

Упражнения	Причина ограничения	Рекомендуемая замена
круговые движения головой	форма сустава не предусматривает данное движение.	наклоны вперёд, в стороны, повороты.
наклоны головы назад, чрезмерное вытягивание шеи, стойка на голове;	Нестабильность шейного отдела позвоночника, плохо сформированные мышцы шеи; возможно смещение шейных позвонков.	замена отсутствует. Выполнять упражнения с опусканием плеч вниз-назад.
при исходном положении лежа на спине, класть руки под голову;	чрезмерное напряжение мышц шеи, возможное надавливание руками на шейный отдел позвоночника.	изменить положение рук.
при исходном положении лежа на спине нельзя поднимать две ноги вместе;	увеличение поясничного лордоза, фаза натуживания оказывает влияние на сосуды шеи и головы.	Ноги поднимать и опускать попеременно.
кувырок вперед;	нестабильность шейного отдела.	замена отсутствует.
перекат на спине, удерживая руками колени;	отсутствует фиксация	замена отсутствует, выполнять упражнение только со страховкой учителя.
лежа на животе, прогиб в поясничном отделе с упором на выпрямленные руки (упражнение «кошечка»)	увеличение поясничного лордоза, возможность защемления поясничных дисков.	выполнять упражнение на согнутых руках опора на локти.
сидение на пятках	Перерастяжение сухожилий и связок коленного сустава.	Сидение «постурецки»
при выполнении упражнений на дыхание руки вверх не поднимать	Уменьшается поступление кислорода за счёт сокращения мышц верхнего плечевого пояса.	Изменить положение рук: в стороны, на поясе.
прыжки боком по жесткому покрытию	Слабый связочно-мышечный аппарат стопы, несформированность костей плюсны.	Прыжки только на гимнастических матах.
при беге босиком не	несформированность костей	бег в спортивной

опираться на переднюю часть стопы	плюсны.	обуви.
метание набивного мяча из-за головы двумя руками разрешено только с пяти лет по полкилограмма	несоответствие массы тела ребёнка и веса мяча.	Уменьшать вес мяча.
статическое напряжение до пяти лет использовать нельзя	Слабый связочно-мышечный аппарат.	Разрешено только с 5 лет по 5-7 секунд.
висы использовать не более 5 секунд	Слабость и перерастяжение связочно-мышечного аппарата	Замена отсутствует.