

## Памятка родителям при занятиях физкультурой.



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

Ни в коем случае не подбрасывайте ребенка вверх.

Сложные упражнения и прыжки выполняйте на мягком покрытии.

Поднимая ребенка, не держите его только за кисти рук, а только целиком за предплечья.

Не допускайте длительного удерживания ребенком трудных поз (более 1-2 сек.), лучше несколько раз повторите упражнения. 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**. Следите за дыханием ребенка во время игр и гимнастики.

Ребенок с удовольствием занимается гимнастикой со взрослым.

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 делать не следует.

Раздражаться, если ребенок неправильно выполняет упражнения.

Заниматься не систематически.

Подсмеиваться над неумелостью ребенка.

Надевать на ребенка теплую одежду.

Проводить зарядку и игры в плохом настроении.

Надевать на ребенка гольфы, трусики или штанишки с тугими резинками.

Надевать на ребенка неудобную обувь: туфли на высоком каблуке, тесные сандалии, чешки или обувь на несколько размеров больше размера обуви ребенка.