

## **Как избежать травм во время занятий физкультурой с ребенком?**

1. Ни в коем случае не подбрасывайте ребенка вверх.
2. Сложные упражнения и прыжки выполняйте на мягком покрытии.
3. Поднимая ребенка, не держите его только за кисти рук, а только целиком за предплечья.
4. Не допускайте длительного удерживания ребенком трудных поз (более 1-2 сек.), лучше несколько раз повторите упражнения. Знайте, висеть только на руках детям **ДОЛГО ОПАСНО**, т.к. высока нагрузка на суставы и плечевой пояс.
5. Никогда не используйте для соревнований трудные в техническом исполнении и опасные физические упражнения.
6. Избегайте физических упражнений, при которых ребенок излишне прогибается в поясном отделе, т.к. большинство детей нуждается в выпрямлении этой части позвоночника.

### **Что надо знать**

1. Ребенка надо учить правильно дышать. Следите за дыханием ребенка во время игр и гимнастики.
2. Ребенок с удовольствием занимается гимнастикой со взрослым.
3. Дети стремятся придумывать собственные упражнения и устраивать спортивные состязания.
4. Привлекайте к соревнованиям сверстников.
5. Обязательно контролируйте безопасность ребенка, но старайтесь не подавлять его активность.
6. Сравнивайте достижения ребенка только с его собственными прошлыми результатами.
7. Вселяйте в малыша уверенность похвалой.

### **Чего делать НЕ следует**

1. Раздражаться, если ребенок неправильно выполняет упражнения.
2. Заниматься не систематически.
3. Подсмеиваться над неумелостью ребенка.
4. Надевать на ребенка теплую одежду.
5. Проводить зарядку и игры в плохом настроении.
6. Надевать на ребенка гольфы, трусики или штанишки с тугими резинками.
7. Надевать на ребенка неудобную обувь: туфли на высоком каблуке, тесные сандалии, чешки или обувь на несколько размеров больше размера обуви ребенка.