

Разрешить ребенку падать!



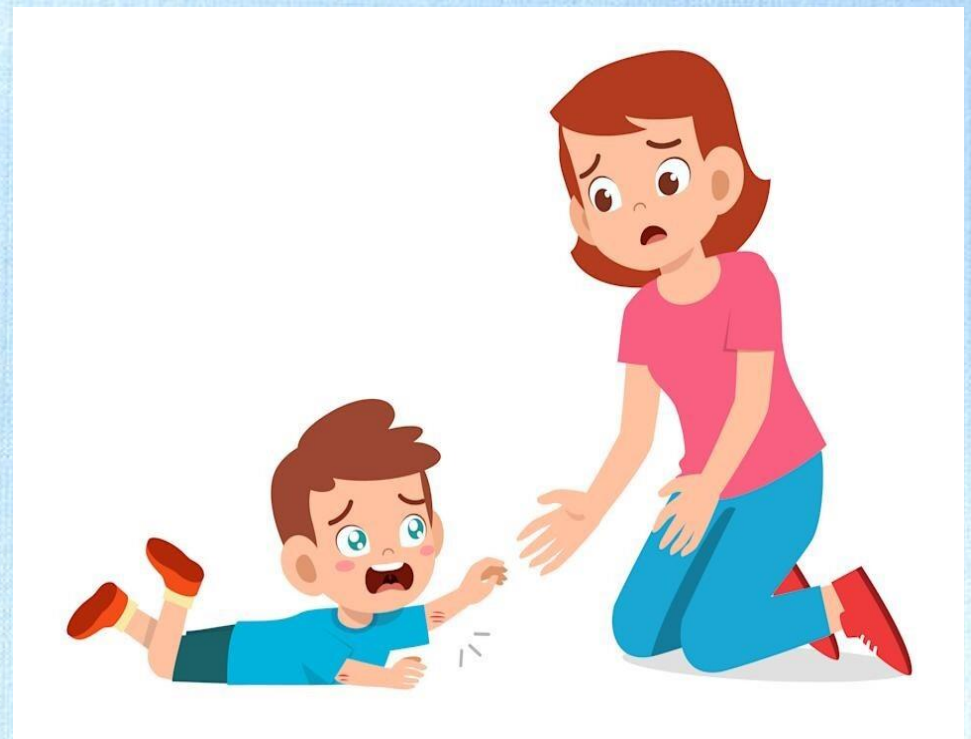
Консультация для родителей

Все люди падают - и дети, и взрослые, но дети – гораздо чаще. Почему? Дети практически ежедневно осваивают себя и пространство по-новому. Появляются новые движения, увеличиваются скорости, добавляются манипуляции с предметами, меняются пропорции тела – все это заставляет детей менять свои моторные навыки (или умения двигаться) практически постоянно.



Здравый смысл подсказывает, что чрезмерный родительский контроль сдерживает познавательную и двигательную активность и может привести к тому, что, слыша множество запретов, ребенок начнет относиться к миру с опаской. Природой заложено время для того, чтобы дети учились ходить и бегать, как и время для того, чтобы они учились падать и получали синяки. Последнее необходимо, чтобы в будущем дети могли оценивать риски и знали, как можно их избежать.

Если не позволить ребенку научиться владеть своим телом и набить положенное и неизбежное количество шишек, он так и не сможет свободно чувствовать себя в движении.



В олимпийской рекламе, посвященной мамам, показывается, какое бесчисленное количество раз падают дети, делая свои первые шаги, поскользываясь на льду, учась кататься на сноуборде, осваивая коньки, играя в хоккей, сталкиваясь в игре с соперником...

Бесконечное количество раз, прежде чем они научатся хорошо ходить и бегать, забьют гол, выиграют матч, поднимутся на пьедестал. Мамы смотрят на своих маленьких и больших спортсменов с трибун, и любой родитель поймет, что они чувствуют, прикрывая лицо ладонью после неудачного детского прыжка.

Но все-таки риск — это часть жизни, и родителям приходится разрешить детям получать этот опыт.



КАК НАУЧИТЬ ПАДАТЬ

Что делаем?

1. Учимся ловить мяч или мягкий куб

- пока ребенок не освоит захват руками, учиться выставлять руки при падении будет сложно.

2. Даем ребенку инструкцию: «Я сейчас тебя легонько толкну вперед, а ты выставляй руки и падай на грушу»

- учимся падать вперед на мягкое

- учимся падать вперед на твердое

- падать на земле/траве с высоты своего роста это нормально!

3. Учимся отталкиваться

- отталкиваемся от стены, от груши, отбрасываем мячи и т.д. Нам нужно толчковое, резкое движение от себя.

4. Учимся падать назад. Многие дети этого не умеют

- Ребенок встает спиной к надувному матрасу и лицом к вам. Легко толкаете его спиной вперед, и он усаживается на матрас. Проверяйте, группируется ли ребенок!

- Дальше можно изменять высоту и учиться падать на низкое, обязательно группируясь.

Группироваться – это значит падать так, чтобы уменьшалась площадь соприкосновения тела с предметом, и голова была в безопасности.

Когда мозг ребенка понимает, что в ситуации стресса и падения он легко может себя защитить, то спокойнее начинает осваивать новые движения и пространства.

Развивайте тело ребенка.

Его мозг скажет вам за это спасибо!

Спасибо за внимание!