



Упражнения, запрещенные и ограниченные к применению в дошкольном образовательном учреждении

В последние годы заметно возросло количество физически ослабленных детей. Одной из основных причин является отсутствие возможности у детей играть в подвижные игры. Чрезмерное увлечение родителей интеллектуальным развитием своих детей (компьютерные игры, различные кружки и секции) зачастую приводит к гиподинамии. Однако следует помнить, что неподвижный ребенок не обучается! А состояние физического здоровья ребенка относится к ведущим факторам, в значительной мере определяющим его способности успешно справляться со всеми требованиями, предъявляемыми к нему современными условиями жизни и обществом.

Сегодня физическое развитие является одним из приоритетных направлений развития ребенка дошкольного возраста. Эффективность процесса физического воспитания и развития в значительной мере зависит от правильно составленного рационального двигательного режима, подбора физических упражнений и закалывающих мероприятий, адекватных возрастным, индивидуальным особенностям ребенка, его функциональным возможностям.

Особенность функциональных возможностей ребенка дошкольного возраста заключается в том, что организм находится еще только в стадии роста и развития всех органов и систем, окостенение еще не закончено, все крупные мышцы туловища и конечностей отличаются слабым развитием связочных отделов. Относительно мало развиты мелкие мышцы шеи, груди, поясницы, кистей рук, некоторые мышцы и связки позвоночника, что создает предпосылки для возникновения различных деформаций позвоночника при неблагоприятных условиях (неудобная статическая поза, физиологически непредусмотренное движение, чрезмерное напряжение несформированных мышц и пр.). Сосуды широки, стенки их эластичны, а функция вегетативной нервной системы, регулирующая работу сердца, еще несовершенна.

Учитывая выше перечисленные физиологические особенности и возрастные возможности детей дошкольного возраста, следует знать, что не все физические упражнения допустимы к использованию и являются запрещенными или ограниченными к применению:

Упражнение	Причины ограничения	Рекомендованная замена
Круговые вращения головой	Форма сустава не предусматривает данное движение	Наклоны вперед, в стороны, повороты
Наклоны головы назад	Нестабильность шейного отдела позвоночника,	Замена отсутствует
Стойка на голове	плохо сформированные мышцы шеи, возможно смещение шейных позвонков	Замена отсутствует
Чрезмерное вытягивание шеи		Выполнять упражнения с опусканием плеч назад-вниз
Тренировка верхнего отдела брюшного пресса: сед из положения «лежа» согнутые руки под голову	Чрезмерное напряжение мышц шеи, возможно чересчур сильное надавливание руками на шейный отдел	Изменить положение рук «на животе хватом за локти», «скрестив на груди» и пр.

	позвоночника	
Тренировка нижнего отдела брюшного пресса: одновременный подъем ног из положения «лежа на спине»	Фаза натуживания оказывает влияние на сосуды шеи и головы, возможно увеличение поясничного лордоза	Попеременный подъем и опускание ног
Кувырок вперед	Нестабильность шейного отдела позвоночника, плохо сформированные мышцы шеи	Замена отсутствует
Перекат на спине, удерживая руками колени	Отсутствие фиксации шейного отдела позвоночника	Выполнять упражнение только со страховкой (одна рука взрослого фиксирует затылок, другая колени ребенка)
Прогиб в поясничном отделе из положения «лежа на животе» с упором на выпрямленные руки («кобра» или «змея»)	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	Положение «сидя по-турецки»
Выполнение дыхательных упражнений с одновременным поднятием рук вверх	Уменьшается поступление кислорода за счет сокращения мышц верхнего плечевого пояса	Изменить положение рук
Висы более 5 секунд	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 набивного мяча из-за головы двумя руками	Несоответствие массы тела ребенка и веса мяча	Только с 5 лет вес мяча не более 0,5кг
Упражнение на статическое напряжение	Не способность длительно удерживать статику, слабый связочно-мышечный аппарат	Только с 5 лет по 5-7 секунд

Консультация подготовлена с использованием материалов конференции «Запрещенные и ограниченные упражнения в дошкольных учреждениях», проводимой на кафедре физического воспитания Государственного педагогического университета им.Герцена 25 апреля 2002 года.