

**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