# ОСТОРОЖНО, ТРАВМА!

Из того, что вы будете оберегать своего сына или дочь от занятий физкультурой, запрещать активно двигаться, вовсе не следует, что сведете к минимуму возможность получения травмы. Как известно, слабые, плохо развитые физически дети наиболее подвержены травматизму. В то же время крепкому здоровому ребенку даже многократные падения во время игр на твердую почву или лед не опасны. Он хорошо владеет своим телом в движении и при падении легко переводит его в благоприятное положение. Более того, он и падает гораздо реже благодаря хорошей координации движений, легче удерживает равновесие. Ребенок, не страдающий гиподинамией, избыточным весом, может получить серьезную травму, даже случайно оступившись на лестнице или поскользнувшись на улице во время обычной прогулки.

В возрасте 5-7 лет, ребенок способен бегать, часами не уставая.

Во время игр во дворе со своими сверстниками он, конечно, будет падать и ушибаться, но если вы занимались его физическим развитием до этого времени, то ушибы не будут серьезными: у ребенка уже выработались навыки и двигательные умения по самостраховке.

Гораздо опаснее в этом возрасте самостоятельное изучение малышом явлений окружающего мира. Например: дети, особенно мальчики, любят "проводить эксперименты" с огнем. Им интересно узнать, что из обихода квартиры может гореть, причем "костры" устраиваются в укромных уголках, чтобы не заметили взрослые. Пристальное внимание привлекают электрические розетки (интересно не только втыкать и вытаскивать вилку настольной лампы, но и пробовать засунуть в нее, например, гвоздь). Игры с режущими предметами (ножницами, ножами) тоже очень привлекательны для ребят.

Вот почему в дошкольный период нельзя ослаблять внимания к ребенку.

Старайтесь занять его интересными подвижными играми.

Что же касается вещей, представляющих опасность для малыша, в этом возрасте, то, пока не пришло время, научить его, ими пользоваться,

продемонстрируйте эту опасность на доступных сознанию ребенка примерах.

Потребность двигаться, естественна и необходима для ребенка. Если в семье уделялось достаточно времени физическому воспитанию сына или дочери в дошкольном возрасте (совместные лыжные прогулки, походы на каток, в бассейн, спортивные игры) то, став школьником ребенок будет продолжать заниматься полюбившимися ему видами спорта. В противном случае он начнет искать другие развлечения, чтобы компенсировать дефицит движения: лазать по стойкам, кататься на самокатах по тротуару, перебегать туда-сюда улицу перед близко идущей машиной. Наверное, не надо объяснять, почему подобные развлечения часто приводят к травмам, а порою и к увечьям на всю жизнь.

Чтобы ребенок не имел отношения к печальной статистике детского травматизма, надо позаботиться о его здоровье и воспитании заранее, то есть буквально с первых месяцев жизни. Приступая к занятиям физическими упражнениями, со своими детьми соблюдайте все необходимые правила безопасности.

Будьте здоровы!

