**Консультация для воспитателей и родителей**

**«Предупреждение детского травматизма в зимний период»**

Не идется и не едется,

Потому что гололедица.

Но зато отлично падается!

Почему же никто не радуется?

В. Берестов

Дети любят не только бегать, прыгать, но и падать, валяться, кататься по земле. Однако дети интуитивно чувствуют, что умение падать для них не менее важно, чем одобряемые взрослыми навыки правильно держать ложку и пользоваться носовым платком, важно с точки зрения личной безопасности и предупреждения серьезного травматизма.

Однако, у современных детей (и у взрослых), этот врожденный навык самосохранения довольно быстро утрачивается: жизнь цивилизованного человека диктует свои правила и свои двигательные ограничения. По свидетельствам травматологов, большинство травм в бытовых ситуациях (на скользкой улице, на лестнице) происходит из-за неумения падать.

Ребёнок с первых дней жизни, 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 и других видах спорта.

По мере развития скелетно-мышечной системы у подвижного ребёнка будут формироваться навыки ловкости, силы, выносливости, а с хорошей координацией движений различных частей тела придет, и умение надёжно и быстро ориентироваться в пространстве. Важно своевременно научить ребёнка правильно падать, владеть своим телом при потере равновесия. Обучение желательно проводить в местах, предназначенных для физкультурных занятий на достаточно мягком покрытии, – гимнастических матах.

Основные приёмы поведения человека при падении:

1. 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.

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

3. 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. Падение вперёд в этом случае переводится в один или несколько кувырков вперёд через плечо. Однако этот приём технически сложен, и обучать ему следует с осторожностью после предварительной специальной физической подготовки.

4. При падении вниз ноги слегка сгибают в коленных и тазобедренных 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.

5. 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.

6. Особенно опасно падение на спину в упор. Оно чревато серьезной 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.

В зимний период, чтобы снизить вероятность падения, нужно соблюдать некоторые правила:

• в гололедицу ходить нужно по-особому - как бы немного скользя, словно на маленьких лыжах. Идти желательно как можно медленнее на чуть согнутых в коленях ногах;

• очень важно не держать руки в карманах (с фиксированными руками возрастает вероятность не только падения, но и перелома);

• поскользнувшись, надо успеть сгруппироваться, быть готовым к падению;

• лучше всего падать на бок, ни в коем случае не стоит приземляться на выпрямленные руки.

**Падение на коньках или лыжах.** 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.

**Как правильно падать?**

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.

**Падение вбок на лыжах.** Это та ситуация, когда стопа может не успеть повернуться вслед за корпусом из-за длинных лыж. Учите ребенка всегда держать колени слегка согнутыми, особенно в сложных для него ситуациях – на спусках, на поворотах. Это может оказаться решающим при падении и спасет голеностоп. Для тренировки пусть ребенок походит на полусогнутых ногах и из этого положения попадает вбок на мягкое.

Кстати, большинство падений как раз и случается при прямых ногах, так как в этом положении мышцы ног не могут управлять лыжами (или коньками).

**Падение назад на коньках.** Это самый опасный вид, так как при нем велик риск удариться затылком. При сильном ударе спиной воздух вылетает из легких – ощущения пренеприятные. Объясните ребенку, что если ноги выскальзывают из-под него вперед (как будто его кто-то дернул за плечо 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.

[**Правила поведения на горке, или как избежать синяков и травм**](https://aif.ru/health/children/39862)

**Падение из санок на горке.** Это единственный вид падения, при котором ребенок не успевает сделать практически ничего. Но от санок до снега или льда расстояние совсем маленькое – это не с высоты своего роста падать!

Именно за счет небольшой высоты удар может быть слабее. А вот если скорость санок выше, чем на лыжах и коньках, удар может получиться даже сильнее. Единственное, что можно посоветовать: пусть и тут ребенок учится не «втыкаться», а скользить на одежде или перекатываться.

Помните, лучшая профилактика зимних травм — это осторожность и осмотрительность!

Инструктор по физической культуре

Комарова Т.Н.