

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

Физическое воспитание является одним из приоритетных направлений деятельности дошкольных образовательных учреждений (далее – ДОУ). Согласно п.13.1 СанПиН 2.4.1.2660-10 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы в дошкольных организациях", утв. постановлением Главного государственного врача РФ от 22.07.2010 № 91, физическое воспитание детей должно быть направлено на улучшение состояния здоровья и физического развития, расширение функциональных возможностей растущего организма, формирование двигательных навыков и двигательных качеств.

Эффективность процесса физического воспитания в значительной мере зависит от правильно составленного рационального двигательного режима, подбора физических упражнений и закаливающих мероприятий. Между тем с учетом физиологических особенностей, возрастных возможностей детей дошкольного возраста не все упражнения допустимы к использованию в ДОУ. Запрещенными и ограниченными к применению в ДОУ являются следующие упражнения:

<b>Упражнение</b>	<b>Причины ограничения</b>	<b>Рекомендованная замена</b>
<b>Круговые вращения головой</b>	Нестабильность шейного отдела позвоночника, плохо сформированные мышцы шеи, возможно смещение шейных позвонков	Наклоны вперед, в стороны, повороты
<b>Наклоны головы назад</b>		Замена отсутствует
<b>Стойка на голове</b>		Выполнять упражнения с опусканием плеч назад-вниз
<b>Чрезмерное вытягивание шеи</b>		
<b>Тренировка верхнего отдела брюшного пресса: поднимать туловище из положения лежа на спине, руки согнуты под голову</b>	Чрезмерное напряжение мышц шеи, возможно чересчур сильное надавливание руками на шейный отдел позвоночника	Изменить положение рук

<b>Тренировка нижнего отдела брюшного пресса: поднимать ноги вместе из положения лежа на спине</b>	Фаза натуживания оказывает влияние на сосуды шеи и головы, возможно увеличение поясничного лордоза	Поднимать и опускать ноги попеременно
<b>Кувырок вперед</b>	Нестабильность шейного отдела позвоночника, плохо сформированные мышцы шеи	Замена отсутствует
<b>Перекат на спине, удерживая руками колени</b>	Отсутствует фиксация шейного отдела позвоночника	Выполнять упражнение только со страховкой педагога
<b>Прогиб в поясничном отделе из положения лежа на животе с упором на выпрямленные руки</b>	Возможно увеличение поясничного лордоза, защемление поясничных дисков	Выполнять упражнение на согнутых руках, опираясь на локти
<b>Сидение на пятках</b>	Возможно перерастяжение сухожилий и связок коленного сустава	Сидение по-турецки
<b>Выполнение дыхательных упражнений с одновременным поднятием рук вверх</b>	Уменьшение поступления кислорода за счет сокращения мышц верхнего плечевого пояса	Изменить положение рук: в стороны или на поясе
<b>Висы более 5 сек</b>	Слабость и перерастяжение связочно-мышечного аппарата	Замена отсутствует
<b>Прыжки босиком по жесткому покрытию</b>	Слабый связочно-мышечный аппарат стопы, несформированность костей плюсны	Прыжки только на гимнастических матах
<b>Бег босиком с опорой на переднюю часть стопы</b>	Несформированность костей плюсны	Бег в спортивной обуви
<b>Метание тяжелого набивного мяча из-за головы двумя руками</b>	Несоответствие массы тела ребенка и веса мяча	Уменьшить вес мяча (с 5 лет по 0,5 кг)