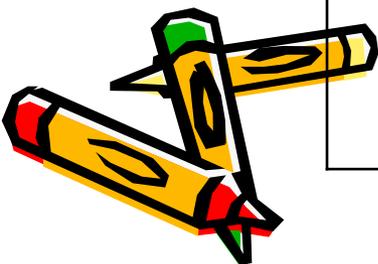




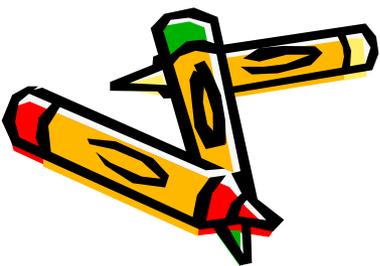
Запретные упражнения



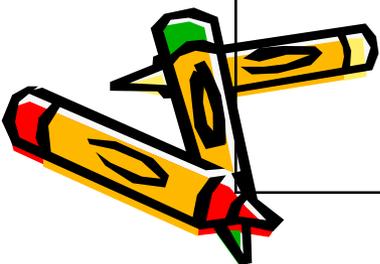
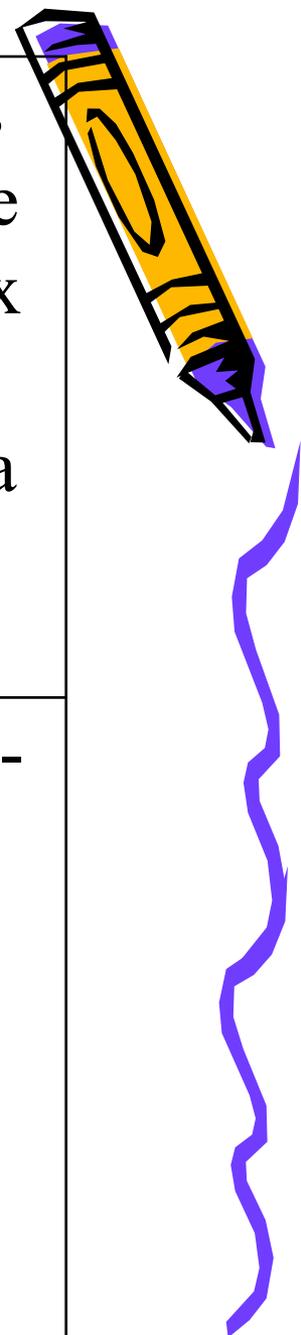
Ограничени е	Причины	Замена
Круговые вращения головой	Форма сустава не предусматривает данное движение	Наклоны вперёд в стороны, но нельзя запрокидывать голову назад
Наклоны головой назад, стойка на голове,	Нестабильность шейного отдела позвоночника, слабые мышцы шеи, возможное смещение шейных позвонков	Выполнять упражнение с опусканием плеч вниз назад (чрезмерное вытягивание шеи)



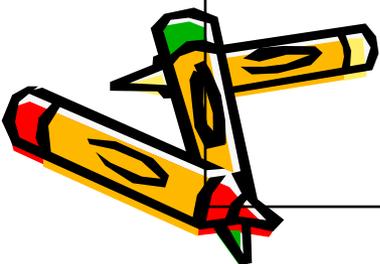
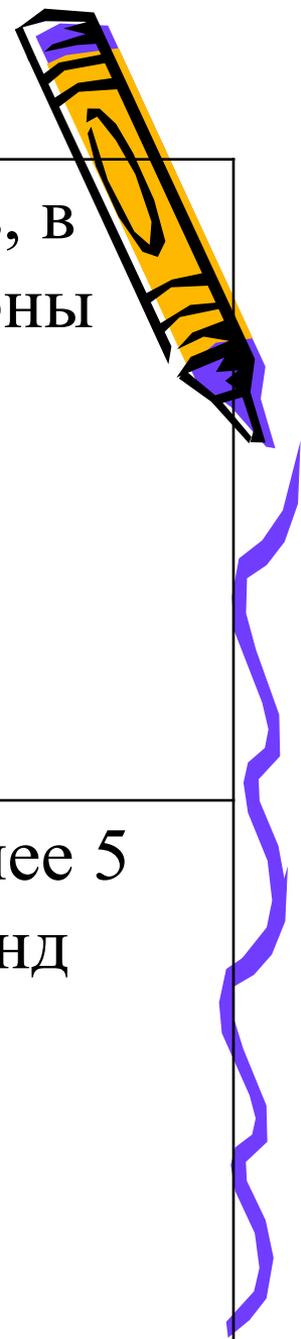
Поднимание двух ног вместе в положении лёжа на спине	Увеличение поясничного лордоза, сильное влияние на сосуды шеи и головы	Поднимать ноги попеременной опускать также, поднимать ноги согнутые в коленях
Ограничить кувырки	Нестабильнос ть шейного одеда	



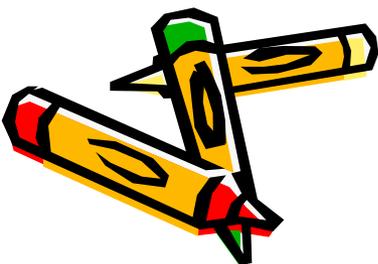
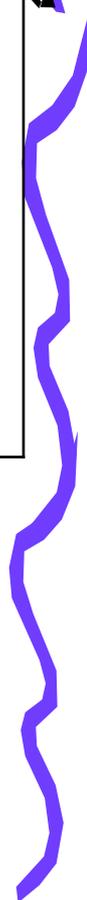
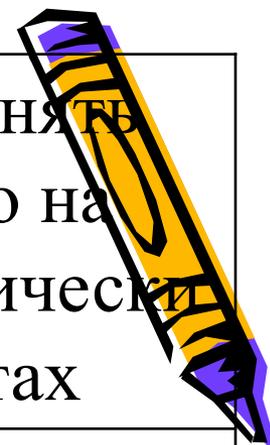
<p>Лёжа на животе пригибания в поясничном отделе с упором на руки</p>	<p>Увеличение поясничного лордоза, возможное защемление шейных дисков</p>	<p>Выполнять упражнение на согнутых руках опираясь на локти</p>
<p>Сед на пятках</p>	<p>Вызывает перерастяжен ие сухожилий и связок коленного сустава</p>	<p>Сидение по- турецки</p>



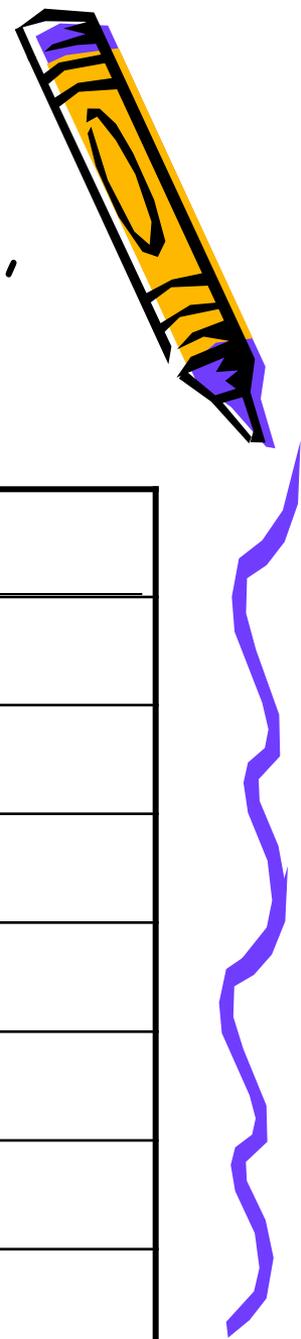
Положение рук вверх во время дыхания	При выполнении дыхательных упражнений уменьшение поступления кислорода	Вниз, в стороны
Висы длительные	Слабость мышечного аппарата неспособность выдерживать статики	Не более 5 секунд



Прыжки босиком по жёсткому покрытию	Слабый связочный аппарат стоп	Выполнять только на гимнастических матах
Метание набивного мяча из-за головы детьми до 5 лет (1,5 кг)	Несоответствие массы ребёнка и мяча	-



Примерная схема учёта внешних признаков утомления ребёнка при проведении физкультурных занятий, подвижных игр



Признаки		

