***Запрещенные и ограниченные упражнения в дошкольных учреждениях***

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Запрещенные и**  **ограниченные упражнения** | **Причины ограничения** | **Рекомендательная**  **замена** |
| 1. | Круговые вращения головой | Форма сустава не предусматривает данное движение | Наклоны вперед, в стороны, повороты |
| 2. | Наклоны головы назад | Нестабильность шейного отдела позвонка, плохо сформированные мышцы шеи. Возможно смещение шейных позвонков | Замена отсутствует |
| 3. | Стойка на голове | Замена отсутствует |
| 4. | Чрезмерное вытягивание шеи | Выполнять упражнения с опусканием плеч вниз, назад |
| 5. | При выполнении упражнений лежа на спине, класть согнутые руки под голову (тренировка верхнего брюшного пресса) | Чрезмерное напряжение мышц шеи, возможное надавливание руками на шейный отдел позвоночника | Изменить положение рук |
| 6. | При выполнении упражнений лежа на спине нельзя поднимать две ноги вместе (тренировка нижнего отдела брюшного пресса) | Увеличение поясничного лордоза, фаза натуживания оказывает влияние на сосуды шеи и головы | Ноги поднимать и опускать попеременно |
| 7. | Кувырок вперед | Нестабильность шейного отдела, плохо сформированные мышцы шеи | Замена отсутствует |
| 8. | Перекат на спине, удерживая руками колени | Отсутствует фиксация шейного отдела позвонка | Выполнять упражнение только со страховкой преподавателя |
| 9. | Лежа на животе, прогиб в поясничном отделе с упором на выпрямленные руки (упражнение кошечка) | Увеличение поясничного лордоза, возможность защемления поясничных дисков | Выполнять упражнение на согнутых руках, опора на локти |
| 10. | Сидение на пятках | Перерастяжение сухожилий и связок коленного сустава | Сиденье по-турецки |
| 11. | При выполнении дыхательных упражнений, руки вверх поднимать нельзя | Уменьшается поступление кислорода за счет сокращения мышц верхнего плечевого пояса | Изменить положение рук в стороны, на пояс |
| 12. | Висы использовать не более  5 секунд | Слабость и перерастяжение связочно-мышечного аппарата, неспособность длительно удерживать статику | Замена отсутствует |
| 13. | Исключить прыжки босиком по жесткому покрытию | Слабый связочно-мышечный аппарат стопы. Несформированность костей плюсны. | Прыжки только на гимнастических матах |
| 14. | Бег босиком, опора на переднюю часть стопы | Несформированность костей плюсны | Бег в спортивной обуви |
| 15. | Метание набивного мяча из-за головы двумя руками разрешено только с 5 лет  по 0,5 кг | Несоответствие массы тела ребенка и веса мяча | Уменьшить вес мяча |
| 16. | Статическое напряжение  до 5 лет не использовать | Слабый связочно-мышечный аппарат | Разрешено только  с 5 лет по 5-7 секунд |