

**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>Запрещенные упражнения</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 пере растяжение 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 пере растяжение 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)

### **Запрещенные движения на занятиях по физкультуре в детском саду.**

Стоит, отметить, тот факт, что не все упражнения оказывают благоприятное воздействие на организм ребенка. 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.
2. 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, чрезмерное вытягивание шеи.
3. 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.
4. Кувырки. Ограничить кувырки из-за нестабильности шейного отдела.
5. Лежа на животе, пригибания в поясничном отделе с упором на руки. Увеличение поясничного лордоза, возможное замещение шейных дисков. Для того чтобы избежать травм, нужно заменить упор на согнутые руки и упор на локти.
6. Сед на пятках. Вызывает излишнее растяжение сухожилий и связок коленного сустава. Заменить можно на сед по-турецки.
7. Положение руки вверх во время дыхания. Уменьшается поступление кислорода, поэтому упражнение малоэффективно. Во время упражнения руки поднимаются в стороны, вниз.
8. Длительные висы. Слабость мышечного аппарата, не способность выдерживать статики, выполнять упражнение следует не более 5 секунд.
9. Прыжки босиком по жесткому покрытию. Слабый связочный аппарат стоп. Упражнение следует выполнять только, на гимнастических матах.
10. Метание набивного мяча из-за головы детьми до 5 лет. В этом возрасте возможно не соответствие массы тела ребенка и мяча.

### **Используемая литература**

Кожухова Н.Н., Рыжкова Л.А., Самодурова М.М., "Воспитатель по физической культуре в дошкольных учреждениях", Москва 2002г. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С., "Теория и методика физического воспитания и спорта", Москва, 2003г.