



Инструктор по физической культуре
Малинина Анжела Григорьевна

Памятка родителям «Как избежать травм во время занятий физкультурой с ребенком?»

1. Ни в коем случае не подбрасывайте ребенка высоко 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 1-2с), лучше несколько раз повторите упражнения.
5. Знайте, висеть только на руках детям-дошкольникам опасно, т.к. высока нагрузка на суставы и плечевой пояс.
6. Никогда не используйте для соревнования трудные в техническом исполнении и опасные физические упражнения.
7. Избегайте физических упражнений, при которых ребенок излишне прогибается в поясничном отделе, т.к. большинство детей нуждается в выпрямлении этой части позвоночника.

