



## 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 гимнастическом коврике или мягкой подстилке.
3. Поднимая ребенка, не держите его только за кисти рук, а целиком за предплечье или бедра.
4. Не допускайте длительного удержания ребенком трудных для исполнения поз (более 1-2 секунд), лучше несколько раз повторите эти упражнения.
5. Знайте: висеть дошкольникам на перекладине только на руках опасно, так как высока нагрузка на суставы и весь плечевой пояс.
6. Никогда не используйте для соревнования опасные упражнения.
7. Избегайте упражнений, при которых ребенок излишне прогибается в поясничном отделе, так как большинство детей нуждается в выпрямлении этой части позвоночника.

