Консультация для педагогов
«Травмоопасные упражнения»
(подготовила Писарева С.М., инструктор по ФИЗО)

1. Наклоны с прямыми ногами в положении стоя (показ воспитателя – идеально).
2. Упражнения «плуг», «мельница», «мостик», «шпагат».
3. Быстрые вращения головой.
4. Сильное разгибание шеи.
5. Продолжительная работа рук над головой.
6. Быстрая амплитуда махов с отягощением.
7. Поднятие гантели хват снизу.
8. Наклон к пяткам назад.
9. Упражнения на пресс с прямыми ногами в положении сидя и лёжа.
10. Сильное прогибание колен наружу.
11. Переразгибание локтевых суставов (махи прямыми руками в стороны).
12. Глубокий присед ниже линии колен (с опорой у стены можно).
13. Наклон в стороны из исходного положения пятки вместе, носки врозь.
14. Стояние на пальчиках ног длительное время.
15. Махи прямыми ногами назад, стоя на коленях и ладонях.
16. Резкие прямые махи прямыми ногами.
17. Продолжительное удерживание статических поз.