

Консультация «Как обеспечить безопасность детей при выполнении физических упражнений»

Очень важно обеспечить безопасность, страховку и помощь ребенку, но в то же время неоправданная и излишняя боязливость, которая мешает ребенку стать самостоятельным. Основные правила безопасности, которые следует соблюдать при воспитании у ребенка смелости.

1. Поднимая ребенка, никогда не держите его 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 вашего ребенка.

2. Новое упражнение осваивайте медленно, и постоянно поддерживая 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 скамеечки, лазанье по лестнице, прыгивание со ступеньки. Постоянно подстраховывайте ребенка, будьте готовы в случае необходимости быстро его подхватить.

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

4. Длительное удержание 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. По этим же причинам не позволяйте ребенку раскачиваться в вися.

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, можно позволить ребенку старше 3 лет самостоятельно залезать и выше.

7. Никогда не используйте для соревнования наиболее опасные упражнения. Всегда выполняйте их медленно и сосредоточенно.