

ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

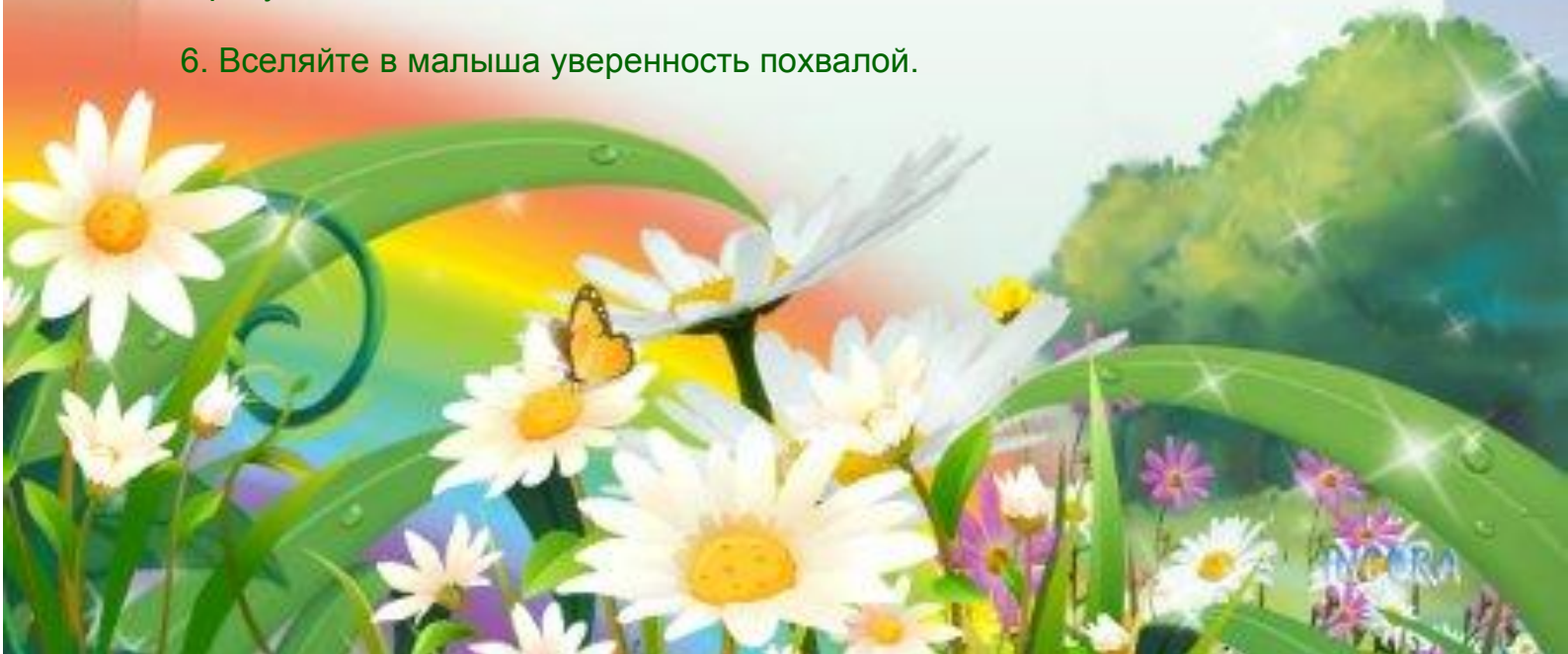
при занятии с детьми физкультурой

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.

