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

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. Согласно п.13.1 СанПиН 2.4.1.3049-13 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы в дошкольных организациях", утв. постановлением Главного государственного врача РФ от 15.05.2013 № 26, физическое воспитание детей должно быть направлено на улучшение состояния здоровья и физического развития, расширение функциональных возможностей растущего организма, формирование двигательных навыков и двигательных качеств.

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.

Памятка

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Упражнения | Причины ограничения | Рекомендованная замена |
| 1 | Круговые вращения головой | Форма сустава не предусматривает данное движение | Наклоны вперед, в стороны, повороты |
| 2 | Наклоны головы назад | Нестабильность шейного отдела позвоночника | Замены нет |
| 3 | Стойка на голове | Плохо сформированные мышцы шеи | Замены нет |
| 4 | Чрезмерное вытягивание шеи | Возможно смещение шейных позвонков | Выполнять упражнения с опусканием плеч вниз, назад |
| 5 | Выполнение упражнений лежа на спине, класть согнутые руки под голову(тренировка верхнего брюшного пресса) | Чрезмерное напряжение мышц шеи, возможно чересчур сильное надавливание руками на шейный отдел позвоночника | Изменить положение рук «на животе», «скрестив руки» |
| 6 | 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 |
| 7 | Кувырок вперед | Нестабильность шейного отдела позвоночника, плохо сформированные мышцы шеи | Замены нет |
| 8 | Перекат на спине, удерживая руками колени | Отсутствие фиксации шейного отдела позвоночника | Выполнять упражнение только со страховкой (одна рука взрослого фиксирует затылок, другая колени ребенка) |
| 9 | Прогиб поясничном отделе позвоночника из положения «лежа на животе» упором на выпрямленные руки ( «кобра», «змея», «кошечка») | Возможно увеличение поясничного лордоза, защемление поясничных дисков | Выполнять упражнение на согнутых руках, опираясь на локти |
| 10 | Сидение на пятках | Возможно перерастяжение сухожилий и связок коленного сустава | Положение»сидя по – турецки» |
| 11 | Выполнение дыхательных упражнений с одновременным поднятием рук вверх | Уменьшается поступление кислорода за счет сокращения мыщц верхнего плечевого пояса | Изменить положение рук, руки в стороны или на пояс |
| 12 | Не использовать висы более – 5 сек | Слабость и перерастяжениесвязочно – мышечного аппарата | Замены нет |
| 13 | Прыжки босиком по жесткому покрытию | Слабый связочно – мышечный аппарат стопы, несформированность костей плюсны | Прыжки только на гимнастических матах |
| 14 | Бег босиком с опорой на переднюю часть стопы | Несформированность костей плюсны | Бег в спортивной обуви |
| 15 | Метание набивного мяча из- за головы двумя руками | Несоответствие массы тела ребенка и веса мяча | Разрешено только с 5 – ти лет вес мяча не более 0,5 кг. |
| 16 | Упражнение на статическое напряжение | Не способность длительно удерживать статику, слабый связочно – мышечный аппарат | Разрешено только с 5 – ти лет по 5 – 7 секунд |

Подготовила:

Инструктор по физической культуре

Хасамудинова А.Г.