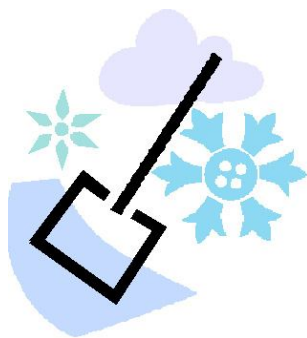


Учите детей правильно падать



Не идетя и не едетя,
Потому что гололедица.
Но зато отлично падается!

Почему же никто

Не радуется?

В. Берестов

Это стихотворение, как и многие стихи В.Берестова, прекрасно отражает детскую психологию: дети любят не только бегать, прыгать, но и падать, валяться, кататься по земле.

Однако дети интуитивно чувствуют, что умение падать для них не менее важно, чем одобряемые взрослыми навыки правильно держать ложку и пользоваться носовым платком, важно с точки зрения личной безопасности и предупреждения серьезного травматизма.

Посмотрите, что происходит с малышом, только начинающим ходить: он постоянно падает. Шагнет раз, другой, неверное движение, опора подвела – и малыш плюхается на попку. Падает, но сильно не ударяется, не разбивается. А те младенцы, которые сначала начинают ползать и только потом поднимаются на ножки, чтобы сделать свои первые шаги, в случае опасности умеют вовремя принять безопасную, устойчивую, уже освоенную ими позу на четвереньках.

Однако, у современных детей (и у современных взрослых), особенно городских, этот врожденный навык самосохранения довольно быстро утрачивается: жизнь цивилизованного человека диктует свою, урбанистическую пластику, свою осанку и свои двигательные ограничения.

По свидетельствам травматологов, большинство травм в бытовых ситуациях (на скользкой улице, на лестнице) происходит из-за неумения падать.

Так же, как подготовка спортсменов всех видов спорта начинается с тренировки на правильное падение, в систему профилактики бытового травматизма должны входить подобные упражнения для детей.

Первое правило, которое должен усвоить ребенок, - при падении нужно оказаться как можно ближе к земле: в критической ситуации нужно постараться быстро присесть, тогда расстояние до земли сократится.

Второе правило – падая, нужно правильно группироваться: не выставлять вперед руку (это верный перелом), а собраться, свернуться калачиком, стать похожим на колобок.

Группировка в случае падения должна быть для ребенка условно-рефлекторным действием, поэтому на физкультурных занятиях в детском саду кувыркам отводится и должно отводиться достаточно много времени. Хорошо, если родители тоже будут учить этому ребенка. Однако, они должны хорошо знать технику кувырка, чтобы избежать травм во время тренировок.

Для того, чтобы кувырнуться, понадобится коврик. Для начала он может быть мягким, например, поролоновым. В дальнейшем поверхность для упражнений в кувырках может быть более жесткой, но ровной и все-таки смягчающей.

Ребенок должен как можно ниже сесть на корточки и свернуться калачиком. Главное здесь – опустить голову на грудь. Самое уязвимое место при кувырках – шейные позвонки. Ребенок должен знать, что при выполнении упражнений нельзя вытягивать шею вперед и становиться на голову – нужно приземляться на плечи.

Когда ребенок освоит классический кувырок и научится приземляться на ноги, можно перейти к работе в парах. Например, один малыш лежит, а другой через него кувырывается, не касаясь его. Перевернулся, лег, а дальше совершает кувырок партнер.

Осмелевшему ребенку можно предложить кувырнуться через невысокую скамеечку. Высоту скамеечки можно постепенно увеличивать. Чем выше препятствие, тем труднее, даже страшнее ребенку. При выполнении таких упражнений необходима страховка со стороны взрослого.

Однако, для некоторых детей существуют медицинские противопоказания для обучения кувыркам. Распространенный диагноз – повышенное внутричерепное давление. В этих случаях ребенок все равно должен научиться группироваться и усвоить правило: чем ближе к земле, тем безопаснее.

Можно также научить детей (а заодно и бабушек, и дедушек) маленьким уловкам, уменьшающим возможность падения при передвижении по скользкой поверхности. Для этого нужно носить обувь с рифленой подошвой или с утра наклеить крестообразно на подошву кусочек пластыря. Можно воспользоваться наждачной бумагой, маленькие обрезки которой прикрепляют на каблук и на носок. И пластырь, и наждачная бумага увеличивают трение и позволяют пешеходу чувствовать себя более уверенно. Приспособления нехитрые, но очень полезные для жизни!