**Памятка   
«Упражнения, запрещенные и ограниченные к применению в дошкольных учреждениях и домашних условиях»**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Упражнение | Причины ограничения | Рекомендованная замена |
| Круговые вращения головой Наклоны головы назад Стойка на голове Чрезмерное вытягивание шеи Кувырок вперед | Нестабильность шейного отдела позвоночника, плохо сформированные мышцы шеи, возможно смещение шейных позвонков | Наклоны вперед, в стороны, повороты головы Замена отсутствует Выполнять упражнения с опусканием плеч назад -вниз Замена отсутствует |
| Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки согнуты под голову | Чрезмерное напряжение мышц шеи, возможно сильное надавливание руками на шейный отдел позвоночника | Изменить положение рук: например, руки вперед |
| Поднимание ног вместе из положения лежа на спине | Неблагоприятное влияние на сосуды шеи и головы | Поднимать и опускать ноги попеременно |
| Перекат на спине, удерживая руками колени | Отсутствует фиксация шейного отдела позвоночника | Выполнять упражнение только со страховкой взрослого |
| Сидение на пятках | Возможно растяжение сухожилий и связок коленного сустава | Сидение по -турецки |
| Дыхательные упражнения с одновременным поднятием рук вверх | Уменьшение поступления кислорода за счет сокращения мышц верхнего плечевого пояса | Изменить положение рук: в стороны или на пояс |
| Бег и прыжки босиком по жесткому покрытию | Слабый связочно - мышечный аппарат стопы | Выполнять упражнения в спортивной обуви |
| Висы более 5 секунд | Слабость и растяжение связочно - мышечного аппарата | Замена отсутствует |