Как правильно организовать физкультурные занятия детей, чтобы избежать травм, которые ребенок получает , к сожалению, по недосмотру взрослых. Из этого вовсе не следует, что если мы будем оберегать детей от занятий физкультурой, запрещать активно двигаться, то сведем к минимуму возможность получения травмы. Слабые, плохо развитые физически дети наиболее подвержены травматизму. В то же время крепкому и здоровому ребенку даже многократные падения во время игр не опасны. Он хорошо владеет своим телом в движении и при падении легко переводит его в благоприятное положение. Более того,он попадает гораздо реже благодаря хорошей координации движений, легче удерживает равновесие. Ребенок, страдающий гиподинамией, избыточным весом, может получить серьезную травму, даже случайно оступившись на лестнице или подскользнувшись на улице во время обычной прогулки.

