**Упражнения, запрещенные и ограниченные к применению**

**в дошкольном образовательном учреждении**

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

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Упражнение** | **Причины ограничения** | **Рекомендованная замена** |
| Круговые вращения головой | Нестабильность шейного отдела позвоночника, плохо сформированные мышцы шеи, возможно смещение шейных позвонков | Наклоны вперед, в стороны, повороты |
| Наклоны головы назад | Замена отсутствует |
| Стойка на голове | Выполнять упражнения с опусканием плеч назад-вниз |
| Чрезмерное вытягивание шеи |
| Тренировка верхнего отдела брюшного пресса: поднимать туловище из положения лежа на спине, руки согнуты под голову | Чрезмерное напряжение мышц шеи, возможно чересчур сильное надавливание руками на шейный отдел позвоночника | Изменить положение рук |
| Тренировка нижнего отдела брюшного пресса: поднимать ноги вместе из положения лежа на спине | Фаза натуживания оказывает влияние на сосуды шеи и головы, возможно увеличение поясничного лордоза | Поднимать и опускать ноги попеременно |
| 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 |
| 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 |
| Сидение на пятках | Возможно перерастяжение сухожилий и связок коленного сустава | Сидение по-турецки |
| Выполнение дыхательных упражнений с одновременным поднятием рук вверх | Уменьшение поступления кислорода за счет сокращения мышц верхнего плечевого пояса | Изменить положение рук: в стороны или на поясе |
| 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 |
| Бег босиком с опорой на переднюю часть стопы | Несформированность костей плюсны | Бег в спортивной обуви |
| Метание тяжелого набивного мяча из-за головы двумя руками | Несоответствие массы тела ребенка и веса мяча | Уменьшить вес мяча (с 5 лет по 0,5 кг) |