

ЧЕГО НЕЛЬЗЯ ДЕЛАТЬ ДЕТЯМ В ДОШКОЛЬНОМ ВОЗРАСТЕ?



УВАЖАЕМЫЕ РОДИТЕЛИ!

Что для вас важнее всего? Конечно же, здоровье ваших детей. Одним из главных условий здоровья являются занятия физической культурой. Однако, организм ребенка – дошкольника находится в процессе формирования, становления. И, чтобы не повредить ему и не отбить у ребенка раз и навсегда желание заниматься физической культурой, следует соблюдать следующие правила.

- Нельзя навязывать упражнения, которые явно не нравятся малышу.**
- Занятия должны находить эмоциональный отклик в душе ребенка, тогда и результаты будут налицо.**



- **Поднимая ребенка, никогда не держите его только за кисти – обязательно целиком за предплечье, так как кости и мышцы запястья еще недостаточно окрепли. Наиболее безопасно поддерживать ребенка за бедра.**

- **Не рекомендуются дошкольникам висы только на руках, поскольку они дают чрезмерную нагрузку на суставы и плечевой пояс.**



- **Попробуйте заменить простой вис на смешанный, когда ребенок упирается коленями или легко достает опоры носками ног, но не позволяйте малышу раскачиваться в висе, если он не сможет в любой момент встать на ноги!**



- **При лазании не разрешайте ребенку залезать выше того уровня, на котором можете его достать. Только когда малыш овладеет лазанием в совершенстве, можете позволить ему подниматься и выше.**

**• ИЗБЕГАЙТЕ ОДНОСТОРОННОСТИ В ВОЗДЕЙСТВИИ,
ВКЛЮЧАЙТЕ В РАБОТУ МЫШЦЫ – АНТАГОНИСТЫ.**



**• НЕ РЕКОМЕНДУЕТСЯ ВЫПОЛНЯТЬ
УПРАЖНЕНИЯ НА ТРЕНАЖЕРАХ И
СПОРТИВНЫХ СНАРЯДАХ, ВЫПУСКАЕМЫХ
СПЕЦИАЛЬНО ДЛЯ ВЗРОСЛЫХ.**

**• Так, к смещению позвоночных
дисков может привести выполнение
вращательных упражнений вправо –
влево на популярном диске
«Здоровье».**

**• НЕ РАЗРЕШАЙТЕ МАЛЫШУ
СОВЕРШАТЬ СПРЫГИВАНИЕ С ВЫСОТЫ
БОЛЕЕ 20 СМ В ТРИ ГОДА И 40 СМ В
СЕМЬ ЛЕТ.**

**• ПРИЗЕМЛЕНИЕ ДОЛЖНО БЫТЬ
ПРУЖИНЯЩИМ НА ПОЛУСОГНУТЫЕ
НОГИ И ВЫПОЛНЯТЬСЯ НА МЯГКУЮ
ОСНОВУ ИЛИ В СПОРТИВНОЙ ОБУВИ.**



**Не соблюдение этих правил приводит к перегрузке
позвоночника и мощному сотрясению внутренних
органов!**

**Помните, всему свое время. Не стоит форсировать
развитие ребенка. Идите навстречу тем
новообразованиям, которые появляются у малыша
и создавайте для этого условия!**

**ФИЗКУЛЬТУРА ДЛЯ МАЛЫША
ДОЛЖНА БЫТЬ В РАДОСТЬ!**