



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 закаливающих мероприятий, адекватных возрастным, индивидуальным особенностям ребенка, его функциональным возможностям. Согласно п.13.1 СанПиН 2.4.1.3049-13 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы в дошкольных организациях", утв. 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 навыков и двигательных качеств.

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:

По итогам конференции «Запрещенные и ограниченные упражнения в дошкольных учреждениях», проводимой на кафедре физического воспитания Государственного педагогического университета им. Герцена 25 апреля 2002 года.

Памятка

	Упражнения	Причины ограничения	Рекомендованная замена
1	Круговые вращения головой	Форма сустава не предусматривает данное движение	Наклоны вперед, в стороны, повороты
2	Наклоны головы назад	Нестабильность шейного отдела позвоночника	Замены нет
3	Стойка голове	Плохо сформированные мышцы шеи	Замены нет
4	Чрезмерное вытягивание шеи	Возможно смещение шейных позвонков	Выполнять упражнения с опусканием плеч вниз, назад
5	Выполнение упражнений лежа	Чрезмерное напряжение мышц	Изменить положение рук «на животе», «скрестив

	на спине, класть согнутые руки под голову (тренировка верхнего брюшного пресса)	шеи, возможно чересчур сильное надавливание руками на шейный отдел позвоночника	руки»
6	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
7	Кувырок вперед	Нестабильность шейного отдела позвоночника, плохо сформированные мышцы шеи	Замены нет
8	Перекат на спине, удерживая руками колени	Отсутствие фиксации шейного отдела позвоночника	Выполнять упражнение только со страховкой (одна рука взрослого фиксирует затылок, другая колени ребенка)
9	Прогиб поясничном отделе позвоночника из положения «лежа на животе» упором на выпрямленные руки («кобра», «змея», «кошечка»)	Возможно увеличение поясничного лордоза, защемление поясничных дисков	Выполнять упражнение на согнутых руках, опираясь на локти
10	Сидение на пятках	Возможно перерастяжение сухожилий и связок коленного сустава	Положение «сидя по – турецки»
11	Выполнение дыхательных упражнений с одновременным	Уменьшается поступление кислорода за счет сокращения мышц	Изменить положение рук, руки в стороны или на пояс

	поднятием рук вверх	верхнего плечевого пояса	
12	Не использовать висы более – 5 сек	Слабость и пере растяжение связочно – мышечного аппарата	Замены нет
13	Прыжки босиком по жесткому покрытию	Слабый связочно – мышечный аппарат стопы, несформированность костей плюсны	Прыжки только на гимнастических матах
14	Бег босиком с опорой на переднюю часть стопы	Несформированность костей плюсны	Бег в спортивной обуви
15	Метание набивного мяча из- за головы двумя руками	Несоответствие массы тела ребенка и веса мяча	Разрешено только с 5-ти лет вес мяча не более 0,5 кг.
16	Упражнение на статическое напряжение	Не способность длительно удерживать статику, слабый связочно – мышечный аппарат	Разрешено только с 5-ти лет по 5 – 7 секунд

Какие могут быть последствия от запрещённых упражнений:

Все запрещённые упражнения оказывают негативное влияние на развитие организма человека. Можно испортить осанку, заработать различные болячки в суставах и сухожилиях. Надрывы, которые позже с возрастом будут напоминать о себе. Наш позвоночник очень уязвим и травмировать межпозвоночные диски не составит большого труда. Вы сами не заметите как у вас может появиться протрузия межпозвоночного диска, а в последствии и грыжа.

Существует серьёзная ошибка, которую, увы, допускают почти все. Если необходимо поднять, что-то тяжёлое с пола, мы наклоняемся и поднимаем. Такое движение наносит *«гробит»* межпозвоночные диски.

Если вам необходимо поднять тяжёлый предмет (сумка, коробка и т. д., нужно присесть, сгибая колени и поднимать предмет прямой спиной, распределяя нагрузку на ноги. Тогда с поясницы уйдёт вся получаемая

нагрузка при рывке. Это помогает избежать травмы позвоночника, а также в дальнейшем, если вы не будете тягать тяжёлые предметы, предотвратит появление геморроя.