

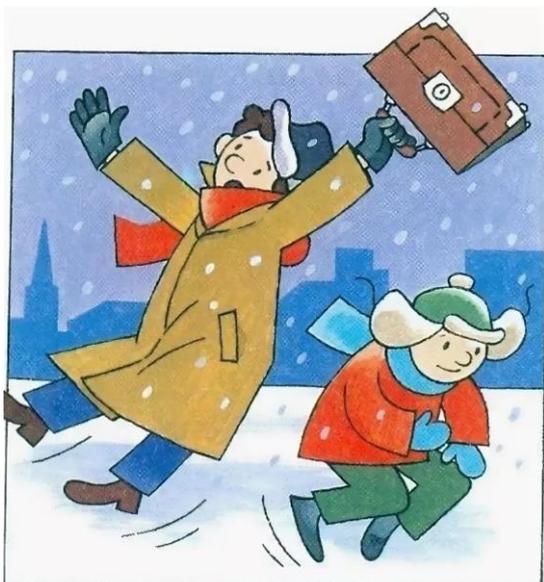
# Осторожно, гололед!

## или

### Учите детей падать и учитесь сами.

Консультация подготовлена  
воспитателем МБДОУ №131  
Лорой Алексеевной Жбановой

Умение падать важно для личной безопасности. Дети это чувствуют интуитивно: малыш, только начинающий ходить, постоянно падает, в случае опасности умеет вовремя принять безопасную, устойчивую, освоенную позу на четвереньках или быстро садится. Со временем этот врожденный навык самосохранения у старших детей и взрослых довольно быстро утрачивается.



По свидетельствам травматологов, большинство травм на скользком месте, на лестнице происходят из-за неумения падать.

Подготовка спортсменов всех видов спорта начинается с тренировки на правильное падение. Подобные упражнения необходимо проводить и с детьми для профилактики травматизма: **1-е правило:** при падении нужно оказаться как можно ближе к земле – постараться быстро присесть.

**2-е правило:** падая, сгруппироваться, не выставлять руки вперед (верный перелом), а свернуться калачиком, стать похожим на колобок.

Группировка в случае падения должна стать для ребенка условно-рефлекторным действием. Поэтому учите старших детей кувыркам, они должны хорошо усвоить технику. В начале – на коврик, который должен быть мягким, а затем жестким, но смягчающим. Ребенок садится как можно ниже на корточки, свертываясь калачиком. Главное – опустить голову на грудь, приземляться на плечи (самое уязвимое место – шейные позвонки)

**НЕЛЬЗЯ** выпячивать шею вперед, становиться на голову. Страховка в кувырках обязательна. если они противопоказаны, ребенок должен усвоить правило: чем ближе к земле, тем безопаснее, т.е научиться группироваться.

**Взрослые, падайте по правилам!** Когда Вы чувствуете, что теряете равновесие, сразу присядьте, чтобы снизить высоту падения, сожмитесь, напрягите мускулы, а коснувшись земли обязательно перекатитесь. Тогда удар "растянется" и израсходует свою силу на перекачивание.

### **НЕ СПЕШИТЕ!**

- ✓ ступайте на всю ступню, шаги делайте по возможности мелкими;
- ✓ не держите руки в карманах (рискуете сломать плечо);
- ✓ желательно руки ничем не занимать, или распределить пакеты на две руки. Падая, прижмите руки к туловищу, старайтесь не падать на спину.
- ✓ держитесь подальше от проезжей части – можно упасть и вылететь на дорогу;
- ✓ не перебегайте проезжую часть, даже при зеленом сигнале светофора.

Воспользуйтесь маленькими уловками:

наклейте на подошву крестообразно пластырь, на носок – небольшие кусочки наждачной бумаги. А лучше всего, в гололед носите обувь на рифленой подошве, откажитесь на время от каблучков.

Эти правила усваиваются при соответствующей тренировке Вас и Ваших детей. Поэтому тренируйтесь вместе с ребенком. Если все-таки упали и чувствуете, что Вам нужна помощь, не теряйте время, обратитесь в "Скорую помощь"

**ЖЕЛАЕМ ВАМ ЗДОРОВЬЯ!**