

## 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 мягкой подстилке.
3. Поднимая ребенка, не держите его только за кисти рук, а берите за предплечья или бедра.
4. Не допускайте длительного удержания ребенком трудных поз (1-2 секунды), лучше несколько раз повторите это упражнение.
5. Помните: висеть только на руках детям дошкольного возраста опасно, так как высока нагрузка на суставы и весь плечевой пояс.
6. Никогда не используйте для соревнований опасные упражнения.
7. Избегайте упражнений, при которых ребенок излишне прогибается в поясном отделе, так как большинство детей нуждаются в выпрямлении этой части позвоночника.

Источник: Н.М. Метенова «Родителям о детях», Ярославль, 2018.