

Уважаемые родители!

Что для Вас важнее всего? Конечно же, **здоровье Ваших детей.**

Занятия физической культурой являются одним из главных условий формирования здоровья.

Однако, организм ребёнка – дошкольника находится в процессе формирования и, **важно не нанести ему вред в процессе занятий физическими упражнениями**, как в домашних условиях, так и в спортзале, на спортивной площадке.



Поэтому важно знать какие упражнения **можно** выполнять ребёнку, а выполнение, каких следует **исключить**...

Физические упражнения, запрещённые к выполнению детьми дошкольного возраста:

1. **Запрещено** выполнять круговые вращения головой и наклоны головы назад. Это связано с нестабильностью шейного отдела позвоночника и слабо сформированными мышцами шеи. **Следует** выполнять наклоны и повороты головы вперёд и в стороны.

2. **Запрещено** выполнять стойку на голове.

3. **Запрещено** класть согнутые руки под голову при выполнении упражнений, направленных на укрепление мышц пресса, лёжа на спине. Это может привести к чрезмерному напряжению мышц шеи. **Руки следует** скрестить на груди или вытягивать перед собой.

4. **Запрещено** поднимать две прямые ноги вместе вверх при выполнении упражнений лёжа на спине. Чрезмерное натяжение мышц поясничного отдела оказывает отрицательное влияние на сосуды головы и шеи. **Следует** поднимать и опускать ноги попеременно.

5. **Запрещено** выполнять кувырок вперёд. Это связано с нестабильностью шейного отдела позвоночника и слабо сформированными мышцами шеи.

6. **Запрещено** выполнять прогиб спины в поясничном отделе лёжа на животе с упором на выпрямленные руки. Так как возникает большая вероятность защемления поясничных дисков. **Следует выполнять** данное упражнение на согнутых руках в опоре на локти.

7. **Запрещено** держать ребёнка за кисти, когда поднимаете его вверх. **Необходимо держать** ребёнка целиком за предплечье, так как кости и мышцы запястья в дошкольном возрасте ещё слабы.

8. **Запрещено** выполнять висы на руках, так как они дают чрезмерную нагрузку на суставы и плечевой пояс. **Следует заменить** простой вис на смешанный (ребёнок упирается коленями или легко достаёт опору носками ног).

9. **Запрещено** раскачиваться в простом висе на руках, ребёнок в любой момент должен спокойно встать на ноги и почувствовать опору.

10. **Запрещено** при выполнении лазания разрешать ребёнку залезать выше того уровня, на котором Вы можете его достать.

11. **Запрещено** выполнять упражнения на тренажёрах и спортивных снарядах, предназначенных специально для взрослых. Например, выполнение вращательных упражнений вправо-влево на популярном диске «Здоровье» может привести к смещению позвоночных дисков.

12. **Запрещено** совершать прыгивание с высоты более 20 см в три - четыре года, более 30 см в четыре - шесть лет, более 40 см в семь лет. **Обязательно знать при выполнении прыжков:** приземление должно быть пружинящим на полусогнутые ноги, а также должно выполняться на мягкое половое покрытие или в спортивной обуви.

Всему своё время...

Не стоит ускорять развитие ребёнка...

**Идите навстречу тем новообразованиям, которые появляются у
Вашего ребёнка и создавайте
условия для их развития!**



С уважением к Вам,
инструктор по ФК 1 кв. категории
Яна Юрьевна Макарова