



Упражнения, запрещенные и ограниченные к применению в дошкольном образовательном учреждении



*Подготовила воспитатель
по физической культуре
Теплюкова Валентина
Александровна*





**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.**



Памятка физкультурно-оздоровительной работы в ДОУ

Упражнение	Рекомендованная замена	Причины ограничения
1.Круговые движения головой;	Наклоны вперед, в стороны, повороты	Нестабильность шейного отдела позвоночника, плохо сформированные мышцы шеи, возможно смещение шейных позвонков
2.Наклоны головы назад	Замена отсутствует	
3.Стойка на голове	Замена отсутствует	
4.Чрезмерное вытягивание шеи.	выполнять упражнения с опусканием плеч назад-вниз	

Упражнение	Рекомендованная замена	Причины ограничения
5.Тренировка верхнего отдела брюшного пресса: поднимать туловище из положения лежа на спине, руки согнуты под голову	Изменить положение рук	Чрезмерное напряжение мышц шеи, возможно чересчур сильное надавливание руками на шейный отдел позвоночника
6.Тренировка нижнего отдела брюшного пояса: поднимать ноги вместе из положения лежа на спине	Поднимать и опускать ноги попеременно	Фаза натуживания оказывает влияние на сосуды шеи и головы, возможно увеличение поясничного лордоза
7.Кувырок вперед	Замена отсутствует	Нестабильность шейного отдела позвоночника, плохо сформированные мышцы шеи

Упражнение	Рекомендованная замена	Причины ограничения
8.Перекат на спине, удерживая руками колени	Выполнять упражнение только со страховкой педагога	Отсутствует фиксация шейного отдела позвоночника
9.Прогиб в поясничном отделе из положения лежа на животе с упором на выпрямленные руки	Выполнять упражнение на согнутых руках, опираясь на локти	Возможно увеличение поясничного лордоза, защемление поясничных дисков
10.Сидение на пятках	Сидение по-турецки	Возможно перерастяжение сухожилий и связок коленного сустава
11.Висы более 5 секунд	Замена отсутствует	Слабость и перерастяжение связочно-мышечного аппарата

Упражнение	Рекомендованная замена	Причины ограничения
12.Выполнение дыхательных упражнений с одновременным поднятием рук вверх	Изменить положение рук: в стороны или на поясе	Уменьшение поступления кислорода за счет сокращения мышц верхнего плечевого пояса
13.Прыжки босиком по жесткому покрытию	Прыжки только на гимнастических матах	Слабый связочно-мышечный аппарат стопы, не сформированность костей плюсны
14.Бег босиком с опорой на переднюю часть стопы	Бег в спортивной обуви	Не сформированность костей плюсны
15.Ходьба на внутренней и внешней стороне стопы <u>до старшей группы</u>	Ходьба на носках и на пятках	Слабый связочно-мышечный аппарат стопы



Как
интересно

...

