

Запретные движения для детей раннего возраста

Сегодня физическое развитие является одним из приоритетных направлений развития ребенка. Эффективность процесса физического воспитания и развития в значительной мере зависит от правильно составленного рационального двигательного режима, подбора физических упражнений и закалывающих 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".

Особенности функциональных возможностей ребенка раннего 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, следует знать, что не все физические упражнения допустимы к использованию и являются запрещенными или ограниченными к применению:

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 на спине, класть согнутые руки под голову(тренировка верхнего брюшного пресса)	Чрезмерное напряжение мышц шеи, возможно чересчур сильное надавливание руками на шейный отдел позвоночника	Изменить положение рук «на животе», «скрестив 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 в 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 растяжение сухожилий и связок коленного сустава	Положение «сидя по – турецки»
11	Выполнение дыхательных упражнений с одновременным поднятием рук вверх	Уменьшается поступление кислорода за счет сокращения мышц верхнего плечевого пояса	Изменить положение рук, руки в стороны или на пояс
12	Не использовать висы более – 5 сек	Слабость и 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