

## Консультация для родителей

### «Как не навредить ребенку при занятиях спортом»

Инструктор по физической культуре:

Нестеренко Л.И.

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 лазанию 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 20см, семилетнему-с высоты 40см. приземление должно выполняться на мягкую основу. Не соблюдение этих правил приводит к перегрузке позвоночника и мощному сотрясению внутренних органов.

Следует помнить, что у дошкольников регуляция сердечной деятельности остается несовершенной, а чрезмерные усилия могут спровоцировать нарушения сердечного ритма, вызвать одышку. Поэтому при планировании физической нагрузки следует учитывать малые резервы кровеносной системы малышей и избегать перенапряжения. Детский организм также очень восприимчив к гипоксии — кислородному голоданию. Поэтому увеличение нагрузок во время занятий спортом с дошкольниками следует проводить медленно. Детям при занятии спортом в дошкольном возрасте также противопоказаны резкие, сильные махи, раскачивания, отталкивания, прыжки с большой высоты или на твердую опору, ассиметричные упражнения (метание мяча одной рукой, прыжки на скакалке на одной ноге). Дошкольникам не рекомендуется выполнять движения, которые затрудняют дыхание, сужают грудную клетку (лазание по вертикальному шесту, перетягивание каната и др.)

**Источник:**

**<https://multiurok.ru/index.php/files/zaniatiia-sportom-v-doshkol-nom-vozrastie.html>**