

## Памятка родителям.

### Профилактика травматизма на учебно-тренировочных занятиях

С помощью занятий спортом повышается общий уровень культуры здоровья обучающихся, происходит оздоровление организма создаются условия для развития физических качеств, силы, быстроты, гибкости, выносливости, ловкости, координации движений. Происходит развития личности ребёнка. Формируются такие качества как сила воли, энергичность, собранность, уверенность в себе и в своих силах.

Однако учебно-тренировочные занятия в спортивной школе являются одним из самых травмоопасных. Поэтому родителям не будет излишним напомнить своим детям о необходимости соблюдения правил безопасности на занятиях. Ведь известно, что стиль жизни ребёнка формируется в его семье. И задача родителей научить своих детей и привить им любовь к физической культуре и спорту, самое действенное собственным примером: утренняя гимнастика, прогулки на свежем воздухе, посещение спортивных секций, а также соблюдение санитарно-гигиенических норм. Всё это способствует повышению мотивации ребёнка к здоровому образу жизни, выработке потребности в занятиях физической культурой и спортом.

Для предупреждения спортивных травм обучающихся, необходимо обеспечить их спортивной одеждой и обувью, которые соответствуют погодным условиям и видам спорта.

Для обеспечения санитарно-гигиенических норм на учебно-тренировочных занятиях, родителям необходимо напомнить своему ребёнку о его поведении по окончании занятия: обязательно переодеться, вымыть руки с мылом. Ещё одним важным условием снижения травматизма на учебно-тренировочных занятиях является соблюдение правил техники безопасности.

Родители должны напоминать своему ребёнку, чтобы он был особенно внимателен и дисциплинирован на занятии, точно выполнял все команды тренера-преподавателя и правила техники безопасности.

Также родителям необходимо организовать правильный режим дня ребенка и контролировать его соблюдение. Это позволит улучшить работоспособность ребенка и снизит риск бытового и спортивного травматизма.

Напомнить ребёнку о необходимости своевременного питания.

Всё это послужит надёжным профилактическим средством против травм обучающихся во время занятий в спортивной школе.

Только совместными усилиями мы сохраним здоровье и уберём от травматизма наших детей.



***«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!»***