

# ПАМЯТКА РОДИТЕЛЯМ ПРИ ЗАНЯТИЯХ ФИЗКУЛЬТУРОЙ:

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

- Сложные упражнения и прыжки выполняйте на мягком покрытии;
- не допускайте длительного удержания ребенком трудных поз (более 1-2 сек.), лучше несколько раз повторите упражнение;
- знайте, висеть только на руках детям-дошкольникам опасно, т.к. высока нагрузка на суставы и плечевой пояс;
- никогда не используйте для соревнований трудные в техническом исполнении и опасные физические упражнения;
- избегайте физических упражнений, при которых ребенок излишне прогибается в поясном отделе, т.к. большинство детей нуждается в выпрямлении этой части позвоночника.

## Что надо знать?

- ребенка надо учить правильно дышать;
- ребенок с удовольствием занимается гимнастикой со взрослыми;
- на 5-м году жизни дети стремятся придумывать собственные упражнения и устраивать спортивные состязания; привлекайте к соревнованиям сверстников;
- обязательно контролируйте безопасность ребенка, но старайтесь не подавлять его активность;
- сравнивайте достижения ребенка только с его собственными прошлыми результатами;
- вселяйте в малыша уверенность похвалой

## Чего не следует делать?и

- раздражаться, если ребенок неправильно выполняет упражнения;
- заниматься не систематически;
- подсмеиваться над неумелостью ребенка;
- проводить зарядку и игры в плохом настроении;
- надевайте на ребенка гольфы, трусики или штанишки с тугими резинками