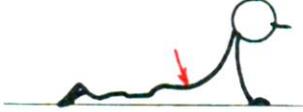
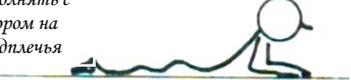
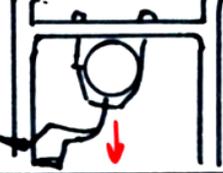


Запрещенные движения в дошкольном возрасте

При организации работы по **физическому развитию** с детьми дошкольного возраста следует подбирать физические упражнения с учетом возрастной физиологии и в соответствии с особенностями возрастного периода детства. Эффективность процесса физического воспитания в значительной мере зависит от правильно составленного двигательного режима, подбора физических упражнений и закалывающих мероприятий.

Ниже приведены рекомендации к выполнению физических упражнений для реализации их оздоровительной направленности. Они касаются наиболее часто используемых упражнений и учитывают анатомо-физиологические особенности детей дошкольного возраста.

Запрещенные движения	Рекомендованная замена
<p>Круговые вращения</p> 	 <p>Повороты и наклоны в стороны</p>
<p>Дыхательные упражнения с поднятием рук вверх</p> 	<p>—</p>
<p>Стойки на руках, на голове</p> 	<p>—</p>
<p>Упражнения с чрезмерным вытягиванием шеи</p> 	<p>Пример: упражнения с подниманием и опусканием плеч</p> 
<p>Нагрузка на мышцы брюшного пресса</p> 	<p>Пример: изменить положение рук; выполнять не полный подъем</p> 
<p>Подъем обеих ног</p> 	<p>Пример: изменить положение рук; выполнять подъем ног поочередно; выполнять через сгибание ноги в колене</p> 
<p>Пережат на спине</p> 	<p>Выполнять с обязательной страховкой взрослого</p> 
<p>Прогиб в спине</p> 	<p>Пример: Выполнять с упором на предплечья</p> 
<p>Глубокие приседания</p> 	<p>Пример: Выполнять с упором на всю стопу, сгибание коленей до прямого угла</p> 

<p>Сид на пятках</p> 	 <p>Пример: сид в позе лотоса</p>
<p>Любые резкие и рывковые движения руками и ногами</p> 	 <p>Пример: заменить на плавные движения</p> 
<p>Висы на руках</p> 	<p>—</p>
<p>Прыжки босиком на жестком покрытии</p> 	 <p>Пример: прыжки по амортизирующей поверхности; с малой интенсивность</p>
<p>Бег босиком или в обуви без амортизации</p> 	 <p>Пример: выполнять бег на короткие дистанции или использовать спортивную обувь (кроссовки)</p>
<p>Метание тяжелых набивных мячей из положения сидя на полу</p> 	 <p>Пример: выполнять сидя или стоя, брать мячи согласно норме: от 0,5 –до 1 кг.</p>
<p>Кувырки</p> 	<p>—</p>
<p>Наклоны назад из положения стоя</p> 	 <p>Пример: выполнять из положения стоя на коленях</p>
<p>Высокие, резкие махи ногами</p> 	 <p>Пример: заменить не резкими упражнениями с небольшой амплитудой</p>
<p>Наклоны вперед с прямыми ногами</p> 	 <p>Пример: из исходного положения лёжа</p>