**Памятка родителям**

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

1. Сложные упражнения и прыжки выполняйте на мягком покрытии.

2. Не допускайте длительного удерживания ребенком трудных поз (более 1-2 сек.), лучше несколько раз повторите упражнения.

3. Знайте, висеть только на руках детям-дошкольникам опасно, т.к. высока нагрузка на суставы и плечевой пояс.

4. Никогда не используйте для соревнований трудные в техническом исполнении и опасные физические упражнения.

5. Избегайте физических упражнений, при которых ребенок излишне прогибается в поясном отделе, т.к. большинство детей нуждается в выпрямлении этой части позвоночника.

**Что надо знать.**

1. Ребенка надо учить правильно дышать. Следите за дыханием ребенка во время игр и гимнастики.

2. Ребенок с удовольствием занимается гимнастикой со взрослым.

3. На 5-м году жизни дети стремятся придумывать собственные упражнения и устраивать спортивные состязания. Привлекайте к соревнованиям сверстников.

4. Обязательно контролируйте безопасность ребенка, но старайтесь не подавлять его активность.

5. Сравнивайте достижения ребенка только с его собственными прошлыми результатами.

6. Вселяйте в малыша уверенность похвалой.

**Чего делать не следует.**

1. Раздражаться, если ребенок неправильно выполняет упражнения.

2. Заниматься не систематически.

3. Подсмеиваться над неумелостью ребенка.

4. Надевать на ребенка теплую одежду.

5. Проводить зарядку и игры в плохом настроении.

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