

Консультация для родителей

«Безопасные выходные»

Жизнь и здоровье – самое главное, что есть у человека. Чтобы сохранить их, необходимо выполнять правила безопасного поведения. Задача педагогов и родителей состоит не только в том, чтобы оберегать и защищать ребенка, но и в том, чтобы подготовить его к встрече с различными сложными, а порой и опасными ситуациями. Опыт работы показывает, что помочь себе в трудной ситуации может лишь тот, кто получил необходимые знания об опасностях, научился их своевременно распознавать, обходить стороной, сдерживать и уменьшать.

Ребёнок по мере освоения различных видов движения, сталкивается с опасностью удариться, споткнуться, упасть. И эта опасность преследует нас всю жизнь, как в бытовых ситуациях, например, на скользкой лестнице, на сырой траве или на обледенелой дороге зимой, так и при спортивных занятиях в футболе, хоккее, лёгкой атлетике, вольной борьбе, самбо, дзюдо и других видах спорта.

Чтобы обезопасить ребенка самое главное - своевременно научить его правильно падать, владеть своим телом при потере равновесия. Научить этому не такая уж сложная задача. Обучение желательно проводить в местах, предназначенных для физкультурных занятий на достаточно мягком покрытии - гимнастических матах или в домашних условиях с использованием одеял и мягких подушек.

Детские зимние забавы – коньки, лыжи, санки – часто заканчиваются падениями. Чтобы зимнее веселье не омрачалось травмами, учим падать правильно. Разложите на полу мягкие одеяла, подушки и... потренируйтесь правильно падать.



1. Падаешь вперед – не выставляй перед собой руки. Внушите это ребенку. Пусть прижмет локти и кисти к телу и слегка повернется боком. Лучше всего упасть на бок, и не столько упасть, сколько плавно соскользнуть на самую мягкую часть от колена до талии.

2. Не получается соскользнуть – в тот момент, когда бедро коснулось снега, надо постараться перекатиться на другое бедро, можно сделать несколько оборотов. Для тренировки учите малыша кувыркаться через голову, назад и вперед, с боку на бок. Разумеется, при падении так кувыркаться не надо, но, натренировав вестибулярный аппарат, можно ожидать, что во время падения тело само сделает правильный поворот, без помощи испуганного сознания.

3. При падении назад надо всеми силами постараться извернуться в воздухе и упасть на бок. При таком, пусть совсем слабом, повороте в воздухе траектория падения поменяется, так что, упав, ребенок, скорее всего, проскользит или перекатится дальше. В крайнем случае, если падение идет строго назад, нужно хотя бы прижать подбородок к груди.

4. При падении из санок на горке пусть ребенок учится скользить на одежде или перекатываться. А родителям, со своей стороны, стоит надеть на него толстые штаны и куртку, и обязательно меховую шапку или мягкий толстый платок под вязаную шапочку. Слои ткани хотя бы частично погасят удар, и риск, что пострадает голова, будет меньше.



Инструктор по ФК
Будикова Е.В.