

## Учите детей падать

**Не идетя и не едетя,  
Потому, что гололедица,  
Но зато отлично падаетя!  
Почему же никто не радуется?!**

**Валентин Берестов**

**Это стихотворение, как и многие стихи Валентина Берестова, прекрасно отражает детскую психологию: дети любят не только бегать и прыгать, но и падать. Падать, валяться, кататься по земле. Обычно это сильно раздражает родителей и воспитателей: «Опять бесятся! Нет, чтобы вести себя, как люди!»**

**Однако дети интуитивно чувствуют, что умение падать для них не менее важно, чем одобряемые взрослыми навыки правильно держать ложку и пользоваться носовым платком.**

**Важно сточки зрения личной безопасности и предупреждения серьезного травматизма.**

**Посмотрите, что происходит с малышом, только начинающим ходить: он постоянно падает. Шагнет раз, другой, неверное движение, опора подвела — и малыш плюхается на попу.**

**Падает, но сильно не ударяется, не разбивается. А те младенцы, которые сначала начинают ползать и только потом поднимаются на ножки, чтобы сделать свои первые шаги. В случае опасности, умеют вовремя принять безопасную, устойчивую, уже освоенную ими позу на четвереньках.**

**Однако у современных детей (и у взрослых), особенно городских, этот врожденный навык самосохранения довольно быстро утрачивается: жизнь цивилизованного человека диктует свою урбанистическую пластику, свою осанку и свои двигательные ограничения.**

**По свидетельствам травматологов, большинство травм в бытовых ситуациях (на скользкой улице, на лестнице) происходит из-за неумения падать.**

**И так же подготовка спортсменов всех видов спорта начинается с тренировки на правильное падение, в систему профилактики бытового травматизма должны входить подобные упражнения для детей.**

**Первое правило, которое должен усвоить ребенок — при падении нужно оказаться как можно ближе к земле: в критической ситуации нужно постараться быстро присесть, тогда расстояние до земли сократится.**

**Второе правило: падая, нужно правильно группироваться; не выставлять вперед руку (это верный перелом), а собраться. Свернуться калачиком, стать похожим на колобок. Группировка в случае падения должна быть для ребенка условно-рефлекторным действием, поэтому на физкультурных занятиях в детском саду кувыркам должно отводиться достаточно времени. Хорошо, если родители тоже будут учить этому ребенка. Однако они должны хорошо знать технику кувырка. Чтобы избежать травм во время тренировок. Для того, чтобы кувырнуться понадобится коврик. Для начала он может быть мягким, например, поролоновым. В дальнейшем, поверхность для упражнений в кувырках может быть более жесткой, но ровной и все-таки смягчающей.**

**Ребенок должен как можно ниже сесть на корточки и свернуться калачиком. Главное здесь- опустить голову на грудь. Самое уязвимое место при кувыркании — шейные позвонки. Ребенок должен знать, что при выполнении упражнений нельзя вытягивать шею вперед и становиться на голову — нужно приземляться на плечи.**

**Однако для некоторых детей существуют медицинские противопоказания для обучения кувыркам. Распространенный диагноз — повышенное внутричерепное давление. В этих случаях ребенок все равно должен научиться группироваться и усвоить правило: чем ближе к земле, тем безопаснее.**

**Будьте ловкими, сильными, смелыми и здоровыми,  
Удачи Вам и веселого настроения!**