

Упражнения, запрещенные и ограниченные к применению в ДОО

Согласно п. 12.1 СанПин 2.4.1.3049-13 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы в дошкольных организациях», утвержденным постановлением Главного государственного врача РФ от 15.05. 2013 № 26, физическое воспитание детей должно быть направлено на улучшение состояния здоровья и физического развития, расширение функциональных возможностей растущего организма, формирование двигательных качеств. Между тем, с учетом физиологических особенностей, возрастных возможностей детей дошкольного возраста не все упражнения допустимы к использованию в ДОО.

Упражнения	Причины ограничения	Рекомендованная замена
Круговые вращения головой	Нестабильность шейного отдела позвоночника, плохо сформированные мышцы шеи, возможно смещение шейных позвонков.	Наклоны вперед, в стороны, повороты
Наклоны головы назад		Замена отсутствует
Стойка на голове		
Чрезмерное вытягивание шеи		Упражнения с опусканием плеч назад вниз
Тренировка верхнего отдела брюшного пресса: поднимать туловище из положения, лежа на спине, согнуты руки под головой.	Чрезмерное напряжение мышц шеи, возможно, чересчур сильное надавливание руками на шейный отдел позвоночника	Изменить положение рук
Тренировка нижнего отдела брюшного пресса: поднимать ноги вместе из положения лежа на спине	Фаза натуживания оказывает влияние на сосуды шеи и головы, возможно увеличение поясничного лордоза.	Поднимать и опускать ноги попеременно
Кувырок вперед	Нестабильность шейного отдела позвоночника, плохо сформированные мышцы шеи	Замена отсутствует
Перекат на спине, колени удерживать руками	Отсутствует фиксация шейного отдела позвоночника	Выполнять упражнения только со страховкой педагога
Прогиб в поясничном отделе из положения, лежа на животе с упором на выпрямленные руки	Возможно защемление поясничных дисков.	Выполнять упражнения на согнутых руках, опираясь на локти
Сидение на пятках	Возможно перерастяжение сухожилий и связок коленного сустава	Сидение по-турецки
Выполнение дыхательных упражнений с одновременным поднятием рук вверх	Уменьшение поступления кислорода за счет сокращения мышц верхнего плечевого пояса	Изменить положение рук – в стороны или на поясе
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 тяжелого набивного мяча из-за головы двумя руками	Несоответствие массы тела ребёнка и веса мяча	Уменьшить вес мяча (5 лет – по 0,5 кг)