

## Рекомендации для родителей «Падать надо умеючи!»

В момент падения человек пытается сохранить равновесие.

**Запомните:**

*в безнадёжном положении разумнее упасть, но сделать это умело!*

### Правила падения



- ➔ Нельзя приземляться на руку или ногу, на плечо или голову. Соприкосновение с землёй должно происходить на большую поверхность вашего тела и сопровождаться при этом перекатом.
- ➔ Падая на бок, подберите руку и перекатитесь на плечо.
- ➔ Падая назад, примите удар на ягодицы, слегка ссутультесь и перекатитесь на спину.

**Упражнения, помогающие предотвратить травмы при падении.**

### Падение назад

#### Упражнение № 1

*Исходное положение:* сидя, руки и ноги вытянуты вперёд.

*Выполнение:* быстро наклониться назад, перекачиваясь на слегка согнутую спину одновременно ноги поднять вверх, прямые руки ладонями ложатся на ковёр, подбородок крепко прижат к груди.



#### Упражнение № 2

*Исходное положение:* сидя на корточках.

*Выполнение:* быстро опуститься на ковёр и выполнить упражнение № 1.

#### Упражнение № 3

*Исходное положение:* сидя на полу.

*Выполнение:* быстро присесть на корточки и выполнить упражнения № 1, 2.

## Падение на бок

### Упражнение № 1

*Исходное положение:* сидя на полу, руки и ноги вытянуты вперёд, согнуть правую руку положить на левое плечо, подбородок плотно прижат к груди.

*Выполнение:* медленно опускаться на правый бок, переваливаясь от правой ягодицы до правого плеча.

### Упражнение № 2

*Исходное положение:* сидя на корточках.

*Выполнение:* быстро сесть на ковёр и, не прерывая движения, выполнить упражнение № 1.

### Упражнение № 3

*Исходное положение:* стоя.

*Выполнение:* присесть на корточки и выполнить упражнения № 1, 2.

## Падение вперёд

### Упражнение № 1

*Исходное положение:* стоя на коленях, ладони у плеч направлены вперёд. *Выполнение:* мягко падать вперёд, пружинисто упираясь о ковёр ладонями.



### Упражнение № 2

*Исходное положение:* сидя на корточках.

*Выполнение:* мягко падать вперёд, пружинисто упираясь о ковёр ладонями.

### Упражнение № 3

*Исходное положение:* стоя.

*Выполнение:* мягко падать вперёд, пружинисто упираясь о ковёр ладонями.



Выполняя упражнения, постепенно увеличивать темп, чтобы имитационное падение стало похожим на настоящее