Муниципальное бюджетное дошкольное

образовательное учреждение

Детский сад №96 ''Калинка''

комбинированного вида г. Улан-Удэ

Консультация

**Безопасность детей дошкольного возраста.**

**Игры для непосед.**

Воспитатель 1 категории: Лоскутникова В.Ж.

**Улан-Удэ**

**2023 г.**

**Безопасность детей дошкольного возраста. Основные правила**

**Кто в ответе за безопасность ребенка дошкольного возраста?**

 Ответ однозначен – родители, что естественно не исключает делегирование своих обязанностей няне, воспитателю в ДОУ и другим лицам. Родители должны всегда оценить потенциальную опасность для ребенка в том или ином месте и приложить все усилия по её снижению. Возможно, это станет для кого-то откровением, но даже если ваш ребенок в детском саду, у любимой бабули или подруги, это не снимает с вас ответственности за него. Ваша задача максимально обеспечить защиту своего ребенка дома и за его пределами, и быть готовыми оперативно отрегировать на любые возникшие проблемы. Ваш ребенок должен знать базовые правила безопасного поведения, которые включают в себя такие подразделы, как "Я и окружающий мир" - знания о себе, "Опасности окружающей природы" - опасности присущие вашему региону, "Правила техники пожарной безопасности", "Правила поведения в коллективе", "Поведение на воде", "Безопасное поведение в доме" - опасные места и предметы, "Безопасность на улице" - незнакомые люди, агрессивные животные и прочие опасности.

А те, кто временно опекают вашего малыша должны понимать что такое «Безопасность детей дошкольного возраста». Они должны знать особенности вашего ребенка дошкольного возраста: что ему нельзя есть, чем его увлечь и какие его привычки. Должны знать, как быстро связаться с вами в случае экстренной ситуации, а вы обязаны быть, в свою очередь, всегда на связи. И, конечно же, вы обязательно сами должны быть ознакомлены с правилами безопасности жизнедеятельности дошкольника.

**Как эффективно обеспечить безопасность дошкольника?**

 Практические советы по обеспечению безопасности детей дошкольного возраста

Приведем краткие тезисы, которые помогут вам в защите ребенка дошкольного возраста. Их не много, всего три, но это основа любой безопасности:

Все потенциально опасные для ребенка дошкольного возраста места в доме должны быть максимально защищены. Простое правило, но часто игнорируемое. Открытые окна, кухонная плита, электрические розетки и так далее могут стать смертельно опасными для малыша, если вы отвернетесь хоть на минуту. Запомните, фраза «от всего не убережешься» НЕ оправдание, в данном случае лучше перестараться, чем потом горько сожалеть. Тем более способов защиты на сегодняшний день есть много. Например, эффективное средство разграничения доступа в квартире - это ворота безопасности, которые устанавливаются в дверные проемы или крепятся к произвольным местам на стенах. А для локальной защиты опасных мест можно применять колпачки на ручки плиты, блокираторы для окон и духового шкафа, заглушки на электрические розетки и защитные уголки на острые края мебели. Кстати, высокая мебель, которая может упасть (например, небольшой шкафчик) должна быть надежно закреплена к стене, это же касается и высоких предметов типа елки;

Нельзя никогда оставлять маленького ребенка наедине с потенциально опасными предметами. К таковым относятся, кстати, и многие игрушки. Мелкие детали, химические вещества (клей, краски, пластилин), острые, горячие или тяжелые предметы могут нанести значительный вред. Запомните, что даже обычная бытовая химия, которой вы моете тарелки, в случае заглатывания вещества (например, ребенок потянул в рот губку пропитанную им) может вызвать серьезнейший химических ожог ротовой полости и гортани малыша. А горячая кастрюля поставленная на стол со скатертью несет еще более реальную угрозу малышу. Ведь он может потянуть за край скатерти и ошпариться содержимым кастрюли. Фраза «я оставила трехлетнего сына на его пятилетнюю сестру и думала, что всё будет хорошо» – это преступление против своих детей. Это же так же касается и прогулок на улице, где ходят большие собаки, взрослые с нездоровой психикой, на земле могут быть осколки бутылок и так далее. При прогулках на улице старайтесь находится от малыша на таком расстоянии, чтобы вы четко видели, что он выкопал из земли или что находится рядом, обычно это расстоянии должно не превышать двух метров. Не забывайте, что даже современная детская площадка, сделанная по всем новым стандартам безопасности, может нести угрозу ребенку, например, от качающейся качели, удар которой способен нанести малышу серьезную физическую и психологическую травму;

Всегда четко разъясняйте детям основы правил безопасности. Но всегда учитывайте их возраст. Если вы скажете двухлетке «не лезь в розетку, там ток», то в лучшем случае он вас НЕ поймет, а в худшем опустит отрицательную частицу «не» и именно полезет в розетку. А вы не знали, что дети игнорируют отрицательные частицы? В общем, учтите, что для каждого возраста и уровня восприятия должны быть свои методы обучения безопасному поведению. Далее мы приведем основные понятия, которые должен усвоить ребенок дошкольного возраста.

У некоторых родителей может закрасться вопрос – так что я должен теперь потерять покой и постоянно следить за своим ребенком? Попробуем вопреки традициям интернета всегда что-то советовать, пусть даже и невпопад, ответить вопросом на вопрос – кто вам сказал, что будет легко? Мы все плывем в похожих лодках, только не все целыми доплываем до берега. Единственное, чем мы можем вам помочь, это максимально раскрыть тему обеспечения безопасности вашего ребенка. Остальное всецело в ваших руках. Хотя, конечно, не в последнюю очередь стоит задача обучить малыша дошкольного возраста премудростям безопасного поведения.

**Что должен знать о безопасности ребенок дошкольного возраста**

Опишем основные моменты, которые должны быть донесены дошкольнику совместными усилиями воспитателей в детском саду и родителей. При этом, если вы относитесь именно к последней категории, то мы рекомендуем не полагаться всецело на обучение в дошкольном учебном заведении, а самостоятельно насаждать и проверять знания малыша по таким важным разделам как безопасность жизнедеятельности.

* Дошкольник должен осознать саму суть понятий: «опасно» и «безопасно» - уяснить, что есть опасные люди, предметы, явления природы. Уяснить суть здоровья и повреждения организма. Знать общую информацию о себе (фамилию, телефон и т.д.).
* Малыш должен знать основные правила безопасности при нахождении дома, в том числе и правила пожарной безопасности – опасность игр с воспламеняющимися предметами, телефон пожарной службы и т.д. А также опасность розеток, горячих предметов (утюг, плита, обогреватель), открытых окон, разговоров по телефону с незнакомцами, открытие двери чужим людям и т.д.
* Ребенок дошкольного возраста должен знать основные правила безопасности при нахождении на улице - о том, что нельзя подымать с земли шприцы, острые предметы, например, осколки стекла, разговаривать и идти куда-то с незнакомцами, подходить к большим собакам, залазить высоко на заборы и деревья и т.д.
* Дошкольник должен знать правила безопасного поведения в детском саду. Поведение в коллективе с детьми, передвижение по садику, выход на улицу, игры, правила обращения с предметами, которые могут представлять опасность для окружающих.
* Ребенок должен усвоить основные опасности, которые его могут подстерегать и правила поведения в этих ситуациях. Это опасности техногенного характера (пожары, поражения электрическим током, отравления газом из плиты и т.д), опасности природного характера, (землетрясения, удары молний, ураганы и т.д.) - особенный акцент надо сделать на явлениях присущих данной местности.
* Ребенок должен знать базовые правила дорожного движения и основные знаки ПДД, например, «подземный переход», «наземный переход», «наземный переход», «пешеходная дорожка» и т.д.
* Дошкольник должен понимать правила поведения в основных ситуациях: «на солнце», «на воде», «на льду» и т.д.
* Ребенок дошкольного возраста должен знать общие правила здорового питания и закаливания организма. Понимать, что ему полезно, а что нет.
* Малыш должен иметь общее представление об охране окружающей среды и о том, как лучше сберегать природу.

**ИГРЫ ДЛЯ НЕПОСЕД**

***Упражнения, направленные***

***на улучшение регуляции мышечного тонуса***

Эти игры-упражнения рассчитаны на последовательное напряжение и расслабление различных групп мышц. Напряжение обязательно должно длиться несколько секунд. После выполнения каждого упражнения ребенок непременно должен расслабиться на несколько секунд. Очень хорошо, если в этот период он сможет поделиться с вами своими ощущениями. Спросите, устал ли он, что ощущают его мышцы, когда он делает это упражнение: боль, дрожь, тепло и т. д. Желательно, чтобы упражнение сопровождалось соответствующим дыханием: на напряжение мышц — вдох, затем задержка дыхания, на расслабление мышц — выдох. Каждое упражнение выполняйте несколько раз (от двух до пяти).

1. Предложите ребенку сесть на пол так, чтобы он мог упереться ногами в стену. Задача: попытаться «отодвинуть» стену правой ногой, затем  левой. После каждой попытки нога обязательно должна отдохнуть и расслабиться.

2. Предложите ребенку сесть на невысокий предмет на полу. Попросите его как можно выше поднять вверх носки (пятки остаются стоять на полу), немного подержать ноги в таком положении, затем медленно опустить.

3. Теперь нужно как можно выше поднять пятки так, чтобы носки оставались стоять на полу, подержать немного ноги в таком положении, а затем с силой опустить на пол.

4. Лежа или стоя, как можно сильнее надуть живот, немного побыть в этом состоянии, затем расслабиться.

5. Попросите ребенка вытянуть вперед руки и как можно сильнее сжать кулаки.

6. Теперь как можно сильнее растопырить пальцы рук.

7. Скрестить руки перед животом, сцепить их в замок и как можно сильнее свести плечи на несколько секунд. Расслабиться.

8. Сцепить руки за спиной и с силой свести лопатки.

9. Поднять плечи как можно выше, «достать ими до ушей».

10. Попросите ребенка как можно сильнее открыть рот. После нескольких секунд напряжения медленно закрыть. Оскалить зубы, вытянуть губы в трубочку, наморщить нос; зажмурить глаза, открыть глаза как можно шире; надуть щеки.

11. После выполнения всего комплекса, предложите ребенку напрячь, как можно сильнее все тело разом. Это упражнение можно выполнять лежа на спине. Попросите ребенка сжаться в комочек, а затем расслабиться и свободно лечь на спину, полежать с закрытыми глазами, со слегка приоткрытым ртом, не шевелясь.

12. Так как существует прямая связь между напряжением и ощущением тяжести, расслаблением и ощущением легкости, очень эффективно в работе с детьми использовать различные образы. Предложите ребенку «превратиться» в бабочку, легкую и воздушную, «полетать» с цветка на цветок; затем пусть он вообразит себя сильным и тяжелым слоном, который ходит, громко топая и переваливаясь. Возьмите разные роли: мышки, медведя, кошки, зайчика, бегемота и т.д.

***Упражнения, направленные***

***на удержание и контроль позы***

Для гиперподвижного ребенка зачастую очень сложно бывает удержать определенную позу в течение какого-то времени. Поэтому на уроке он начинает отвлекаться, а дома его ждет мучительное многочасовое

выполнение домашнего задания. В этой ситуации одергивания и увещевания
вроде «Не лезь под стол», «Не грызи карандаш», «Перестань вертеться» не
дают положительного результата и способны лишь удлинить страдания и ребенка, и родителей, превращая уроки в пытку. Возможны два способа
облегчения ситуации:

**А**. Дать ребенку возможность делать часть уроков, вися вниз головой или прыгая по комнате. Этот способ улучшит ситуацию, но ничего не изменит в самом ребенке.  Кроме того, в школе вряд ли положительно отнесутся к такому смелому эксперименту.

Однако есть возможность рекомендовать его для использования дома: таким образом, ваш ребенок сможет не думать об удержании позы и больше внимания будет уделять содержательной стороне домашнего задания — быстрее решит задачу, лучше запомнит содержание параграфа или правило;

**В.** Другой вариант предполагает ряд упражнений, направленных на тренировку удержания определенной позы. Они достаточно сложны для выполнения, но впоследствии, при условии регулярных занятий, значительно облегчат ребенку процесс удержания более простых поз. Кроме того, эти упражнения включают эффективный внешний контроль за правильностью выполнения: любое лишнее движение тут же даст о себе знать, и ребенок сможет сам определить, в чем его ошибка.

Оба способа хороши для одновременного использования. Первый облегчит ситуацию «сейчас», второй — «в дальнейшем».

Для выполнения этой группы упражнений вам понадобится книжка, а лучше дощечка (размером приблизительно 20х30 см), два небьющихся пластиковых стакана, два небольших мячика (диаметром около 7 см). Желательно, чтобы мячик не проходил в стакан.

**1.**Положите на голову ребенка дощечку. Задача: удерживать ее как
можно дольше. Помогать руками нельзя. Упражнение выполняется стоя или сидя. Когда ребенок сможет выполнять упражнение хотя бы в течение
минуты, это значит, что вы добились значительных успехов.

**2.**Попросите ребенка лечь на спину и поднять руки вверх так, чтобы на них можно было положить дощечку. Поставьте на дощечку стакан с шариком.

**Цель**: удержать дощечку так, чтобы стакан не упал.

**3.**Попросите ребенка поднять ноги так, чтобы можно было сверху положить дощечку. Поставьте сверху стакан с шариком. Задача та же, что и в упражнении

**4.**Предложите ребенку сидя или стоя вытянуть вперед руки ладонями вверх, распрямить ладони. На выпрямленные ладони положите по мячику. Следите за тем, чтобы ребенок не сгибал ладони «лодочкой», не придерживал мячики пальцами. Задача: удержать шарики на ладонях, не дать им скатиться.

**5.**Усложните упражнение 4, поставив на ладони ребенка стаканы с мячиками (еще менее устойчивая форма).

6, Попросите ребенка повернуть ладонь тыльной стороной вверх. По-

ставьте на нее стакан с шариком и попросите удерживать как можно дольше.

7. Дайте ребенку в руки дощечку. Поставьте на нее стакан вверх дном. Сверху положите мячик. Задача: в течение минуты удерживать равновесие, не давая шарику упасть.

 ***Упражнения длямышц тела и конечностей***

Во многом эти упражнения основываются на приведенных выше.

Вам понадобятся те же предметы и мяч (примерно 30 см в диаметре).

**1**. Предложите ребенку, удерживая книжку на голове, быстро пошевелить пальцами рук, несколько раз согнуть и разогнуть руки в локтях, помахать руками («полетать»), покачать правой, затем левой ногой, пройтись по комнате, сесть, затем встать.

**2.** Повторите с ребенком упражнение 2 из предыдущего раздела, но только теперь попросите его, зажав ступнями мяч, поднимать и опускать ноги. **Задача**: не выронить мяч и не уронить дощечку со стаканом.

**3.** Попросите    ребенка встать на четвереньки. Поставьте ему на спину стакан с маленьким мячиком. Предложите ему немного проползти, не уро
нив стакана.

**4.** Положите на пол дощечку. Поставьте на нее вверх дном стакан. Сверху положите мячик. Попросите ребенка поднять дощечку с пола, не уронив мячика, пройти с ней несколько шагов, снова положить на пол.

 ***Упражнения для мышц кисти***

Вам понадобятся два резиновых мячика (около 4 см в диаметре), несколько карандашей.

**1.**Попросите ребенка подкидывать и ловить мячик правой рукой. Подкидывать нужно на такую высоту, чтобы легко было поймать**. Задача**: не уронить мячик. То же упражнение выполнить левой рукой.

**2.**Попросите ребенка перекидывать мячик из руки в руку.

**3**. Предложите ребенку ронять мячик из одной руки в другую. Руки расположены одна над другой и меняются местами (каждый раз сверху та рука, в которой мячик). Другой вариант: подкидывать мячик из руки в руку (каждый раз снизу та рука, в которой мячик).

**4**. Пусть ребенок попробует уронить мячик на стол и тут же поймать, как только тот отскочит от стола, не меняя положения руки (не поворачивая кисть ладонью вверх). Нужно стараться, чтобы мячик отскочил от стола всего один раз.

**5.** То же задание, что и в упражнении 4, но только мячик нужно поймать другой рукой.

**6.** Положите в ряд несколько карандашей. Попросите ребенка поджать большой, безымянный пальцы и мизинец. Предложите ему «перешагивать» через «препятствия» указательным и средним пальцами так, чтобы не сдвинуть с места ни одного карандаша. При этом нельзя отрывать от стола одновременно два пальца, «перелетая» через препятствия. Затем сменить пальцы и «шагать» средним и безымянным и т.д.

**7.** Также очень полезны для развития мелкой моторики такие игры, как теневой театр, где с помощью пальцев ребенок может изображать различных животных; кукольный театр, где куклы надеваются на руку или на пальчик.