

**Консультация для педагогов**  
**«Запрещенные и ограниченные упражнения**  
**в дошкольных учреждениях»**

*Подготовила: инструктор по физической культуре Н.А.Новоточина*

По итогам конференции «Запрещенные и ограниченные упражнения в дошкольных учреждениях», проводимой на кафедре физвоспитания Государственного педагогического университета им. Герцена 25 апреля 2002 года.

Вестник научного общества студентов, аспирантов и молодых ученых. №4. 2017 4 УДК 372.2.01 Баталов И.В. Физическое развитие в детском саду. Запрещенные и ограниченные упражнения в ДОУ. ФГБОУ ВО «Амурский гуманитарно-педагогический государственный университет», г. Комсомольск-на-Амуре, Россия.

По материалам работы секции «Фитнес в школе» XV Международного фестиваля физкультуры и спорта 20-24 мая 2009 года.

<b>№ п/п</b>	<b>запрещенные и ограниченные упражнения</b>	<b>причины ограничения</b>	<b>рекомендованная замена</b>
1.	Круговые вращения головой	Выполнение этого упражнения в высоком темпе ведет к смещению межпозвонковых дисков в шейном отделе. Форма суставов не предусматривает данное движение	Наклоны вперед, в стороны, повороты
2.	Наклоны головы назад	Нестабильность шейного отдела позвоночника, плохо сформированные мышцы шеи. Возможное смещение шейных позвонков	Замена отсутствует
3.	Стойка на голове		Замена отсутствует
4.	Чрезмерное вытягивание шеи		Выполнение упражнения с опусканием плеч вниз, назад
5.	При выполнении упражнений лежа на спине, класть согнутые руки под голову (тренировка верхнего отдела брюшного пресса)	Чрезмерное напряжение мышц шеи, возможное надавливание руками на шейный отдел позвоночника	Изменить положение рук
6.	При выполнении упражнений нельзя поднимать две ноги вместе (тренировка нижнего отдела брюшного пресса)	Увеличение поясничного лордоза, фаза натуживания вызывает влияние на сосуды шеи и головы	Ноги поднимать и опускать попеременно
7.	Кувырок вперед	Нестабильность шейного отдела позвоночника, плохо сформированы мышцы шеи	
8.	Пережат на спине, удерживая руками колени	Отсутствует фиксация шейного отдела позвоночника	Выполнять упражнение только со страховкой преподавателя
9.	Лежа на животе, прогиб в поясничном отделе с упором на выпрямленные руки (упражнение «кошечка»)	Увеличение поясничного лордоза, возможно защемление поясничных дисков	Выполнять упражнение на согнутых руках, опора на локти
10.	Сидение на пятках	Перерастяжение сухожилий и связок коленного сустава	Сидение по-турецки

11.	При выполнении дыхательных упражнений, руки вверх поднимать нельзя	Уменьшается поступление кислорода за счет сокращения мышц верхнего плечевого пояса	Изменить положение рук в стороны, на пояс
12.	Висы использовать не более 5 секунд	Слабость и перерастяжение связочно-мышечного аппарата, неспособность длительно удерживать статику	Замена отсутствует
13.	Исключить прыжки босиком по жесткому покрытию	Слабый связочно-мышечный аппарат стопы. Несформированность костей плюсны	Прыжки только на гимнастических матах
14.	Бег босиком, опора на переднюю часть стопы	Несформированность костей плюсны	Бег в спортивной обуви
15.	Метание набивного мяча из-за головы двумя руками, разрешено только с 5 лет по 0,5 кг	Несоответствие массы тела ребенка и веса мяча	Уменьшить вес мяча
16.	Статическое напряжение не использовать до 5 лет	Слабый связочно-мышечный аппарат	разрешено только с 5 лет по 5-7 секунд
17.	Присед, ходьба в приседе («гусиный шаг») и т.п.	При избыточном сгибании коленного сустава создается предельное напряжение в связках.	
18.	Наклоны вперед с прямыми ногами	Происходит повышенная нагрузка на поясничные диски.	Мягкие полусогнутые ноги и руки безопасны для суставов.
19.	Наклоны назад из положения стоя, включая «мостик»	При выполнении этого упражнения также создается повышенная нагрузка на поясничные диски.	лёжа на животе — приподняться с помощью рук «от бедра».
20.	Стойка на лопатках («березка»)	В этом положении создается повышенная нагрузка на шейные позвонки.	
21.	Скручивание туловища в наклоне («мельница»)	Происходят стирание межпозвонковых дисков, резкое непроизвольное сокращение мышц.	Сидя на полу, наклон вперед (статически).
22.	Махи прямыми ногами	Происходят растяжение связочного и мышечного аппарата, резкое непроизвольное сокращение мышц.	сидя на полу, наклон вперед (статически).
23.	Использование метода максимальных усилий, поднятие предельно допустимых тяжестей	Это приводит к травмам связочного и мышечного аппарата, резкому повышению артериального давления, ортостатическому коллапсу, маневру Вальсальвы.	
24.	Чрезмерное разгибание суставов	Такие упражнения создают повышенную нагрузку на связочный аппарат.	Бёдра не ниже горизонтали, угол между бедром и голенью не меньше 90 градусов, проекция колена на стопу.
25.	Длительная работа руками над головой	Уменьшается поступление кислорода за счет сокращения мышц верхнего плечевого пояса	Чередующиеся подъёмы с последующим опусканием рук.