

## Запрещенные и ограниченные упражнения в дошкольных учреждениях

По итогам конференции

«Запрещенные и ограниченные упражнения в дошкольных учреждениях», проводимой на кафедре физического воспитания Государственного педагогического университета им Герцена



## ЗАПРЕЩЕННЫЕ И ОГРАНИЧЕННЫЕ УПРАЖНЕНИЯ В ДОШКОЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ

Запрещенные и  
ограниченные  
упражнения

Причины ограничения

Рекомендательная  
замена

**Круговые  
вращения  
головы**

Форма сустава не  
предусматривает  
данное движение

Наклоны вперед, в  
стороны, повороты

**Наклоны  
головы  
назад**

**Стойка на  
голове**

**Чрезмерное  
вытягивание  
шеи**

Нестабильность  
шейного отдела  
позвонка, плохо  
сформированные  
мышцы шеи.  
Возможно смещение  
шейных позвонков

Замена отсутствует

Замена отсутствует

Выполнять упражнения  
с опусканием плеч  
вниз, назад

**При  
выполнении  
упр. 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

## ЗАПРЕЩЕННЫЕ И ОГРАНИЧЕННЫЕ УПРАЖНЕНИЯ В ДОШКОЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ

Запрещенные и  
ограниченные  
упражнения

Причины ограничения

Рекомендательная  
замена

**Пережат на  
спине,  
удерживая  
руками  
колени**

Отсутствует фиксация  
шейного  
отдела позвонка

Выполнять  
упражнение  
только со страховкой  
преподавателя

**При  
выполнении  
упр. лежа  
на спине  
нельзя  
поднимать  
две ноги  
вместе (тренир.  
нижнего  
отдела  
брюшного  
пресса)**

Увеличение  
поясничного лордоза,  
фаза натуживания  
оказывает  
влияние на сосуды  
шеи и головы

Ноги поднимать и  
опускать  
попеременно

**Лежа на  
животе,  
прогиб в  
поясничном  
отделе с  
упором на  
выпрямлен.  
руки (упр.  
кошечка)**

Увеличение  
поясничного лордоза,  
возможность  
защемления  
поясничных дисков

Выполнять  
упражнение  
на согнутых руках,  
опора на локти

**Сидение на  
пятках**

Перерастяжение  
сухожилий и связок  
коленного сустава

Сиденье по-турецки

## ЗАПРЕЩЕННЫЕ И ОГРАНИЧЕННЫЕ УПРАЖНЕНИЯ В ДОШКОЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ

Запрещенные и  
ограниченные  
упражнения

Причины ограничения

Рекомендательная  
замена

**При  
выполнении  
дыхат. упр,  
руки вверх  
поднимать  
нельзя**

Уменьшается  
поступление  
кислорода за счет  
сокращения мышц  
верхнего плечевого  
пояса

Изменить положение  
рук в стороны, на  
пояс

**Висы  
использовать  
не более  
5 секунд**

Слабость и  
перерастяжение  
связочно-мышечного  
аппарата,  
неспособность  
длительно  
удерживать статику

Замена отсутствует

**Исключить  
прыжки  
босиком по  
жесткому  
покрытию**

Слабый связочно-  
мышечный  
аппарат стопы.  
Несформированность  
костей плюсны.

Прыжки только на  
гимнастических  
матах

**Бег  
босиком,  
опора на  
переднюю  
часть  
стопы**

Несформированность  
костей  
плюсны

Бег в спортивной  
обуви