

ДОБРІ ПОРАДИ БАТЬКАМ

**Профілактика
травматизму
під час самотійної
рухово-ігрової діяльності
дошкільників**



Формування навичок самострахування, як засіб попередження травматизму

Профілактика травматизму під час організованої та самостійної рухової діяльності дошкільників передбачає не лише створення належних умов для безпечності заняття, а й навчання дітей елементів самозахисту та самострахування. Уміння дитини само страхуватися значно знижує ризик отримання нею травми не лише під час виконання фізичних вправ, а й у повсякденному житті. Сформувати такі уміння можна за умови проведення системної роботи з питань безпеки життєдіяльності дітей, зокрема навчання їх самострахування.

Методика організації і проведення вправ з навчання дітей самострахування

Вправа «Захисти своє обличчя»

Варіант 1

Діти захищають своє обличчя від несподіваних зіткнень, прикриваючи його руками так, щоб крізь пальці можна було бачити те, що знаходиться попереду: іншу дитину, напрямок її руху, краї майданчика, мата тощо.

Варіант 2

З вихідного положення «лежачи на спині» діти одне за одним перекочуються по мату, долонями захищаючи своє обличчя від несподіваних зіткнень під час перекочувань. Важливо дотримуватися безпечної дистанції у напрямку.

Вправа «Обережно перелізай»

Діти виконують вправу «Захисти своє обличчя» (варіант 2) у парах, перекочуючись назустріч одне одному так, щоб не зіткнутись. Обережно перелізають одне через одного та перекочуються у протилежному напрямку.

Вправа «Високий місток»

З вихідного положення «високий місток» - тулуб нахилений вперед-вниз з опорою на ноги і руки – діти за сигналом починають пересуватися боком приставним кроком на руках та прямих ногах, чітко дотримуючись безпечної дистанції.

Вправа «Високий місток»

(із зустрічним під повзанням)

Діти виконують вправу в парах. Одна дитина виконує вправу «високий місток», а інша проповзає під «високим містком» по-пластунськи, намагаючись не доторкнутись до «високого містка». Кожна пара дотримується безпечної дистанції одна від одної.

Вправа «Покотився колобок»

Діти виконують переكاتи назад, вперед (праворуч, ліворуч) з вихідного положення «згрупувавшись сидячи» (руками обхопити коліна, голову притиснути до грудей).

Вправа «Вузька доріжка»

Діти рухаються по підлозі одне за одним «вузька доріжка» між двома матами у різні способи:

- у присіді, руки на колінах;
- накарачках – з опорою на коліна та долоні рук;
- на колінах, руки на поясі.

Вчаться при падінні переносити центр маси тіла вниз, потім вбік, за необхідності пом'якшуючи падіння напівзігнутими руками.

Вправа «Не зіткнись з перешкодою»

Діти стоять за крок до стіни у вихідному положенні «основна стійка». За сигналом інструктора з фізкультури падають на стіну, виставляючи руки перед грудьми і відхиляючи голову назад, щоб уникнути зіткнення голови і тулуба з перешкодою.

Вправа «Уникай небезпеки»

Діти пересуваються пересічною місцевістю, захищаючи себе виставленими вперед руками від гілок дерев, кущів. Цю вправу виконують на території дошкільного закладу або під час екскурсії та цільових прогулянок у парк, ліс.

Вправа «Будь обережним!»

Для дітей штучно створюють несподівані небезпечні ситуації, на які слід швидко реагувати, захищаючи себе виставленими вперед руками: стрімко відчиняють двері перед кожною дитиною, кидають у її бік м'яч тощо. Діти вчаться швидко реагувати на чийсь необережні дії.

Вправа «Потік»

Діти з вихідного положення «стоячи на колінах та передпліччях» рухаються у колоні по одному. Зробивши два кроки на колінах і передпліччях. Лягають на підлогу, захищаючи обличчя кистями рук, і виконують перекат ліворуч (через ліве плече).



Ігрова вправа «Дощик накрапає»

Діти «виходять погуляти на лісову галявину», і раптом «починається дощик». Інструктор з фізкультури допомагає дітям, які біжать один за одним по колоді (гімнастичній лаві), перестрибують уявний рів – переносить через нього дітей, тримаючи їх за руки і страхуючи власноруч. Діти ховаються під уявним накриттям.

Особливості виконання:

- діти пробігають по колоді (гімнастичній лаві), дотримуючись безпечної дистанції;

- підбігаючи до кінця колоди (гімнастичної лави), піднімають руки назустріч інструктору з фізкультури;
- інструктор з фізкультури переносючи дитину через «рів», може поставити її на мат з повною страховкою або відпустити її руки трохи раніше і дати самостійно м'яко приземлитися.

Далі екстремальність ситуації підсилюється тим, що інструктор з фізкультури перед приземленням плавно розвертає дитину у повітрі на 180 градусів.

Вправа «Парашутисти»

Діти виконують роль парашутистів, які «пролетіли» над землею і приземлилися на траву (мат). Вправу виконують спочатку з поворотом на 180 градусів, а потім – 360 градусів. Діти приземляються м'яко на носочки і напівзігнуті ноги. Страхування спочатку має бути повним, а потім слід відпускати руки дитини, даючи їй змогу самостійно приземлитися. Приземлення відпрацьовують так, як у вправі «Дощик накрапає».



Вправа «Перескоки»

Діти, стоячи лівим боком до гімнастичної лави (права нога на підлозі, зігнута ліва нога - на лаві, тулуб нахилений вперед, руки торкаються лави), підстрибують – відштовхуються лівою ногою від лави, розгинають тулуб і, змахнувши руками, приземляються на ліву ногу зліва від лави, а зігнута права опускається на лаву; тулуб згинають, руками торкаються лави. Так само перестрибують праворуч.

Вправа «Падіння вперед»

Діти з вихідного положення «стоячи на колінах, руки за спиною падають вперед, прогнувши спину та закидаючи голову догори без опори на руки.

Вправа «Підстрибування з перекочуванням»

Діти виконують вправу в парах. Вихідне положення: одна дитина лежить на животі, випроставши руки вперед, друга – стоїть праворуч від неї. За сигналом інструктора з фізкультури дитина, яка стоїть, високо підстрибує в гору, а дитина, яка лежить, одночасно перекочується під нею праворуч. Так само діти повертаються у вихідне положення.

Запровадження такої роботи формує у дітей розуміння цінності власного здоров'я, вміння піклуватися про нього.

