

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 СОТРАСЕНИЮ 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!

