

## Листовка

### «Как избежать травм во время занятий физкультурой»

- Ни в коем случае не подбрасывайте ребёнка вверх.
- Сложные упражнения и прыжки выполняйте на мягкой подстилке.
- Поднимая ребёнка, не держите его только за кисти рук, а целиком за предплечья или бёдра.
- Не допускайте длительного удержания ребёнком трудных поз (более 1-2 сек.), лучше несколько раз повторите эти упражнения.
- Знайте: висеть только на руках детям – дошкольникам опасно, т.к. высока нагрузка на суставы и весь плечевой пояс.
- Никогда не используйте для соревнования опасные упражнения и опасные предметы.
- Избегайте упражнений, при которых ребёнок излишне прогибается в поясном отделе, т.к. большинство детей нуждается в выпрямлении этой части позвоночника.
- Обращайте на внешние признаки утомления ребёнка, т.к. неокрепший организм крайне чувствителен не только к недостатку, но и к избытку движений.

*Растущему организму необходимо много движений. Чем больше ребёнок двигается, бегают, играет, тем лучше он развивается!*