

Консультация для педагогов

«Азбука безопасного падения»



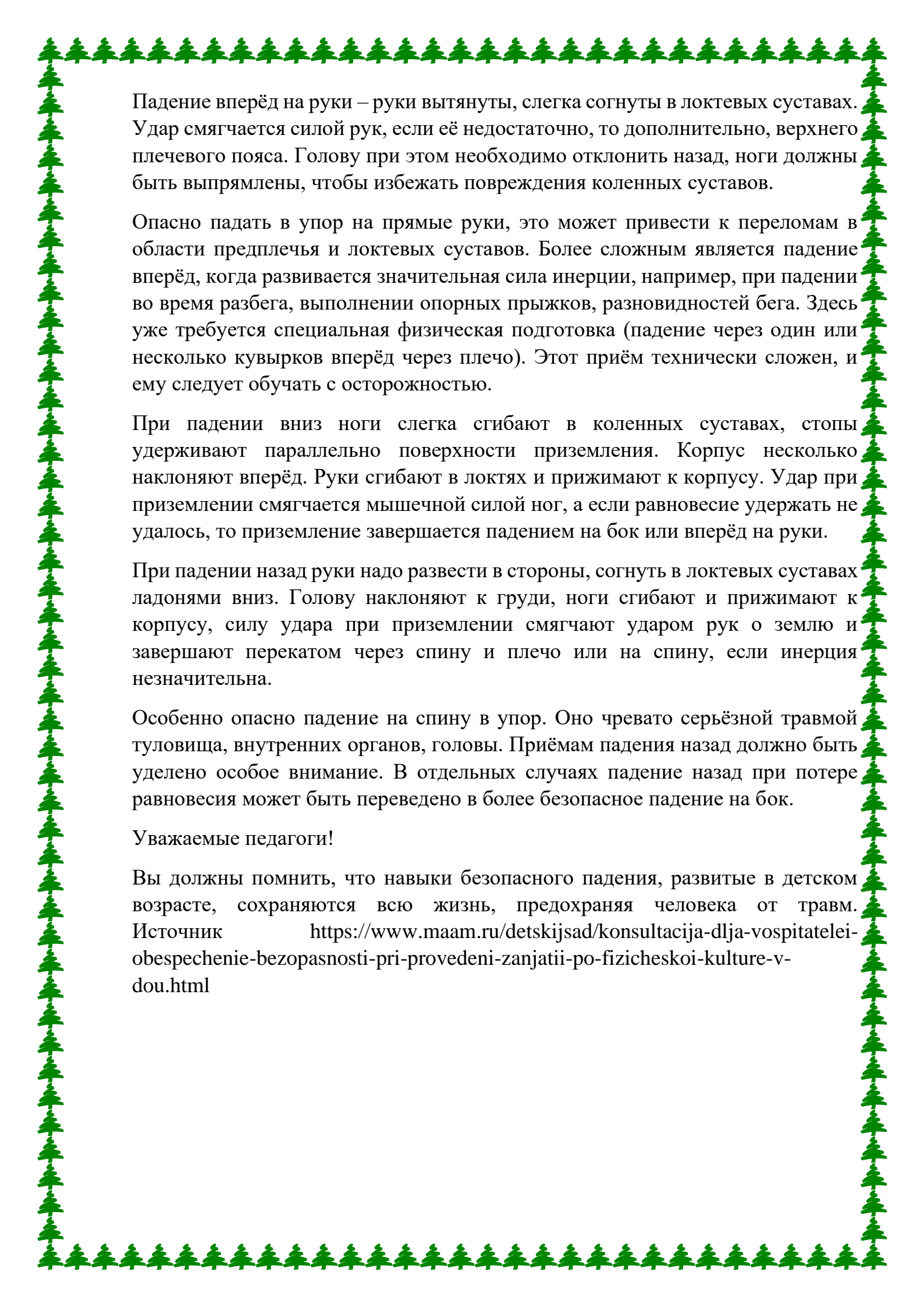
Подготовила
инструктор по физической культуре
Тугуз Наталья Оскарвна

У детей дошкольного возраста наблюдается неустойчивая координация движений, множественные нарушения опорно-двигательного аппарата, неумение владеть своим телом. Отсутствие опыта предвидеть опасность приводит к падениям, которые иногда заканчиваются серьёзными травмами. Это, безусловно, связано с отсутствием навыков безопасного падения. Повреждения при падении составляют около 80% травм у детей.

Научить ребёнка владеть своим телом при потере равновесия не очень сложная задача. Наряду с обучением дошкольников этому в детском саду, мы рекомендуем закреплять эти навыки с родителями и дома, как в теоретическом, так и в практическом плане.

Обучение желательно проводить на достаточно мягком покрытии (мате или гимнастическом коврике, а также на мягком толстом ковре). Технику выполнения всех приёмов следует совершенствовать до полного овладения ею. Детям 3 – 4 лет можно преподнести элементы безопасного падения в игровой форме.

При падении на бок надо согнуть ноги в тазобедренных и коленных суставах, тем самым приблизив корпус к месту падения, согнуть руки в локтях и приставить их к туловищу, отклонить голову в сторону, противоположную падению. Чем быстрее и точнее отработаны движения, тем меньше сила удара и безопаснее приземление.



Падение вперёд на руки – руки вытянуты, слегка согнуты в локтевых суставах. Удар смягчается силой рук, если её недостаточно, то дополнительно, верхнего плечевого пояса. Голову при этом необходимо отклонить назад, ноги должны быть выпрямлены, чтобы избежать повреждения коленных суставов.

Опасно падать в упор на прямые руки, это может привести к переломам в области предплечья и локтевых суставов. Более сложным является падение вперёд, когда развивается значительная сила инерции, например, при падении во время разбега, выполнении опорных прыжков, разновидностей бега. Здесь уже требуется специальная физическая подготовка (падение через один или несколько кувырков вперёд через плечо). Этот приём технически сложен, и ему следует обучать с осторожностью.

При падении вниз ноги слегка сгибают в коленных суставах, стопы удерживают параллельно поверхности приземления. Корпус несколько наклоняют вперёд. Руки сгибают в локтях и прижимают к корпусу. Удар при приземлении смягчается мышечной силой ног, а если равновесие удержать не удалось, то приземление завершается падением на бок или вперёд на руки.

При падении назад руки надо развести в стороны, согнуть в локтевых суставах ладонями вниз. Голову наклоняют к груди, ноги сгибают и прижимают к корпусу, силу удара при приземлении смягчают ударом рук о землю и завершают перекатом через спину и плечо или на спину, если инерция незначительна.

Особенно опасно падение на спину в упор. Оно чревато серьёзной травмой туловища, внутренних органов, головы. Приёмам падения назад должно быть уделено особое внимание. В отдельных случаях падение назад при потере равновесия может быть переведено в более безопасное падение на бок.

Уважаемые педагоги!

Вы должны помнить, что навыки безопасного падения, развитые в детском возрасте, сохраняются всю жизнь, предохраняя человека от травм.
Источник <https://www.maam.ru/detskijasad/konsultacija-dlja-vospitatelei-obespechenie-bezopasnosti-pri-provedeni-zanjatii-po-fizicheskoi-kulture-v-dou.html>