

**Консультация для родителей:
«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 висячем положении, если ребенок не сможет самостоятельно в любой момент встать на ноги. При обучению 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.