

***ФИЗКУЛЬТУРА ДЛЯ МАЛЫША
ДОЛЖНА БЫТЬ В РАДОСТЬ!***

***(или что нельзя делать в
дошкольном возрасте детям)***

ФИЗКУЛЬТУРА ДЛЯ МАЛЫША

- *Чего нельзя делать в дошкольном возрасте?*
- 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.

ФИЗКУЛЬТУРА ДЛЯ МАЛЫША

- 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!

ФИЗКУЛЬТУРА ДЛЯ МАЛЫША

- 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.

ФИЗКУЛЬТУРА ДЛЯ МАЛЫША

- 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.

ФИЗКУЛЬТУРА ДЛЯ МАЛЫША

- *Не соблюдение этих правил приводит к перегрузке позвоночника и мощному сотрясению внутренних органов!*

ФИЗКУЛЬТУРА ДЛЯ МАЛЫША

А эта рекомендация папам, которые слишком рано хотят сделать из своих сыновей мужчин.

- *« Однажды в тренажерном зале молодой отец приобщал маленького сына к спорту, заставляя подтягиваться на перекладине, расположенной на высоте 2 м от пола.*
- *Бедный «маленький мужчина», глотая слезы и закусив губы из последних сил поднимал себя снова и снова.*

ФИЗКУЛЬТУРА ДЛЯ МАЛЫША

- *А потом в изнеможении упал на маты и с завистью поглядывал на соседского мальчишку – одногодка, который весело бегал за папой по залу между снарядами, ловко перепрыгивая через лежащие на полу блины от штанги».*
 - ***Всему свое время. Не стоит форсировать развитие ребенка. Идите навстречу тем новообразованиям, которые появляются у малыша и создавайте для этого условия!***

A photograph of a baby sitting on a dark, textured gym floor. The baby is holding a black barbell with both hands. The barbell has several large black weight plates on each end. The baby is wearing a dark jacket and a light-colored bib with some text on it. In the background, there is a gym setting with various pieces of equipment, including a rowing machine, a green basket, and a water bottle. There are also some people sitting at tables in the distance.

***ФИЗКУЛЬТУРА ДЛЯ
МАЛЫША
ДОЛЖНА БЫТЬ В
РАДОСТЬ!***