*Памятка для родителей*

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

1. Ни в коем случае не подбрасывайте ребёнка вверх.
2. Сложные упражнения и прыжки выполняйте на мягкой подстилке.
3. Поднимая ребёнка, не держите его только за кисти рук, а целиком за предплечья или бёдра.
4. Не допускайте длительного удержания ребёнком трудных поз (более 1-2 сек.), лучше несколько раз повторите эти упражнения.
5. Знайте: висеть только на руках детям – дошкольникам опасно, т.к. высока нагрузка на суставы и весь плечевой пояс.
6. Никогда не используйте для соревнования опасные упражнения и опасные предметы.
7. Избегайте упражнений, при которых ребёнок излишне прогибается в поясном отделе, т.к. большинство детей нуждается в выпрямлении этой части позвоночника.
8. 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, бегает, играет, тем лучше он развивается!***