

6.2 Підготовка дітей дошкільного віку до безпечного навчання фізичною культурою в школі

Відповідно до статті 3 Конституції України людина, її життя і здоров'я, честь і гідність, недоторканність і безпека визнаються в Україні найвищою соціальною цінністю. Права і свободи людини та їх гарантії визначають зміст і спрямованість діяльності держави. Держава відповідає перед людиною за свою діяльність. Утвердження і забезпечення прав і свобод людини є головним обов'язком держави.

На сьогодні в системі безпеки життєдіяльності все більше місця займає дитячий травматизм. Проблема попередження травматизму серед дітей дошкільного стає предметом особливої стурбованості педагогічних фахівців і працівників різних спеціальностей. Пояснення даним фактам можна шукати як з боку невідповідальної поведінки працівників закладів освіти та батьків, так і з боку сучасних тенденцій дитячого розвитку.

Формуванню культури фізичного здоров'я серед дітей дошкільного віку багато часу приділяється в сучасній педагогіці. Професійні знання, навички і робота фахівців фізичної культури повинні бути спрямовані на запобігання нещасним випадкам та травмам, які стали одним з головних факторів, що загрожують життю і здоров'ю дітей [114, с. 1].

Велику роль у запобіганні травматизму серед дітей дошкільного віку має бути аналіз і, головне, своєчасне доведення його результатів до всіх закладів освіти та всіх працівників. Метою аналізу травматизму є визначення закономірності виникнення нещасних випадків, отримання травм, розробка заходів з їх запобігання, попередження травматизму, у зв'язку з чим потрібно систематично аналізувати й узагальнювати причини травматизму.

Відомо, що здоров'я нації визначається рівнем здоров'я дітей та підлітків. Якість здоров'я дитини, безумовно, впливає на тривалість та повноцінність подальшого її життя, інтелект, фізичний розвиток та працездатність, що в

сукупності має неабияке значення для гармонійного розвитку усього соціуму, зокрема обороноздатності країни, що є вкрай важливим у нинішніх умовах триваючої широкомасштабної збройної агресії Російської Федерації проти України. Невипадково на пріоритеті щодо здоров'я і добробуту жінок і дітей сфокусовано у документі «Цілі сталого розвитку ООН (2016-2030 рр.)», в якому із 17 цілей центральне місце займає ціль № 3 «Забезпечення здорового способу життя та сприяння благополуччю для всіх у будь-якому віці», а Конвенцією ООН про права дитини визнано право дитини на користування найбільш досконалими послугами системи охорони здоров'я та засобами лікування хвороб і відновлення здоров'я [109, с. 29].

На динаміку отримання травм дітьми дошкільного віку здебільшого впливають зовнішні причини. Так з переходом закладів освіти на дистанційну форму навчання внаслідок початку повномасштабної агресії російської федерації кількість травмованих дітей значно зменшилась. Але з переходом закладів у звичайний режим роботи (офлайн) в більшості регіонів України за 2023 рік спостерігається значне зростання травмованих дітей у порівнянні із 2022 роком. Слід зазначити, що за узагальненими даними на період з 219 по 2023 рік 73% травм траплялися з дітьми під час занять фізичними вправами та рухливих ігор.

На фоні інтенсивного реформування системи освіти актуальним питанням сьогодення є збереження і зміцнення здоров'я дітей. Значна увага приділяється дітям дошкільного віку, адже саме в цьому віковому періоді закладаються основи майбутнього здоров'я, фізичного стану, формування основних характеристик особистості дитини [110, с. 15].

Сучасна законодавча база України містить низку нормативно-правових документів – Національній стратегії з оздоровчої рухової активності в Україні на період до 2025 року «Рухова активність – здоровий спосіб життя – здорова нація» (2016), Стратегії національно-патріотичного виховання (2019), Концепції розвитку освіти України на період 2015-2025 років (2015), Законах України «Про фізичну культуру і спорт» (1993), «Про дошкільну освіту» (2021) та «Про внесення змін до деяких законів України щодо підтримки дитячо-юнацького

спорту та фізичного виховання дітей» (2015), Державній цільовій соціальній програмі розвитку фізичної культури і спорту на період до 2024 року (2017), в яких визначено єдність розвитку, виховання, навчання і оздоровлення дітей.

Аналіз наукових досліджень Е. Вільчковський, Ю. Бабачук, О. Богініч, Н. Денисенко, Н. Москаленко, Н. Пангелова, Т. Круцевич О. Конох, О. Лакно, В. Онищенко, Р. Сушко та ін. вказують на те, що в Україні надалі спостерігається зниження рівня здоров'я дітей, у зв'язку з чим особливої гостроти набуває необхідність оновлення сучасного змісту дошкільної освіти. Удосконалення існуючої системи фізичного виховання дітей дошкільного віку зумовлено тенденціями збільшення кількості дітей з недостатньою фізичною підготовленістю та дисгармонійним розвитком. Особливої уваги, заслуговує проблема функціональних порушень та травм опорно-рухового апарату [114, с. 96].

Дошкільний вік характеризується зростанням рухової активності, фізичних можливостей дитини, підвищенням допитливості, прагненням до самостійності. Найбільш це проявляється в літній період, бо літо завдяки своїм сприятливим погодним умовам і широкому аспекту природних факторів розкриває великі можливості для організації активної рухової діяльності дітей на свіжому повітрі упродовж всього часу перебування дітей у закладі. Але відсутність життєвого досвіду нерідко може призводити до виникнення травмонебезпечних ситуацій. Тому одним із аспектів боротьби за здоров'я дитини є попередження травматизму. Медичні експерти Всесвітньої організації охорони здоров'я, аналізуючи причини смерті дітей встановили, що зараз в більшості цивілізованих країнах світу діти в віці від 5 років і старше частіше гинуть в результаті нещасного випадку, ніж від хвороб разом взятих [113, с. 1].

Причини травмування у дітей різнобічні, що розробити і протиставляти їх виникненню певні міри профілактики значно складніше, ніж більшості інфекційних захворювань, проти яких існують профілактичні щеплення. Тому основна увага в попередженні дитячого травматизму повинно приділятися профілактичній роботі, під час якої дітям повідомляють спеціальні знання,

передають життєвий досвід. Ця робота проводиться спільними зусиллями інструкторів фізичної культури, вихователів, медичних працівників та батьків.

З досвіду роботи можна сказати, що робота персоналу закладів дошкільної освіти та батьків по попередженню травматизму повинна йти в 2 напрямках:

- 1) усунення травмонебезпечних ситуацій, які пов'язані з невіпорядкованим зовнішнім середовищем;
- 2) систематичне навчання дітей основам попередження травматизму.

Важливо при цьому не розвивати у дитини відчуття страху, а навпаки, вселяти їй те, що небезпеки можна минувати, якщо вести себе правильно [5, с.1].

За даними МОЗ України, уже до початку навчання у школі у кожній четвертій дитини спостерігається порушення постави та у 5-6 осіб з тисячі дитячого населення визначається сколіоз. Оскільки ряд змін функціонального стану кістково-м'язової системи у більшості випадків є «на межі» патологічних змін, то важливими питаннями залишається рання діагностика та профілактика спрямована на оздоровлення дитячого населення [111, с. 13-15].

У комплексі профілактичних заходів, спрямованих на зниження захворюваності та смертності дітей, важливу роль відіграє попередження нещасних випадків і травм, що стали одними з головних факторів, які загрожують життю і здоров'ю дітей [109, с. 29]. Травми не тільки шкідливо позначаються на здоров'ї дітей, але й у ряді випадків закінчуються інвалідністю або смертельним наслідком. Рівень дитячого травматизму залишається досить високим, причому як в цілому у нашій країні, так і в Запорізькій області зокрема. Лише за останні два роки отримали різні ушкодження понад 30 тисяч дітей віком до 14 років. Тенденція до зниження цих показників поки що не спостерігається. Особливу небезпеку набуває травматизм для дітей дошкільного віку [109, с. 29].

Як показує досвід, забезпечити власну безпеку дитина зможе лише за умови, якщо володітиме навичками самозахисту та самострахування, буде обізнаною, фізично підготовленою. Для вирішення цього завдання варто використовувати фізичні вправи, які містять елементи ризику, небезпечності, але

при цьому попередньо навчитися навичкам самострахування. Тому попередження травматизму під час занять фізичними вправами дітей дошкільного віку передбачає не лише створення умов для безпечності занять, а й навчання дітей елементів самозахисту та самострахування, що має бути складовою комплексної програми з фізичного виховання [110, с. 19].

Аналіз травматизму дітей дошкільного віку показав, що на дітей віком від чотирьох до шести припадає понад 40% усіх травм, у структурі яких більше половини ушкоджень становлять різні види падінь [112, с. 2].

У таких видах спорту, які належать до найбільш травмонебезпечних (волейбол, гандбол, гірські та водні лижі, парашутний спорт), юних спортсменів на початковому етапі підготовки спеціально навчають техніці різним видам падінь з метою запобігання випадків тяжких пошкоджень. Разом з тим, на жаль, навчання цим життєвоважливим навичкам дітей не навчають ні в закладах дошкільної освіти, ні навіть під час занять в спортивних секціях.

У зв'язку з вищезазначеним, актуальними є дослідження, що стосується розробки відповідних програм попередження травматизму дітей дошкільного віку засобами фізичних вправ, які б відзначалися відповідною простотою практичного застосування і не вимагали додаткових коштів.

Спеціальні дослідження та власний досвід дозволили науково обґрунтувати методику формування рухових умінь і навичок травмонебезпечних різних видів падінь, як засобу попередження травматизму під час падінь в нестандартних та ускладнених умовах дітей дошкільного віку. Важливе значення має розробка регламентацій з практичної реалізації попередження травматизму дітей засобами фізичних вправ, так як ця робота не регламентована в програмах фізичного виховання навчальних закладів та програмах підготовки інструкторів фізичної культури закладів дошкільної освіти.

Розробка методики навчання вправам страхування й самострахування, як засобу попередження травматизму під час падіння в нестандартних та ускладнених умовах, надзвичайно важливе в науковому і практичному значенні,

якщо враховувати, що це стосується пошуку шляхів і засобів, які дають можливість істотно знизити рівень травматизму дітей дошкільного віку.

Такі вправи можуть використовуватися, як на спеціально організованих заняттях, так і на заняттях з використанням інноваційних технологій, які будуть сприяти формуванню у дітей розуміння цінності власного здоров'я та оточуючих, вміння піклуватися про нього [114, с. 96].

Програма безпеки у фізичному вихованні та оздоровленні дітей дошкільного віку – це випереджувальний комплекс організаційно-педагогічних дій, спрямованих на створення таких умов діяльності дітей, за яких небезпеку їхньому життю і здоров'ю було б зведено до безпечного мінімуму, а при виникненні такої вона б успішно долалася адекватним самострахуванням, страхуванням з боку дорослих і відповідними діями дітей [110, с. 16-17].

Запропонована нами система попередження травматизму дітей дошкільного віку складається з двох складових: методика навчання дітей безпечному падінню та програма підготовки фахівців фізичного виховання до здійснення попередження травматизму засобами фізичних вправ, яка має бути постійною та комплексною.

Розроблена методика попередження травматизму пропонує матеріал для навчання дітей дошкільного віку життєвоважливим руховим навичкам і вмінням – травмобезпечним падінням у нестандартних та ускладнених умовах, що сприяє зниженню рівня травматизму. Зазначену програму складено з урахуванням запропонованої нами класифікації способів падіння, в основу якої покладений принцип управління рухом з урахуванням часово-просторових та координаційних параметрів дій.

1. Падіння уперед:

- а) на руки- груди;
- б) з перекатом через плече;
- в) у перекид через плече.

2. Падіння убік:

- а) на стегно з перекатом;

б) на руки-груди;

в) на стегно з перекатом на спину з наступним обертанням.

3. Падіння на спину:

а) на спину;

б) на спину в перекид через плече;

в) на руки-груди з поворотом кругом.

Ця класифікація складається з найбільш поширених й доступних для дітей дошкільного віку види і способи падіння, оптимальне володіння якими є основою попередження травматизму.

Розроблено послідовність розучування травмобезпечних падінь дітьми дошкільного віку відповідно до вікових груп.

Перша група: діти 4-5 років.

Розучування:

а) падіння вперед на руки – груди;

б) падіння вбік на стегно з перекатом на руки-груди;

в) падіння назад на спину.

Закріплення вміння виконувати різні види раніше вивчених падінь в ускладнених умовах.

На початкових фазах навчання падінь слід більше часу відводити на повільне їх засвоєння. При цьому краще використовувати цілісний метод, полегшуючи їх виконання за допомогою підвідних вправ. На етапі створення уявлення важливого значення набуває якісний показ вправ, близький до ідеального.

Друга група: діти 5-6 років.

Розучування:

а) падіння вперед на руки-груди з перекатом та перекидом через плече;

б) падіння вбік на стегно з перекатом на спину та наступним обертанням;

в) падіння назад на руки-груди з поворотом кругом та падіння назад у перекид через плече.

Закріплення вмінь виконувати різні види падінь, попередньо вивчених у

першій групі, у нестандартних умовах. Удосконалення виконання різних видів падінь у нестандартних умовах, вивчених у першій групі.

Вправи з техніки падінь рекомендується вивчати на початку основної частини занять. Перед виконанням вправ слід проводити ретельну спеціальну розминку. Удосконалювати в простих та ускладнених умовах – під час проходження смуг перешкод. Варіабельності змісту і складності етапів смуг перешкод необхідно досягати шляхом введення різних способів падінь, послідовної зміни висоти й ширини перешкод, відстані між ними, способу їх подолання, кількості етапів. Варіанти смуг перешкод та рухові завдання рекомендується міняти через 1-2 занять, після того як основна частина учнів засвоїть виконання вправи.

При розробці експериментальної методики виходили з загальнопринятого поняття методики як сукупності норм педагогічної діяльності з навчання та виховання дітей. Структура занять і його основні компоненти були взяті за основу і залишені без змін. Разом з тим, експериментальна методика передбачає засоби й методи фізичного виховання, які направлені на формування у дітей дошкільного віку уміння виконувати різні види падінь в нестандартних та ускладнених умовах. Було визначено місце в структурі заняття, оптимальний час і кількість повторення при виконанні завдань.

В основу методики навчання покладений принцип комплексного та систематичного використання рухових дій з подолання смуг перешкод, вправ, що направлені на розвиток і вдосконалення тих координаційних здібностей та психофізіологічних функцій, які визначають результативність рухової діяльності в незвичних, нестандартних умовах.

Головним видом фізичних вправ є рухові завдання на виконання будь-яких видів падінь в умовах подолання різних за складністю та змістом смуг перешкод. У зв'язку з тим, що при проходженні етапів смуг перешкод м'язова діяльність виконується в основному при ЧСС в зонах великої та високої інтенсивності, завдання з подолання смуг перешкод виконувались в основній частині заняття методом перемінної вправи в режимі безперервного навантаження.

Виходячи з нашої мети та завдання: навчити життєвоважливим умінням та навичкам – падінням, запропоновано вивчення таких видів падінь, які найбільш часто зустрічаються в повсякденному житті.

З метою формування у дітей умінь та навичок правильно падати, при яких виключається можливість отримати пошкодження, з перших занять з дітьми 4-5 років, протягом 3-5 (на початку основної частини занять) хвилин виконувалися спеціально-підготовчі вправи, які сприяли в подальшому швидкому оволодінню технікою падінь. Це найбільш доступні і адаптовані до цієї вікової групи вправи: біля стіни, на гімнастичній стінці, на гімнастичній лаві, на гімнастичній колоді, на канаті, на підлозі. Після виконання цих вправ, коли всі діти будуть готові фізично, можна починати навчання техніки падінь. На початку основної частини занять відводилося на виконання спеціально-підготовчих вправ (2 хв.), вправи на виконання техніки падіння вперед на руки–груди (3 хв.) та в кінці основної частини – подолання смуги перешкод (4 хв.). Вправи виконуються в спортивному залі з застосуванням найпростішого обладнання – міні-смуг перешкод. На початковому етапі можливе виконання вправ на гімнастичних матах, гімнастичній доріжці, але в подальшому доцільніше все це виконувати на підлозі, дотримуючись головного – послідовності та відповідно до складеності вправ.

Головне правило на початку навчання – при падінні затримати дихання, напружити м'язи тулуба, підборіддя притиснути до грудей, зуби зціпити – на якусь мить перетворитися в пружний м'ячик.

Так як найчастіше діти падають вперед, то і навчання падінням пропонуємо з падіння вперед на руки-груди.

Аналіз техніки падіння вперед на руки-груди.

1. В.п. Стійка – ноги нарізно.
2. Згинаємо ноги (напівприсівши), нахил прогнувшись, вага тулуба переноситься вперед, при цьому напружуючи м'язи рук та тулуба.
3. Падаючи, руки випростовуємо вперед-донизу, долонями униз.
4. Після торкання підлоги пальцями і з дотиком усією кистю, руки

згинаються.

5. Голова повертається вбік, протилежний падінню, підборіддя притискується до грудей.

6. Амортизаційний рух руками (зменшення швидкості за рахунок зусиль рук). Прогнувшись, приземлення на зігнуті руки, з послідовною опорою на руки- груди.

Основні помилки при виконанні:

1. Рух підборіддям донизу.
2. Відсутність або недостатній поворот голови вбік, протилежний падінню.
3. Падіння на прямі руки (відсутність амортизаційного руху руками), тобто виставлення прямих рук назустріч опорі без послідовного їх згинання.

4. Недостатній амортизаційний рух руками.

5. Недостатнє напруження м'язів рук та тулуба.

6. Приземлення на зап'ястя.

7. Відведення ліктів убік.

8. Заплющення очей, що призводить до втрати візуального контролю.

9. Недостатній розвиток рухових здібностей.

10. Несвоєчасне напруження м'язів рук та тулуба.

Виконувати вправи до того часу, поки діти не навчаться падати майже безшумно.

Другий вид падінь, який вивчається – це падіння вбік на стегно з перекатом на руки - груди.

Аналіз техніки падіння вбік на стегно з перекатом на руки-груди.

1. В.п. Стійка – ноги нарізно.

2. Незначне згинання ніг.

3. Падіння вправо (вага тіла переноситься на праву ногу).

4. Одночасно права рука рухається вправо-вниз до повного випростування.

5. Пальці правої руки спрямовані вбік, протилежний падінню (вліво), кисть долонею вниз.

6. Напружуються м'язи тулуба та рук.

7. Амортизаційний рух руками.

8. Лікті притискуються до тулуба.

9. Приземлення на стегно.

Основні помилки при виконанні:

1. Підборіддя не притиснуто до тулуба.

2. Пальці рук спрямовані вперед.

3. Приземлення на пряму праву (ліву) руку (збоку падіння), що неминуче приводить до перемому кісток рук чи плеча.

4. Приземлення на передню частину плеча («втикання» плеча в підлогу) без

своєчасного обертання тулуба.

5. Недостатньо округлена спина.

6. Лікоть правої руки не притиснутий до тулуба.

7. Несвоєчасне напруження м'язів тулуба та правої руки.

В якості моделі, що дає можливість успішно формувати і вдосконалювати у дітей уміння виконувати різні види падінь в нестандартних умовах, використовувались смуги перешкод.

Смуги перешкод на цьому етапі навчання складаються з урахуванням віку, рівня підготовки дітей. Як правило, подолання смуг перешкод вимагало використання рухових навичок, що вивчалися раніше, але в нових скомбінованих сполученнях, які виконувалися в нестандартних умовах.

Варіанти складності і змісту смуг перешкод досягались шляхом змін параметрів руху (темпу, швидкості), зміною способів падінь, зміною висоти перешкоди, а також кількістю, послідовністю і довжиною етапів.

Перед виконанням вправ на смугах перешкод, треба більш ретельніше проводити спеціальну розминку, суворо дотримуватись техніки безпеки, самострахування під час виконання падінь. При складанні варіантів смуг перешкод включати тільки добре вивчені вправи, перешкоди і види падінь.

Особлива увага при розробці експериментальної методики надавалась дотримуванню дидактичних принципів теорії навчання руховим діям: систематичності, послідовності навчання, свідомості та активності того, хто навчається, зв'язку навчання з практикою. Перед першим проходженням цілісної смуги перешкод, на початковому етапі діти роблять одну-дві спроби виконання падіння з подоланням окремих незнайомих перешкод. Потім виконується подолання окремих елементів смуги спочатку у повільному темпі, а потім з більшою швидкістю. На заключному етапі навчання подолання смуги перешкод виконувалось на кращий командний час. Кількість повторних проходжень варіантів смуг перешкод дозувалось від 1-го до 3-х разів у залежності від віку, фізичної підготовленості дітей та складності змісту смуги перешкод. Після того, як більшість дітей успішно впорається з виконанням рухових завдань, варіанти смуг перешкод мінялись.

У розв'язанні завдань, широкого застосування набули ігровий і змагальний способи. Використання змагального методу на заключному етапі навчання підвищувало зацікавленість дітей до навчальної діяльності, стимулювало їх до максимального виявлення особистих якостей та рухових здібностей, що в свою чергу сприяло кращому засвоєнню навчального матеріалу.

На наступному етапі закріплюється виконання техніки падіння на руки – груди та падіння вбік з перекатом на руки – груди і вивчається новий вид падіння – падіння назад на спину. Це досить небезпечний вид падіння, тому йому треба надати особливої уваги та часу.

Аналіз техніки падіння назад на спину.

1. В.п. Стійка – ноги нарізно.
2. Згинаємо ноги, вага тіла переноситься назад (початок падіння).
3. Випростуємо руки до положення напівзігнуті та відводимо назад-вниз.
4. Напружуємо м'язи рук та тулуба.
5. Пальці рук направлені у бік стоп (протилежний бік до напрямку падіння).
6. Приземлення на руки, доторкуючись долівки спочатку фалангами

пальців, потім всією кистю.

7. Голова нахиляється вперед.
8. Доторкування підлоги тазом.
9. Перекат на округленій спині.

Основні помилки при виконанні:

1. Прямі руки доторкаються підлоги.
2. Відсутність своєчасного напруження м'язів.
3. Пальці спрямовані у бік падіння.
4. Падіння на лікті.
5. Підборіддя недостатньо притиснуте до тулуба.
6. Недостатньо округлена спина при перекаті.

Основною методичною особливістю застосування більшості вправ на виконання падінь є неприпустимість їх швидкого виконання. Всі завдання, пов'язані з виконанням падінь, вимагають від дітей зосередженості, уваги, вольових зусиль. Тому, при всіх перевагах ігрового та змагального способів, радимо практикувати їх тільки лише за умов достатнього засвоєння техніки падінь в стандартних умовах. На початкових фазах навчання різним видам падіннь слід більше часу відводити на повільне їх вивчення. При цьому краще використовувати цілісний метод навчання, полегчуючи їх виконання за допомогою підготовчих та підвідних вправ. На етапі створення уявлення, чимало значення набуває якісне демонстрування вправ, близьке до ідеального.

Фронтальний спосіб використовувати, переважно, при розв'язанні складних для засвоєння завдань: коли учні ще не навчені працювати самостійно; коли контингент учнів є відносно однорідним за підготовленістю; на початковому етапі навчання.

Індивідуальний підхід до дітей, що встигають краще за інших або ще не встигають за більшістю учнів, обов'язкова умова використання фронтального способу. При груповому способі організації діяльності дітей найчастіше склад груп залишається сталим протягом заняття або їх серії.

У кінці основної частини заняття використовуються смуги перешкод, а також різні естафети, змістом яких є різні види падінь та елементи рухових завдань з подолання смуг перешкод. Крім того, видозмінювались умови виконання освоєних за програмою або в цілому уже сформованих рухових навичок.

Зміст естафет добирається з урахуванням їх інтегральної взаємодії на розвиток фізичних якостей, координації рухів, рівноваги. В естафетах необхідно також послідовно виконувати кілька рухових дій після виконаного вестибулярного навантаження, розподілити і переключити увагу при одночасному виконанні кількох дій. Бажано використовувати рухливі ігри, в тому числі й українські народні ігри. Окремі ігри передбачають введення додаткових правил або особливостей організації з метою цілеспрямованого впливу на розвиток проявлення швидкості розподілення й переключення уваги, координації рухів, вміння зберігати рівновагу, точність диференціювання просторових параметрів та часових інтервалів, прояву сили. В цілому на занятті на цей матеріал відводиться від 3 до 5 хвилин.

Подальше навчання техніки інших видів падінь для дітей 5-6 років подається в такій послідовності.

Техніки падіння вперед на руки – груди з перекатом через плече.

1. В.п. Стійка – ноги нарізно.
2. Згинаємо ноги (напівприсівши) та руки (напівзігнуті в ліктях).
3. Нахиляємося, вага тіла переноситься вперед.
4. Напружуємо м'язи рук та спини.
5. Руки, випрямляючись, рухаються вперед.
6. Після торкання підлоги пальцями або долонею, руки згинаються.
7. Голова повертається вбік, протилежний падінню, притискується до грудей.
8. Амортизаційний рух руками.
9. Лікті зближуються, притискуючись до грудей.
10. Права (ліва) рука згинається значно більше лівої (правої).

11. Тулуб повертається (початок перекату).
12. Торкання підлоги відбувається задньою частиною плеча.
13. Після закінчення перекату перейти в положення «упор», зігнувши руки.

Основні помилки при виконанні:

1. Відведення голови назад.
2. Недостатнє напруження м'язів рук та тулуба.
3. Недостатньо округлена спина.

А також усі помилки, вказані в підрозділі «Падіння вперед на руки – груди», окрім пункту 2.

Аналіз техніки падіння вперед у перекид через плече).

1. В.п. Стійка – ноги нарізно.
2. Згинаємо ноги (присідаємо) та руки (напівзігнуті).
3. Нахил прогнувшись, тулуб переноситься вперед (початок падіння).
4. Напружуємо м'язи рук та спини.
5. З упору, присівши, нахилиляємося вперед, спираючись на руки перед гомілками, випростуючи ноги, починаємо поштовх ногами.
6. Вага тулуба переноситься на руки.
7. Одночасно зігнути руки і нахилити голову вперед до торкання підборіддям грудей.
8. Амортизаційний рух руками.
9. Руки притискуємо до тулуба.
10. Виконати перекид, м'яко спираючись на плече, лопатки.
11. Згрупуватися, перекотитися через плече на округленій спині.
12. Випростуючи руки, закінчити перекид.

Основні помилки при виконанні:

1. Рух голови назад на початку перекиду.
2. Торкання головою підлоги.
3. Відсутність активного руху головою вниз.
4. Приземлення на лікоть, внаслідок непритискування руки до тулуба.

5. Недостатньо округлена спина.

6. Недостатнє напруження м'язів рук та тулуба.

7. Недостатній амортизаційний рух руками.

Аналіз техніки падіння на стегно з перекатом на спину.

1. В.п. Стійка – ноги нарізно.

2. Згинання ніг та рук (напівзігнуті в ліктях).

3. Нахиляємося вперед-вправо, переносимо вагу тіла на праву ногу.

4. Падаючи, випростуємо руки.

5. Торкаючись підлоги, права рука згинається (пальці повинні бути направлені в протилежний бік, кистю долоні до підлоги), притискуючись до тулуба.

6. Одночасно напружуються м'язи руки та тулуба.

7. Округлення спини.

8. Приземлення на задню частину плеча.

9. Перекат через округлену спину.

Основні помилки при виконанні:

1. Рух головою назад.

2. Пальці правої руки не спрямовані вбік, протилежний напрямку падіння.

3. Падіння на прямі або недостатньо зігнуті руки.

4. Виставлення руки вперед та падіння на лікоть.

5. Недостатнє та несвоєчасне напруження м'язів рук і тулуба.

6. Приземлення на зап'ястя.

7. Розведення ліктів убік.

8. Недостатній рівень розвитку рухових здібностей.

9. Непритиснутий лікоть правої руки до тулуба (падіння у правий бік).

Аналіз техніки падіння назад у перекид через плече.

1. В.п. Стійка – ноги нарізно.

2. Згинання ніг та нахилення назад.

3. Вага тіла переноситься за площу опори (падіння).

4. Напруження м'язів тулуба та округлення спини.

5. Голова нахиляється вниз до торкання підборіддям тулуба.
6. Ноги згинаються.
7. Після доторкання підлоги тазом виконується перекат.
8. Руки, кистями спрямовані до плеч, швидко становляться на підлогу напроти плеч на рівні голови.
9. Спираючись на кисті, перевернутися через плече.
10. Перейти в упор присівши, не розгинаючи ніг.

Основні помилки при виконанні:

1. Відведення голови назад.
2. Недостатнє округлення спини.
3. Несвоєчасне ставлення рук на підлогу.
4. Розгинання ніг під час перекиду
5. Недостатнє та несвоєчасне напруження м'язів рук і тулуба.
6. Приземлення на зап'ястя.
7. Розведення ліктів убік.
8. Недостатній рівень розвитку рухових здібностей.
9. Непритиснутий лікоть правої руки до тулуба (падіння у правий бік).

Аналіз техніки падіння назад на руки–груди з поворотом кругом.

1. В.п. Стійка – ноги нарізно.
2. Незначне згинання ніг, перенесення ваги тіла назад.
3. У падінні, починаючи рух руками, повертаємо тулуб кругом, одночасно трохи згинаємо руки.
4. Голову повертаємо убік, притискуючи підборіддя до грудей.
5. Напружуємо м'язи тулуба та рук.
6. Після торкання підлоги фалангами пальців, а потім усією кистю, виконуємо амортизаційний рух руками (руки згинаються).
7. Приземлення на зігнуті руки з послідовним торканням підлоги грудьми- животом.

Основні помилки при виконанні:

1. Несвоєчасний поворот тулуба.

2. Недостатній поворот голови, підборіддя не притискується до тулуба .
3. Недостатній амортизаційний рух руками.
4. Лікті недостатньо притискуються до тулуба.
5. Несвоєчасне напруження тулуба та рук.

Ефективність навчання дітей падінням у нестандартних та ускладнених умовах багато в чому залежить від кількості їх повторень на занятті. Оптимальна частота повторень у свою чергу залежить від раціональної організації учнів на занятті. Під час вивчення падінь слід планувати їх повторення кілька разів підряд. Це сприяє більш ефективному формуванню рухових навичок. Оптимальну кількість повторень падінь залежить від кількості дітей у групі, наявності обладнання спортивного майданчика та залу, їх розмірів, кількості інвентаря, складності виду падіння, що вивчається.

Практична реалізація змісту рекомендованої програми здійснюється за допомогою раціонального планування й розподілення навчального матеріалу з необхідним комплексом засобів для оволодіння ним.

Розроблена й апробована методика попередження травматизму дозволяє цілеспрямовано вирішувати оздоровчі завдання щодо найчастіших порушень здоров'я школярів – травм. Використання цієї методики дозволило підвищити рівень гармонійності розвитку фізичних якостей, сформувати життєвоважливі рухові вміння і навички у системі фізичного виховання.

Практичний досвід роботи з попередження травматизму дітей дошкільного віку засобами фізичних вправ показав, що вирішення цієї проблеми суттєво залежність від рівня відповідних знань і умінь фахівців фізичного виховання.

У зв'язку з безперечною актуальністю та практичною значущістю проблеми, розроблена навчальна програма «Попередження травматизму дітей дошкільного віку засобами фізичних вправ». Програма курсу передбачає надати слухачам базових знань сучасних уявлень про особливості регуляції людини в нестандартних умовах; адаптативного значення варіабельності рухових дій і методів її формування; поняття безпечного способу життя; вікових особливостей основних психофізіологічних функцій дитини; основних понять і

термінів, пов'язаних з її профілактикою; умінь виконувати відповідні фізичні вправи в нестандартних та ускладнених умовах і навчати цих вправ школярів; умінь складати індивідуальні домашні завдання з попередження травматизму засобами фізичних вправ; методика навчання травмобезпечним падінням дітей у нестандартних та ускладнених умовах.

Програма розрахована на 2 години лекцій, 6 годин практичних та 6 годин індивідуальних занять.

Під час лекцій викладається теоретичний матеріал з основних питань програми. Акцент робиться на вікових особливостях основних психофізіологічних функцій дітей дошкільного віку, сучасних уявленнях про особливості регуляції людини в нестандартних умовах, техніці та основних помилках при виконанні травмонебезпечних падінь.

На практичних заняттях систематизується матеріал, звертаючи особливу увагу на уміння та навички проведення виховної роботи з дітьми та батьками. В спортивному залі вивчають техніку різних видів травмобезпечних падінь, страховку та самостраховку під час падінь в екстремальних умовах, а також методику викладання.

Отже, виявлено, що на дітей віком від чотирьох до шести років припадає понад 40% усіх травм і найбільш поширеними видами травм серед дітей дошкільного віку є травми у структурі яких більше половини ушкоджень становлять різні види падінь. З'ясовано, що дошкільний вік дітей характеризується зростанням рухової активності, фізичних можливостей підвищенням допитливості, прагненням до самостійності, але відсутність життєвого досвіду нерідко призводить до виникнення травмонебезпечних ситуацій. Доведено, що основним становищем для обґрунтування ролі фізичних вправ у профілактиці дитячого травматизму була ідея у тому, що під час систематичних заняттях за спеціальної програми значно зростає варіативність рухових дій, які супроводжуються значним підвищенням адекватних можливостей.

Обґрунтована й апробована методика попередження травматизму засобами фізичних вправ дозволяє цілеспрямовано вирішувати оздоровчі завдання щодо найчастіших порушень здоров'я дітей дошкільного віку – травм отриманих під час падінь. Крім того, використання цієї методики дозволило підвищити рівень гармонійності розвитку фізичних якостей, сформувати життєвоважливі рухові вміння і навички у системі фізичного виховання.

Покращення стану травматизму серед дітей дошкільного віку можливо у разі комплексного підходу до проблем попередження травматизму на всіх рівнях та має включати не тільки внесення змін у законодавчі та нормативно-правові акти й набуття практичних безпекових навичок, зокрема таких життєвоважливих умінь і навичок як травмобезпечні падіння в екстремальних умовах, а також необхідно змінити ставлення кожного до особистої безпеки, усвідомлення, що запорукою безпеки є неухильне дотримання всіма учасниками освітнього процесу встановлених правил поведінки. За таких умов можливе докорінна зміна стану на краще.

Роботу з попередження травматизму в закладах дошкільної освіти необхідно проводити диференційовано, залежно від віку дітей. Заходи щодо попередження травматизму дітей дошкільного віку повинні включатися в план виховної роботи, який контролюється керівництвом закладу дошкільної освіти, спрямовуються на попередження травматизму та проводяться в позанавчальний час. Знання та навички, отримані в закладі дошкільної освіти, закріплюються в повсякденному житті. Основна увага дорослих має бути направлена на попередження травматизму під час занять фізичними вправами, рухливими та спортивними іграми.

Вважати виконання завдань щодо попередження травматизму серед учасників освітнього процесу одним з першочергових завдань керівників всіх рівнів задля забезпечення прав учасників освітнього процесу на безпечні та нешкідливі умови навчання.

Аналіз отриманих результатів, дозволяє стверджувати, що розроблена програма попередження травматизму засобами фізичних вправ, яка складається

з підготовки фахівців фізичного виховання до навчання дітей дошкільного віку життєвоважливим руховим навичкам і вмінням – травмобезпечним падінням у нестандартних та ускладнених умовах суттєво знижує рівень травматизму. Така попередня підготовка готує дітей дошкільного віку до майбутнього безпечного навчання в школі.