

**Консультация инструктора по ФК Герасименко О.В. для родителей на
тему:
«Что нельзя делать в дошкольном возрасте на занятиях
спортом»**

Нельзя заставлять ребенка выполнять упражнения, которые ему не нравятся, ведь достичь одних и тех же результатов можно достичь разными средствами. Занятия должны находить эмоциональный отклик в детской душе.

Есть упражнения, которые категорически противопоказаны дошкольнику. Это касается некоторых акробатических упражнений, выполняемых, в позиции взрослый - ребенок. Например, поднимая ребенка, никогда не держите его только за кисти, обязательно целиком за предплечья, так как кисти и мышцы запястья еще недостаточно окрепли. Наиболее безопасно поддерживать за бедра.

Не рекомендуются висы только 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 виси, если ребенок не сможет самостоятельно в любой момент встать на ноги.

При обучении лазанью не разрешайте детям лазать выше того уровня, на котором можете их достать. В дошкольном возрасте противопоказаны упражнения с длительным удержанием трудной статической позы (сед на корточках, руки в стороны) упражнения должны быть динамичными.

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

Не разрешайте трехлетнему ребенку спрыгивать с высоты 20 см, семилетнему - с высоты 40 см. Приземление должно выполняться на мягкую основу.

Несоблюдение этих правил приводит к перегрузке позвоночника и мощному сотрясению внутренних органов.

