

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ГОРОДА МОСКВЫ «ШКОЛА №1874»

КОНСУЛЬТАЦИЯ ДЛЯ ВОСПИТАТЕЛЕЙ
«БЕЗОПАСНОСТЬ ДЕТЕЙ ПРИ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ:
КАК ИЗБЕЖАТЬ ТРАВМ»

Подготовила и провела:
инструктор по физкультуре
Карасева Елена Николаевна

Москва, 2019

Дошкольное детство – уникальный период в жизни человека, когда формируется здоровье, осуществляется развитие личности. Один из многообразных факторов, влияющих на состояние здоровья и работоспособность растущего организма – двигательная активность. Двигательная активность – это естественная потребность в движении, удовлетворение которой является важнейшим условием всестороннего развития и воспитания ребёнка.

Во всех программах воспитания и обучения детей в дошкольном учреждении, наряду с традиционными задачами охраны и укрепления здоровья, выдвигается требование формирования у ребёнка знаний и умений безопасного поведения. Дошкольники занимаются разнообразными видами деятельности, и каждый из них диктует свои особенности поведения и меры предосторожности. Во время проведения двигательных мероприятий дети наиболее подвержены частым ушибам, вывихам и переломам. Излишнее любопытство, отсутствие жизненного опыта, плохая координация движений, незавершенное формирование костной ткани - всё это составляющие риска получения травмы.

Травмы легче предупредить, чем лечить их последствия. Поэтому важно и необходимо обучать детей безопасному поведению. Обучить безопасному поведению — значит приучить к определённому образу жизни. У ребёнка должен быть выработан защитный механизм, который сработает в нужный момент.

При обучении детей безопасному поведению во время проведения непосредственно образовательной деятельности, подвижных и спортивных игр, нужно выделить следующие направления:

1. Воспитание у детей осознания ими ценности своего здоровья
2. Формирование необходимых двигательных умений и навыков, обучение безопасным приёмам двигательных действий.
3. Формирование умения объективно оценивать свои физические возможности.
4. Ознакомление детей с возможными травмирующими ситуациями.

Чтобы не допустить травматизма на занятиях физическими упражнениями воспитателям необходимо:

1. Продумать организацию и методику проведения физкультурных занятий.

2. Соблюдать санитарно-гигиеническое состояние мест занятий.
3. Пользоваться только исправным оборудованием и инвентарем.
4. Следить за соответствием одежды и обуви условиям занятий и выполняемым упражнениям.
5. Постепенно повышать физическую нагрузку.
6. Учитывать индивидуальные особенности и возможности детей.
7. Не позволять детям самовольно переносить тяжелое оборудование.

Страховка и помощь детям при выполнении физических упражнений позволяют не только успешно решать задачи овладения техникой движений, но и избегать травм.

Под страховкой понимается готовность педагога своевременно оказать помощь исполнителю упражнения в случае неудачной попытки. К основным приемам страховки относятся:

- знание техники и понимание особенностей структуры физического упражнения;
- правильный выбор места расположения страхующего в соответствии с наиболее трудными и опасными элементами упражнения;
- не осуществление страховки, стоя на каком-либо предмете;
- обязательное применение страховки на начальных этапах освоения упражнения.

В отличие от страховки помощь детям предусматривает: поддержку, подталкивание, «проводку» ребенка по траектории выполняемого движения. Страховка и помощь при выполнении физических упражнений взаимосвязаны. Умелое и своевременное использование приемов помощи и страховки сокращает сроки обучения и помогает детям преодолевать психологический барьер (страх). При самостоятельном выполнении детьми упражнения решающее значение приобретает самостраховка. К приемам самостраховки относится умение ребенка вовремя прекратить выполнение упражнения или видоизменить его так, чтобы избежать получения травмы.

Каждое движение, которое вы выполняете с ребенком, должно быть правильно выбрано и хорошо выполнено. Возможность какого-либо ущерба для здоровья должна быть полностью исключена. Конечно, очень важно обеспечить безопасность, страховку и помощь ребенку, но в то же время

неоправданная и излишняя боязливость мешает ребенку стать самостоятельным. Обратите внимание на основные правила безопасности, которые следует соблюдать при воспитании у ребенка смелости:

1. Поднимая ребенка, никогда не держите его только за кисти — обязательно целиком за предплечье, поскольку кости и мышцы запястья еще недостаточно окрепли. Наиболее безопасно поддерживать ребенка за бедра. При выполнении акробатических упражнений очень важны положения рук взрослого, предохраняющие позвоночник от неправильного изгиба и голову от неудачного поворота или удара. Все эти захваты должны основываться на скрупулезном знании возможностей каждого ребенка.

2. Каждое новое упражнение осваивайте медленно и постоянно поддерживайте ребенка, чтобы он испытывал чувство уверенности. При дальнейшем повторении можно ускорить темп упражнения и постепенно исключить всякую помощь ребенку, чтобы он как можно скорее выполнил это упражнение самостоятельно (например, проход по узкой скамейке, лазанье по лестнице, спрыгивание с небольшой возвышенности). Постоянно подстраховывайте ребенка, будьте готовы в нужный момент быстро его подхватить.

3. Учите ребенка быть внимательным на занятиях, чтобы он сам заботился о безопасности. Более сложные упражнения и прыжки следует всегда выполнять на мягкой подстилке (на ковре, траве). Стремитесь предотвратить опрометчивость и небрежность ребенка, особенно при выполнении упражнений на высоте.

4. Длительное удержание трудных поз в раннем возрасте недопустимо — через 1 — 2 с нужно вернуть ребенка в исходное положение. Лучше несколько раз повторить упражнение.

5. Вис только на руках в дошкольном возрасте опасен, поскольку он дает чрезмерную нагрузку на суставы и весь плечевой пояс. Поэтому простые висы заменяйте смешанными, когда ребенок еще упирается ногами (например, коленями). По этим же причинам не позволяйте ребенку раскачиваться в висе.

6. При обучении лазанью не разрешайте ребенку залезать выше того уровня, на котором можете его достать, т. е. максимально до 2,2 м. Только когда лазанье будет освоено в совершенстве (например, по наклонной лестнице), можно позволить ребенку старше 3 лет самостоятельно залезать и выше.

7. **Никогда не используйте для соревнования опасные упражнения.** Всегда выполняйте их медленно и сосредоточенно, чтобы ребенок не

ослабил внимание, а вы не допустили оплошности при подстраховке.

8. Избегайте упражнений, при которых ребенок излишне прогибается в поясничном отделе, так как большинство детей как раз нуждаются в выпрямлении этой части позвоночника. К неподходящим упражнениям подобного рода относятся, например, «колыбелька на животе» (ребенок, лежа на животе, прогибается, держась за ступни) или популярная «тачка» (ребенок опирается о землю руками, а взрослый держит его за ноги и продвигается с ним вперед; здесь опасна также большая нагрузка на руки).

Но наибольшему риску получения травмы дети подвержены во время самостоятельной двигательной активности. Другие виды двигательной деятельности детей (занятия, досуги, подвижные игры, динамические паузы) готовятся взрослыми, они продумываются ими, подбираются атрибуты. И риск получения травмы гораздо меньший. А в свободной игре дети двигаются самостоятельно, «не по плану», и очень часто они не могут сами переключиться с одного вида движений на другой. Этому тоже надо детей научить. Можно обратиться к ребёнку: «Ты тяжело дышишь, покраснел, послушай, как бьётся твоё сердечко, ты вспотел. Как ты думаешь, почему у тебя такое состояние? Это полезно или вредно для тебя? как ты думаешь, что нужно сделать, чтобы почувствовать себя лучше?»

Неустойчивая координация движений, отсутствие опыта предвидеть опасность приводят к падениям, которые иногда кончаются серьезными травмами. Это, безусловно, связано с отсутствием навыков безопасного падения. Повреждения при падении составляют около 80% травм у детей.

Научить ребенка владеть своим телом при потере равновесия — одна из важных задач. Обучение желательно проводить в местах, предназначенных для физкультурных занятий на достаточно мягком покрытии — гимнастических матах, борцовском ковре и т. п. Технику выполнения всех приемов следует совершенствовать до полного овладения ею. Детям 3-4-х 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 вперед на руки — руки вытянутые, слегка согнутые в локтевых суставах. Удар смягчается мышечной силой рук, а если ее 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 сложными является падение вперед, когда развивается значительная сила инерции, например, при падении во время разбега, выполнении опорных прыжков, разновидностей бега. Падение вперед в этом случае переводится в один или несколько кувырков вперед через плечо. Однако этот прием технически сложен, и обучать ему следует с осторожностью после предварительной специальной физической подготовки.

При падении вниз ноги слегка сгибают в коленных и тазобедренных суставах, стопы удерживают параллельно поверхности приземления. Корпус несколько наклоняют вперед. 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 вперед 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 перехватом; через спину и плечо или на спину, если инерция незначительна.

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

Нужно помнить, что навыки безопасного падения, развитые в детском возрасте, сохраняются всю жизнь, предохраняя человека от травм.