

**ЧТО МОЖНО  
И ЧЕГО  
КАТЕГОРИЧЕСКИ  
НЕЛЬЗЯ  
ДЕЛАТЬ**



**ЧТОБЫ  
ФИЗКУЛЬТУРА  
НЕ НАНЕСЛА  
ВРЕД РЕБЕНКУ**

**Общеразвивающие упражнения** способствуют оздоровлению и укреплению организма, развитию двигательных, психических качеств ребенка, подготавливают к овладению сложными действиями, развивают подвижность суставов, гибкость тела, формируют правильную осанку.

Однако есть **ряд упражнений, опасных для здоровья** детей дошкольного возраста. Эти упражнения нужно ограничить в использовании или заменить .



## Запрещенные движения



Исключить **наклоны головы назад** из-за нестабильности шейных отделов позвоночника, плохо сформированных мышц шеи. По этой же причине исключить **стойку на голове, кувырок**.



Заменить **круговые вращения** головой – наклонами вперед, в стороны и поворотами.



## Запрещенные движения



Не рекомендуются дошкольникам висы только на руках, и висы более 5 секунд. По причине слабости и перерастяжения связочно-мышечного аппарата.



Заменить **простой вис** на смешанный, когда ребенок упирается коленями или легко достает опоры носками ног.





## Запрещенные движения



Запрещено поднимать туловище из положения лежа на спине, **руки согнуты под голову.**



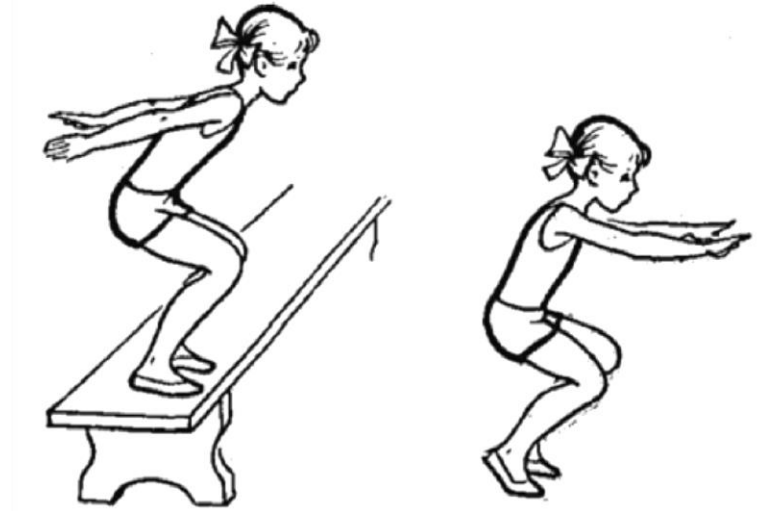
Упражнения на тренировку верхнего отдела брюшного пресса проводить с другим положением рук. Например, скрестив перед грудью.



## Запрещенные движения



Нельзя разрешать детям совершать **спрыгивание** с высоты более 20 см в три года и 40 см в семь лет.



Приземление должно быть пружинящим на полусогнутые ноги и выполняться на мягкую основу или в спортивной обуви.

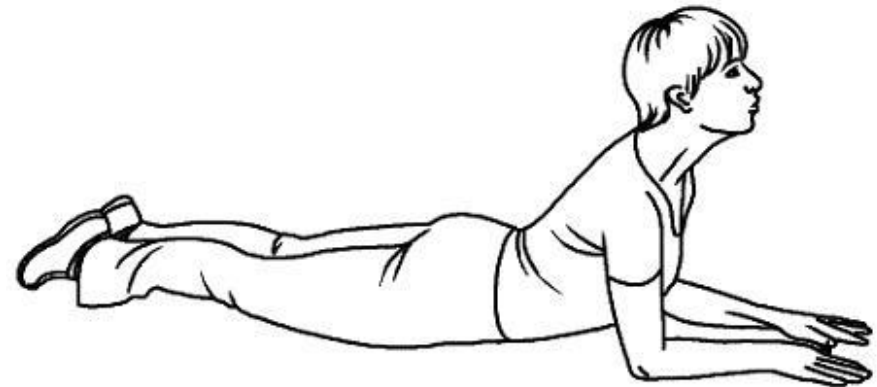
## Запрещенные движения



Лежа на животе, прогиб в поясничном отделе с упором на выпрямленные руки. Из-за возможности увеличения поясничного лордоза, защемления ПЯСНИЧНЫХ ДИСКОВ.



Выполнять упражнение на согнутых руках с опорой на локти.



## Запрещенные движения



Поднимать ноги вместе из положения лежа на спине.



Тренировка нижнего отдела брюшного пресса у детей возможна, если поднимать и опускать ноги **попеременно**.





## Запрещенные движения



**Сидение на пятках** из-за  
возможного перерастяжения  
сухожилий и связок коленного  
сустава.



Альтернативная  
замена –  
поза по-турецки.



**Помните,** что при лазании нельзя разрешать ребенку залезать выше того уровня, на котором можете его достать.

Поднимая ребенка, нужно держать его за предплечье, так как кости и мышцы запястья еще не окрепли. А самый безопасный способ - поддерживать ребенка за бедра.

Нельзя заниматься с детьми на тренажерах и снарядах, выпускаемых для занятий взрослых людей.

**Физкультура для детей всегда должна быть в радость, тогда она принесет пользу для здоровья!**

