

Консультация для воспитателей.

Что нельзя делать в дошкольном возрасте?

→ Нельзя заставлять ребенка выполнять упражнения, которые ему не нравятся, ведь одних и тех же результатов можно достичь разными средствами. Если ребенка угнетают пробежки по утрам, то их можно заменить ритмической гимнастикой под музыку. Если мальчика шести лет не устраивают занятия в хореографической студии, предложите ему спортивные игры, плавание. Занятия должны находить эмоциональный отклик в детской душе.

→ Есть упражнения, которые категорически противопоказаны дошкольнику (если следовать жёстким правилам при их выполнении). Это касается некоторых акробатических упражнений, выполняемых в позиции взрослый-ребенок. Например, поднимая ребёнка, никогда не держите его только за кисти, обязательно целиком за предплечья, так как кости и мышцы запястья еще недостаточно окрепли. Наиболее безопасно поддерживать за бедра. Не рекомендуются висы на руках, поскольку они дают чрезмерную нагрузку на суставы и весь плечевой пояс. Попробуйте заменить простой вис на смешанный, когда ребенок упирается во что-то коленями или легко достает опоры носками ног. Не позволяйте раскачиваться в висе, если ребенок не сможет самостоятельно в любой момент встать на ноги.

→ При обучении лазанью не разрешайте детям залезать выше того уровня, на котором можете их достать (до 2,2 м). Ребенку старше трех лет, в совершенстве овладевшему лазаньем, можно позволить подняться выше.

→ В дошкольном возрасте противопоказаны упражнения с длительным удержанием трудной статической позы (сед на корточках, руки в стороны). Упражнения должны быть динамичными, с включением в работу мышц-антагонистов.

→ Не рекомендуется заниматься на тренажерах и спортивных снарядах, выпускаемых специально для взрослых. Например, вращательное движение вправо-влево на популярном диске «Здоровье» может привести к смещению позвоночных дисков.

→ Не разрешайте трехлетнему ребенку прыгать с высоты более 20 см, семилетнему - с высоты более 40 см. Приземление должно быть пружинящим на полусогнутые ноги и выполняться на мягкую основу. Несоблюдение этих правил приводит к перегрузке позвоночника и мощному сотрясению внутренних органов

Составила Бачегова Е.А.