Челнокова Ольга Александровна
Инструктор по физической культуре
МАДОУ «Детский сад №156»

Упражнения, не рекомендованные для детей дошкольного возраста

При проведении гимнастики дома нужно помнить, что некоторые, знакомые взрослым упражнения, являются опасными для дошкольников в силу их физиологических возрастных особенностей. Перечень наиболее распространённых из них представлен в таблице.

Упражнение	**Причины ограничения**	**Рекомендованная замена**
Круговые вращения головой и наклоны головы назад	Нестабильность шейного отдела позвоночника, плохо сформированные мышцы шеи. Возможность смещения шейных позвонков.	Наклоны вперед, в стороны, повороты влево-вправо;
Тренировка верхнего отдела брюшного пресса: поднимание туловища из положения лежа на спине, руки согнуты за головой	Перенапряжение мышц шеи, возможно излишне сильное надавливание руками на шейный отдел позвоночника	Изменить положение рук – скрестив их на груди или держа на уровне ушей
Тренировка нижнего отдела брюшного пресса: поднимание ног вместе из положения лежа на спине	Фаза натуживания оказывает влияние на сосуды шеи и головы, возможно увеличение поясничного лордоза	Поднимать и опускать ноги попеременно, не опуская полностью на пол
Кувырок вперед	Нестабильность шейного отдела позвоночника, плохо сформированные мышцы шеи	Замена отсутствует
Перекат на спине, удерживая руками колени	Отсутствует фиксация шейного отдела позвоночника	Выполнять упражнение только со страховкой педагога

Челнокова Ольга Александровна
Инструктор по физической культуре
МАДОУ «Детский сад №156»

Прогиб в поясничном отделе из положения лежа на животе с упором на выпрямленные руки	Возможно увеличение поясничного лордоза, защемление поясничных дисков	Выполнять упражнение на согнутых руках, опираясь на локти
Висы более 5 сек	Слабость и перерастяжение связочно-мышечного аппарата	Замена отсутствует
Прыжки босиком по жесткому покрытию	Слабый связочно-мышечный аппарат стопы, несформированность костей плюсны	Прыжки только на гимнастических матах, замена прыжков на быстрые перекаты с носка на носок или подскоки
Бег босиком с опорой на переднюю часть стопы	Несформированность костей плюсны	Бег в спортивной обуви
Ходьба на внутренней и внешней стороне стопы до старшей группы	Слабый связочно-мышечный аппарат стопы. Провокация деформации стопы.	Ходьба на носках и на пятках
Метание набивного мяча из-за головы двумя руками до 5 лет	Несоответствие массы тела ребенка и веса мяча	Уменьшить вес мяча (с 5 лет по 0,5 кг)