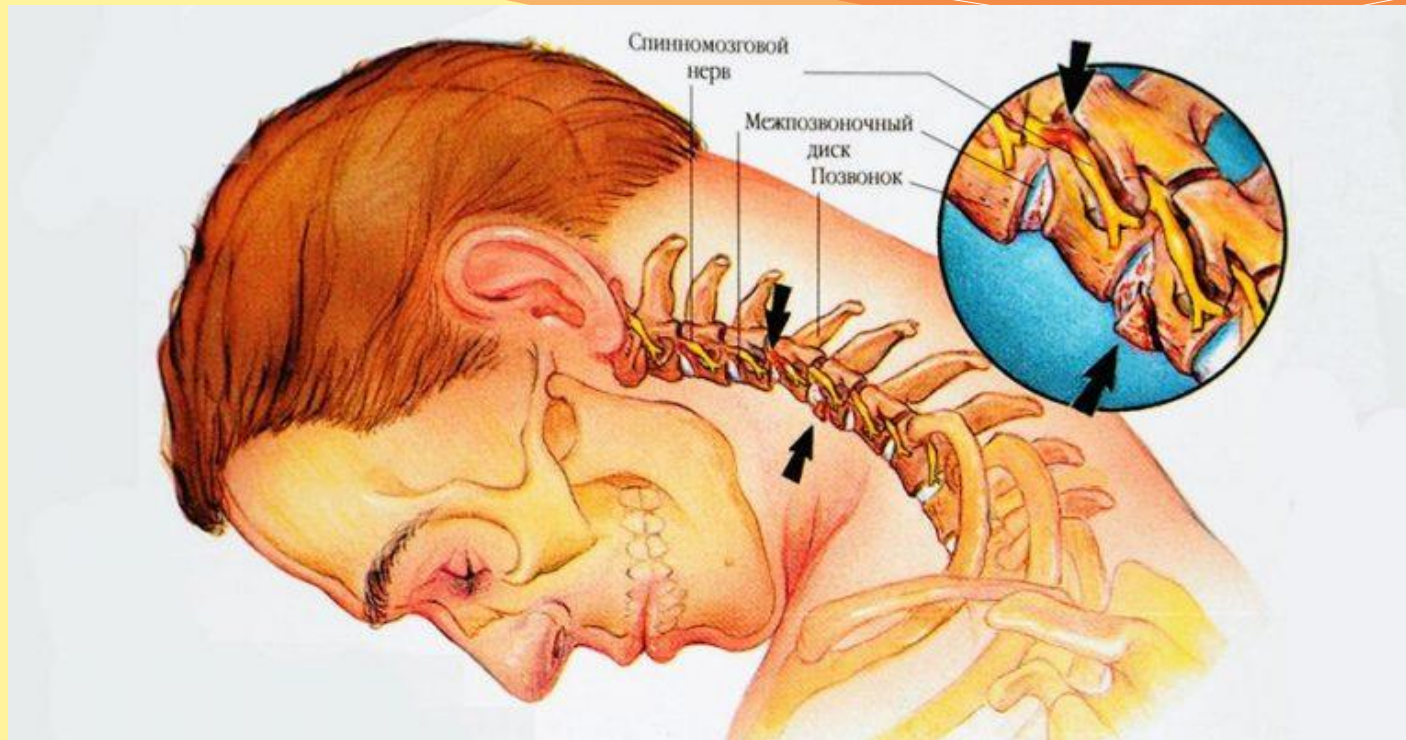
Наклоны головы назад



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

Замена отсутствует

Чрезмерное вытягивание шеи



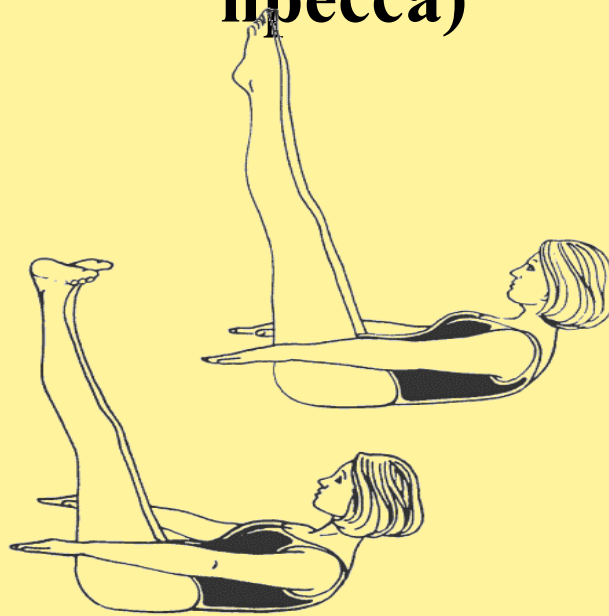
Нестабильность шейного отдела позвонка, плохо сформированные мышцы шеи.

Возможно смещение шейных позвонков.

Рекомендательная замена

Выполнять упражнения с опусканием плеч вниз, назад.

**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.

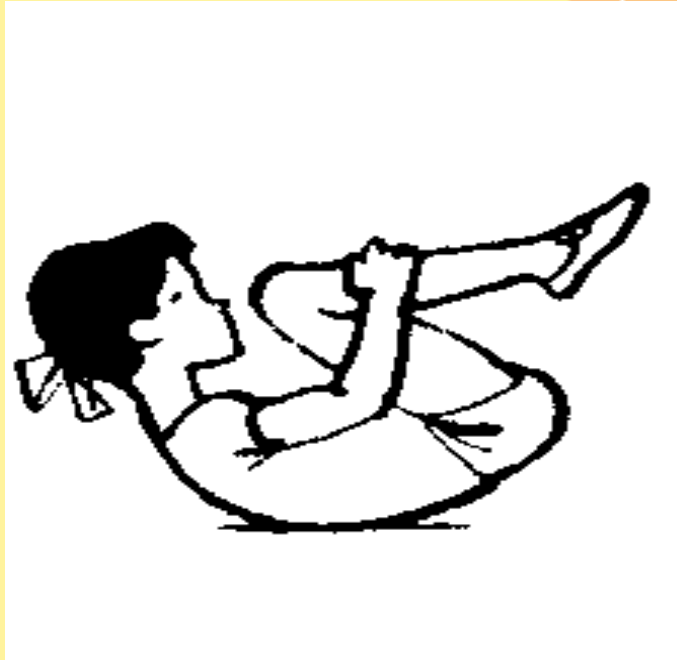
Кувырок вперед



Нестабильность шейного отдела, плохо сформированные мышцы шеи.

Замена отсутствует

Перекат на спине, удерживая руками колени

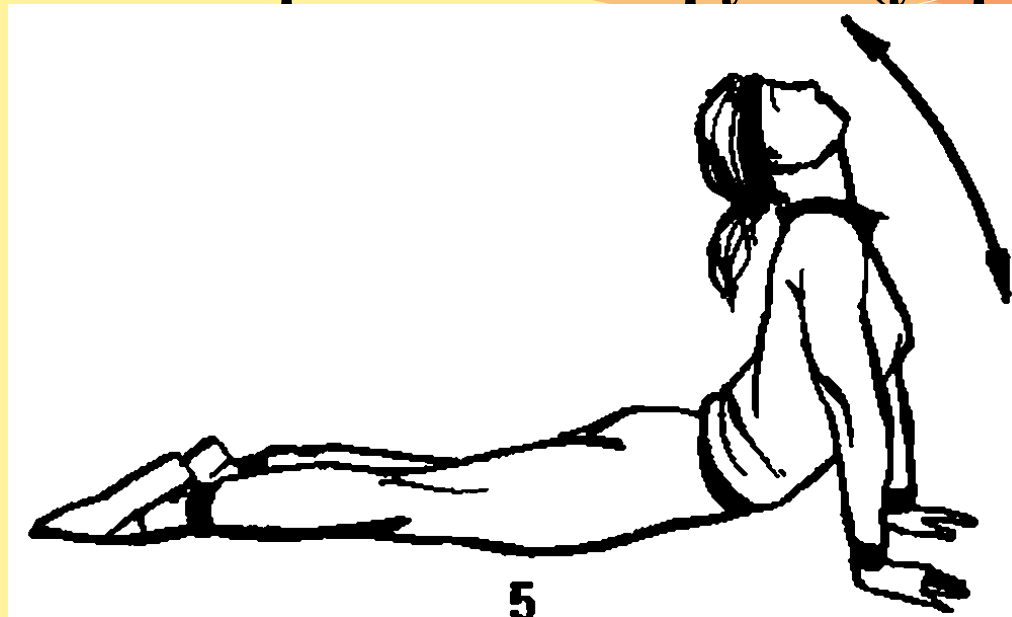


**Отсутствует фиксация шейного
отдела позвоночника.**

Рекомендательная замена

**Выполнять упражнение только со
страховкой педагога**

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



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**

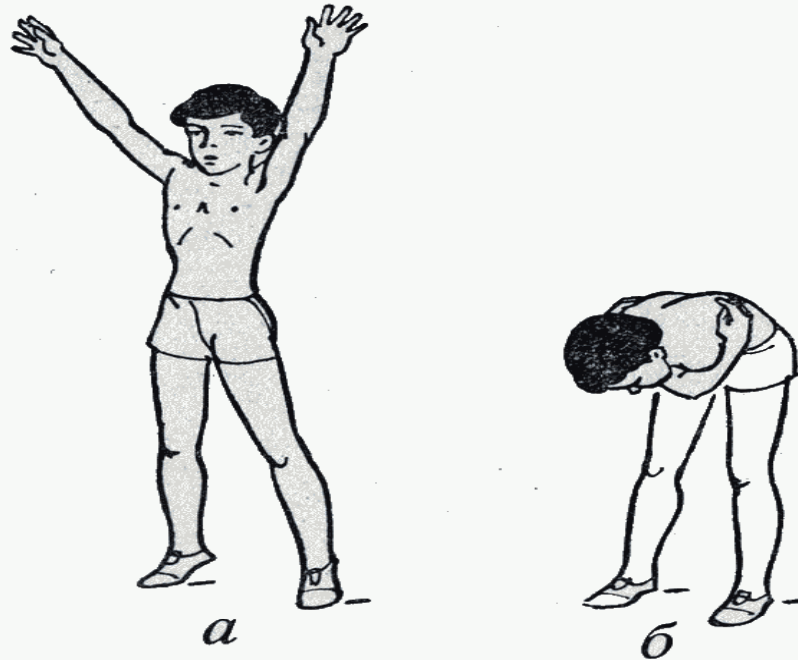


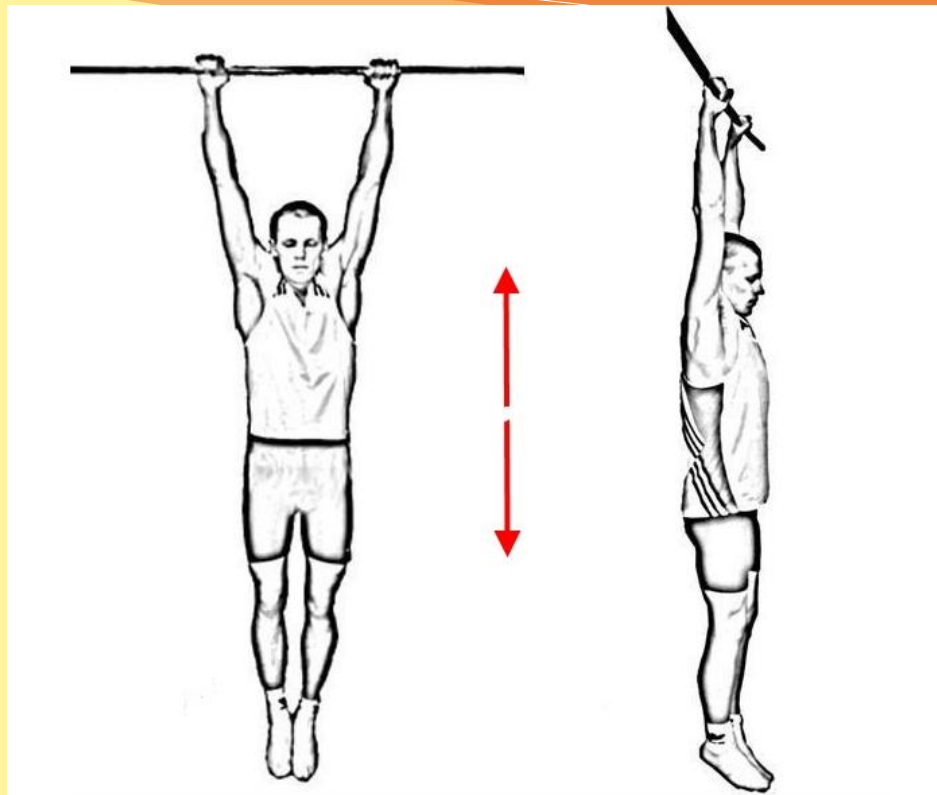
Рис. 6 а, б

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.

Замена отсутствует

Исключить прыжки босиком по жесткому покрытию



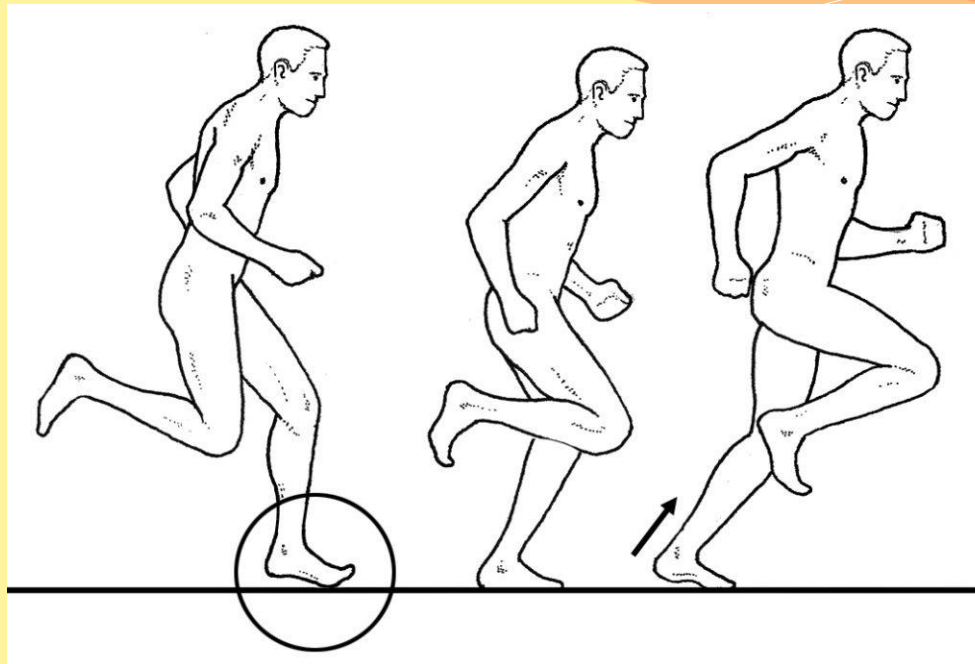
Слабый связочно-мышечный аппарат стопы.

Несформированность костей плюсны.

Рекомендательная замена

Прыжки только на гимнастических матах.

Бег босиком, опора на переднюю часть стопы



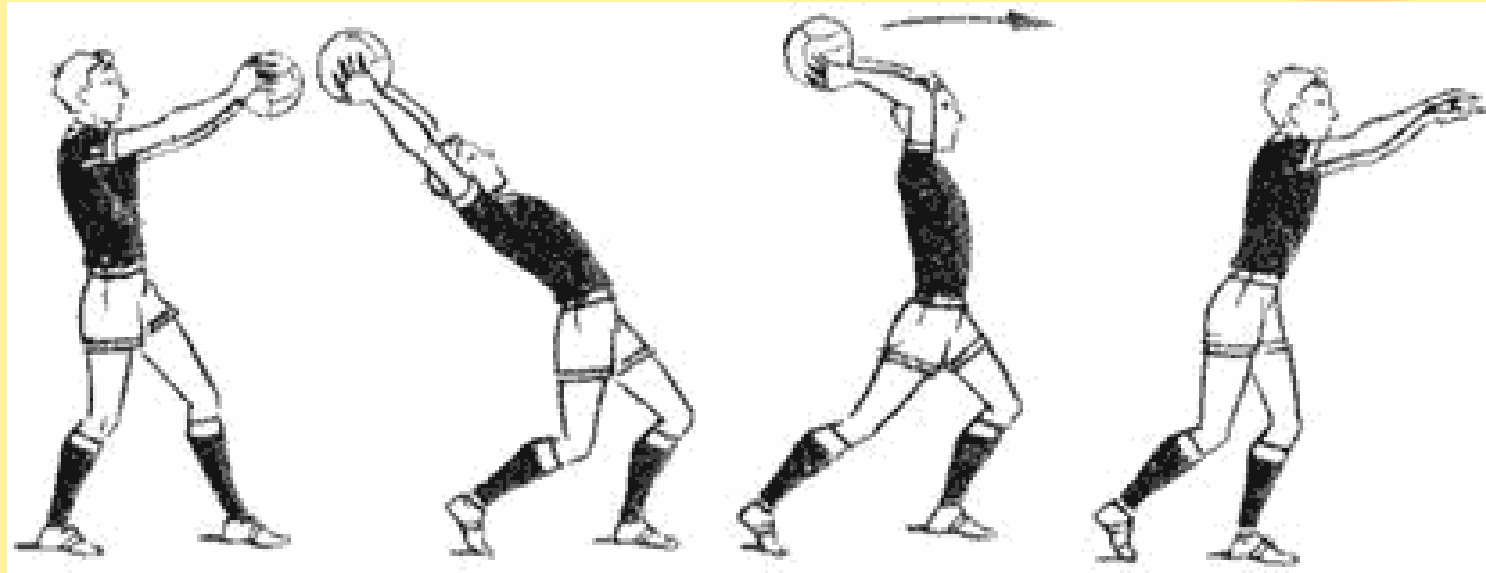
Несформированность костей плюсны.

Рекомендательная замена

Бег в спортивной обуви (если на носочках).

Обычный бег в чешках.

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

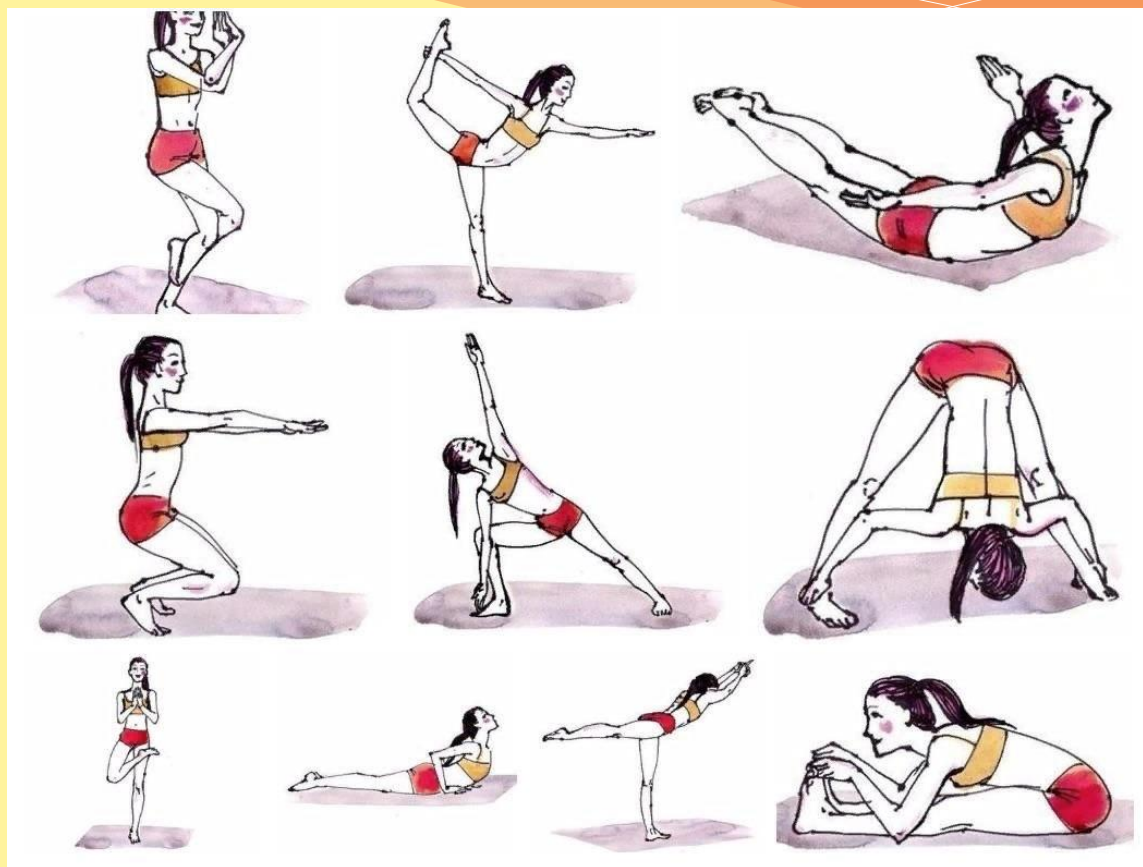


Несоответствие массы тела ребенка и веса мяча.

Рекомендательная замена

Уменьшить вес мяча.

Статическое напряжение до 5 лет не использовать



Слабый связочно-мышечный аппарат.

Рекомендательная замена

Разрешено только с 5 лет по 5-7 секунд