**Физические упражнения, потенциально опасные для здоровья детей:**

-акробатические

(кувырки, «мостик», «берёзка» и др.),

- лазание по канату, перетягивание каната,

-длительное нахождение в положении вниз головой, стояние на голове,

-сед в «полушпагат» и «шпагат»,

-спрыгивание на твердую поверхность,

-висы без опоры,

 упражнения на рукоходах,

-резкие движения головой,

 запрокидывание головы,

-упражнения с большой нагрузкой на

 мышцы брюшного пресса

 («ножницы», «угол»),

-значительные прогибы спины назад

 (упражнения «лодочка», «качели»)

-высокоамплитудные и (или) резкие

 маховые движения верхними и нижними

 конечностями

****

**info@niigd.ru**

****

**ФГАУ «НМИЦ здоровья детей» Министерства Здравоохранения Российской Федерации**

**НИИ ГИГИЕНЫ И ОХРАНЫ ЗДОРОВЬЯ ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ**

****

**ПРОФИЛАКТИКА ТРАВМАТИЗМА**

**У ДЕТЕЙ**

**Москва**

**2024**

У занимающихся физической культурой и спортом наиболее часто отмечаются поверхностные травмы (ссадины, ушибы), раны, растяжения и перенапряжение капсульно-связочного аппарата суставов, но могут быть и вывихи, переломы, черепно-мозговая травма.

**Основные причины травматизма:**

-недостаточный контроль за детьми со стороны взрослых,

-несоблюдение правил безопасного поведения при использовании спортивного оборудования и инвентаря, при езде на велосипеде, катании на самокате, роликах,лыжах, коньках и др.,

-несоответствие физических нагрузок функциональным возможностям организма,

-отсутствие рациональной обуви и одежды,

-отсутствие мотивации к занятиям физической культурой

**Повышен риск травматизма у детей:**

-гиперактивных с дефицитом внимания,

-недисциплинированных, склонных к рискованным необдуманным поступкам,

-с перевозбуждением,

-эмоционально неустойчивых,

-нетренированных, с недостаточным уровнем физической подготовленности,

-перетренированных из-за высоких спортивных нагрузок,

-с недостатком полноценного сна,

-малоподвижных, в том числе из-за увеличения времени использования гаджетов,

-с нарушениями зрения,

-в период восстановления после перенесенных заболеваний и травм

 **Полезные советы:**

-собираясь на прогулку, подберите рациональную одежду и обувь с учетом погодных условий и предстоящей двигательной деятельности,

-физические нагрузки должны повышаться постепенно, избегайте их форсирования,

-правильно дозируйте физические нагрузки, избегайте сильного утомления организма,

-изучите вместе с ребенком правила дорожного движения и обязательно их соблюдайте,

-не забывайте об опасности езды на велосипеде, катания на самокате, роликах, лыжах, коньках, скейтборде, на санках и «ватрушках» с горок при неблагоприятных погодных условиях (сильный ветер, осадки, туман),

-используйте средства защиты (для запястья, налокотники, наколенники, шлем) при катании на самокате, роликах, скейтборде,

- не допускайте возможности сдавливания шеи при выполнении физических упражнений (не должно быть цепочек, бус на шее; шарфа, который может туго обвить шею, в том числе при катании с горок на спортивных площадках),

-не разрешайте детям стоять на качелях,

-купаться в водоёмах можно только в разрешенных местах,

-не оставляйте без внимания детей, купающихся в водоёмах,

-не оставляйте без присмотра детей, играющих в песочнице (риск травмы глаз),

-планируя подвижную игру, убедитесь в безопасности территории (отсутствие стекол, камней, арматуры, ямок и т.д.),

-проверьте надежность крепления физкультурно-спортивного оборудования, в том числе футбольных ворот,

-помните, что используемый физкультурно-спортивный инвентарь (мячи, гантели, эспандеры и др.), а также тренажеры должны соответствовать возрасту, росту и весу ребенка,

-занятия спортом возможны только при

 наличии допуска от врача