**Памятка родителям.**

**Профилактика травматизма на уроках физической культуры**

 С помощью уроков физической культуры повышается общий уровень культуры здоровья учащихся, 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 урок физической культуры в школе является одним из самых травма опасных. Поэтому родителям не будет излишним напомнить своим детям о необходимости соблюдения правил безопасности на уроках. 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 собственный пример: 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 учащихся, необходимо обеспечить их спортивной одеждой и обувью, которые соответствуют погодным условиям и теме урока физической культуры.

 Для обеспечения санитарно-гигиенических норм на уроке физкультуры, родителям необходимо напомнить своему ребёнку о его поведении по окончании урока: обязательно сменить спортивную форму на школьную, вымыть руки с мылом. 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.

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

 Напомнить ребёнку о необходимости питания в школьной столовой.

 Всё это послужит надёжным профилактическим средством против травм школьников во время занятий физкультурой.

 Только совместными усилиями мы сохраним здоровье и убережём 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».***

***Януш Корчак***