***Упражнения, запрещенные и ограниченные к применению***

***в дошкольном образовательном учреждении***

  Физическое воспитание является одним из приоритетных направлений деятельности дошкольных образовательных учреждений (далее – ДОУ). Согласно  п.13.1     СанПиН 2.4.1.2660-10 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы в дошкольных организациях", утв. постановлением Главного государственного врача РФ от 22.07.2010 № 91, физическое воспитание детей должно быть направлено на улучшение состояния здоровья и физического развития, расширение функциональных возможностей растущего организма, формирование двигательных навыков и двигательных качеств.

        Эффективность процесса физического воспитания в значительной мере зависит от правильно составленного рационального двигательного режима, подбора физических упражнений и закаливающих мероприятий. Между тем с учетом физиологических особенностей, возрастных возможностей детей дошкольного возраста не все упражнения допустимы к использованию в ДОУ. Запрещенными и ограниченными к применению в ДОУ являются следующие упражнения:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Упражнение** | **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 |
| **Тренировка верхнего отдела брюшного пресса: поднимать туловище из положения лежа на спине, руки согнуты под голову** | Чрезмерное напряжение мышц шеи, возможно чересчур сильное надавливание руками на шейный отдел позвоночника | Изменить положение рук |
| **Стойка на голове** |  | Замена отсутствует |
| **Кувырок вперед** | Нестабильность шейного отдела позвоночника, плохо сформированные мышцы шеи | Замена отсутствует |
| **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 |
| **Прогиб в поясничном отделе из положения лежа на животе с упором на выпрямленные руки** | 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 | 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 сек** | Слабость и перерастяжение связочно-мышечного аппарата | Замена отсутствует |
| **Метание тяжелого набивного мяча из-за головы 2 руками** | Несоответствие массы тела ребенка и веса мяча | Уменьшить вес мяча (до 0,5 кг) |