

Запрещенные физические упражнения в детском саду



Физическое воспитание является одним из приоритетных направлений деятельности детского сада. Эффективность процесса физического воспитания зависит от правильно составленного двигательного режима и подбора физических упражнений. С учетом физиологических особенностей и возрастных возможностей не все упражнения допустимы к использованию в детском саду.

Первая группа упражнений, связанная причиной нестабильности шейного отдела позвоночника, плохо сформированными мышцами шеи, возможным смещением шейных позвонков:

- круговые вращения головой;
- наклоны головы назад;
- стойка на голове;
- чрезмерное вытягивание шеи.

Вторая группа упражнений, чрезмерное напряжение шеи, фаза натуживания оказывает влияние на сосуды шеи и головы, возможно увеличение поясничного лордоза:

- поднимание туловища из положения лежа;
- поднимать ноги вместе из положения лежа на спине;
- кувырок вперед;
- перекат на спине удерживая руками колени.

Третья группа упражнений, возможно перерастяжение сухожилий и связок коленного сустава, защемление поясничных дисков, слабость связочно-мышечного аппарата:

- сидение на пятках;
- прогиб в поясничном отделе из положения лежа на животе с упором на вытянутые руки;
- висы более пяти секунд.

Четвертая группа, слабый связочно-мышечный аппарат стопы, несформированность костей плюсны:

- прыжки босиком по жесткому покрытию;
- бег босиком с опорой на переднюю часть стопы.

Инструктор по физическому воспитанию Федорова Е.В.