

## Памятка родителям учащихся по профилактике травматизма на уроках физической культуры

«Детям совершенно так же, как и взрослым, хочется быть здоровыми, сильными, только дети не знают, что для этого надо делать. Объясним им, и они будут беречься».

Януш Корчак

Стиль жизни ребёнка формируется в его семье. Задача родителей научить своих детей физической культуре собственным примером: утренняя гимнастика, спортивные игры на свежем воздухе, лыжные прогулки зимой, а также соблюдение санитарно-гигиенических норм. Всё это способствует повышению мотивации ребёнка к здоровому образу жизни. Физическая культура в школе призвана повысить культуру здоровья учащегося, повлиять на оздоровление его стиля жизни и создать условия для более эффективного развития юного организма. Урок физической культуры самый травмоопасный урок в школе. Для предупреждения спортивных травм учащихся, родители должны знать состояние здоровья своего ребёнка в день проведения урока, обеспечить его спортивной одеждой и обувью, которые соответствуют данному уроку физической культуры.

Для обеспечения санитарно-гигиенических норм на уроке физкультуры, родителям необходимо напомнить своему ребёнку о его поведении по окончании урока: обязательно снять спортивную форму, сменить носки и обувь (с целью предупреждения опрелости и потёртости ног).

Ещё одним важным условием снижения травматизма на уроках физической культуры является соблюдение правил техники безопасности.

Родители должны напоминать своему ребёнку, чтобы он был особенно внимателен и дисциплинирован на уроках физической культуры, точно выполнял все команды учителя и правила техники безопасности. Многие практически здоровые учащиеся плохо защищены от социально-психологических стрессов, подвержены аллергическим реакциям, переутомляются в школе и не восстанавливаются за ночной отдых. Правильная организация режима дня ребёнка и контроль родителей за его соблюдением улучшат работоспособность школьника и снизят риск бытового и спортивного травматизма.

Избыток веса у школьника также, как и недостаток массы тела, может привести к нарушению обмена веществ, атрофии мышц, что способствует травматизму на уроках физической культуры.

Правильное питание, удобная спортивная одежда и обувь, регулярные занятия физической культурой, в сочетании с твердым режимом дня служат надёжным профилактическим средством против травм школьников во время занятий физкультурой.

Физическое воспитание учащихся важно не только само по себе: оно является важным средством развития его личности. Родители должны способствовать формированию у детей осознания ценности здорового образа жизни, развивать представление о полезности, целесообразности физической активности и соблюдения личной гигиены. Всё это способствует мобилизации у школьников жизненно важных свойств организма, двигательных способностей (выносливости, силы, быстроты, гибкости, ловкости, координации движений и т.п.), таких качеств, как сила воли, энергичность, собранность, уверенность в себе и в своих силах.