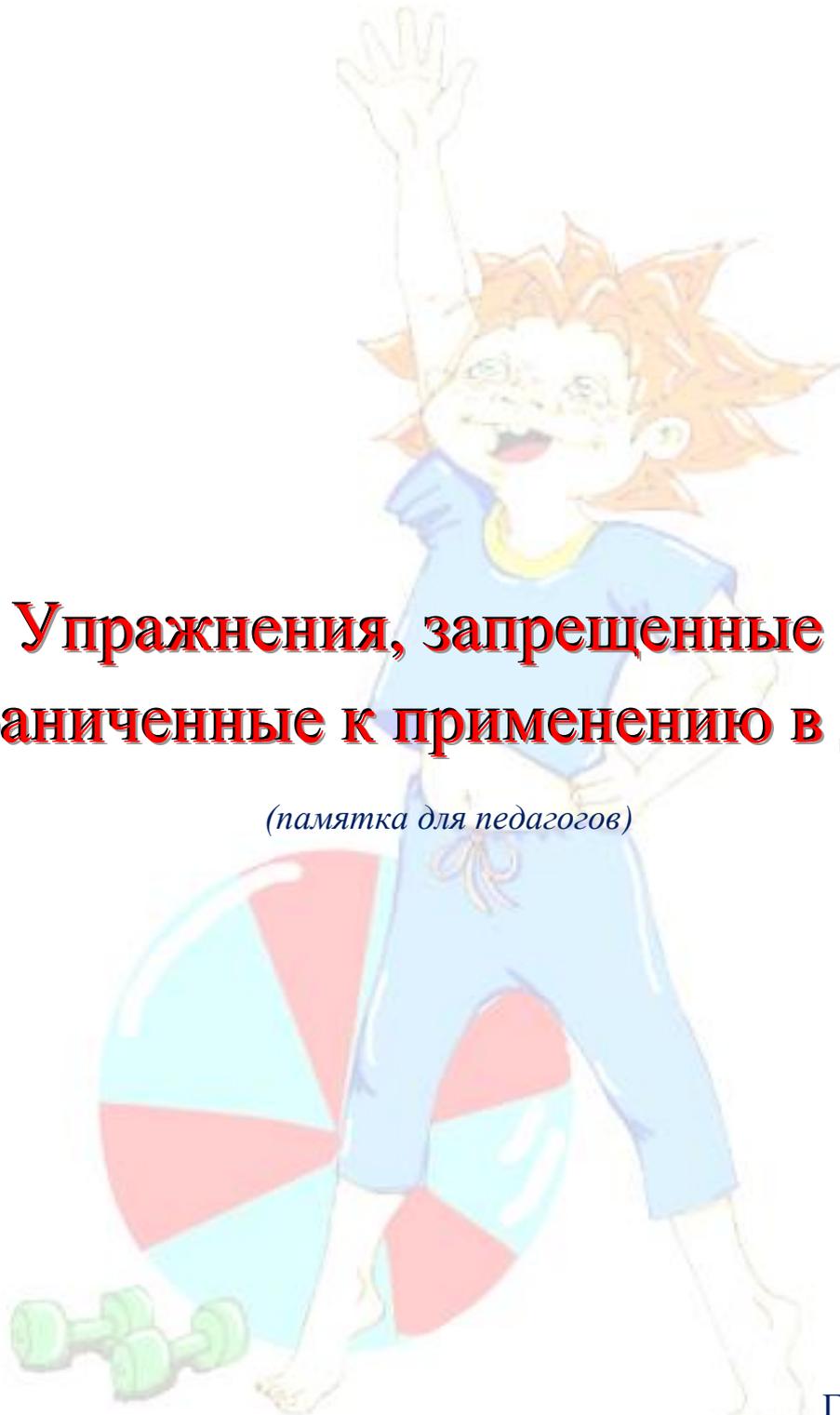


Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад общеразвивающего вида «Аленький цветочек»

Упражнения, запрещенные и ограниченные к применению в ДОО

(памятка для педагогов)



ПОДГОТОВИЛ:
Горбова Ю.А.
инструктор по ФИЗО

Упражнение	Рекомендованная замена	Причины ограничения
1. Круговые вращения головой; 2. Наклоны головы назад; 3. Стойка на голове; 4. Чрезмерное вытягивание шеи.	1. Наклоны вперед, в стороны, повороты; 2. Замена отсутствует; 3. Замена отсутствует;; 4. Выполнять упражнения с опусканием плеч назад-вниз	Нестабильность шейного отдела позвоночника, плохо сформированные мышцы шеи, возможно смещение шейных позвонков
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
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
Кувырок вперед	Замена отсутствует	Нестабильность шейного отдела позвоночника, плохо сформированные мышцы шеи
Перекат на спине, удерживая руками колени	Выполнять упражнение только со страховкой педагога	Отсутствует фиксация шейного отдела позвоночника
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
Сидение на пятках	Сидение по-турецки	Возможно перерастяжение сухожилий и связок коленного сустава
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

Висы более 5 секунд	Замена отсутствует	Слабость и перерастяжение связочно-мышечного аппарата
Прыжки босиком по жесткому покрытию	Прыжки только на гимнастических матах	Слабый связочно-мышечный аппарат стопы, несформированность костей плюсны
Бег босиком с опорой на переднюю часть стопы	Бег в спортивной обуви	Несформированность костей плюсны
Ходьба на внутренней и внешней стороне стопы до старшей группы	Ходьба на носках и на пятках	Слабый связочно-мышечный аппарат стопы

