

Взрослые должны обеспечивать безопасность ребенка в двигательной активности и, если понадобится, тут же прийти на помощь.

Дети очень чутко воспринимают поведение взрослых, им передается их испуг, а взволнованный голос взрослого пугает их сильнее собственного неприятного ощущения. Важно успокоить малыша.

Особого внимания требуют дети впечатлительные, со слабой нервной системой, способные испугаться даже при виде незначительной царапины. Спокойное, разумное поведение взрослых, уверенные движения облегчают болезненные ощущения.

Можно порекомендовать ряд упражнений.

- Подготавливающих ребят к возможному падению: учиться напрягать мышцы, группироваться при падении, соприкасаясь с землей возможно большей площадью тела, и переходить на перекатывание. Начать надо с более простых упражнений, а по мере усвоения их ребенком вносить усложнения. Выполнять упражнения следует на толстом ковре, паласе, гимнастическом мате.

1. И.п.: сидя на полу. Ноги прямые, руки на бедрах. Быстро опрокинуться назад, мягко перекатиться на «круглую» спину (ноги подняты вверх, руки ложатся на пол, подбородок прижат к груди).

Усложнение: то же выполнить из положения сидя на корточках, затем из положения стоя.

2. И.п.: стоя на коленях. Кисти рук на уровне плеч ладонями вперед. Мягко упасть вперед, пружиня руками об пол.

Усложнение: падение из положения на корточках.

3. И.п.: сидя на полу. Правая рука согнута, лежит на левом плече, подбородок прижат к груди. Мягко валиться на правый бок, переходя от правой ягодицы к правому плечу.

- Ушиб.

Ушибленное место опухает, появляется синяк. Если кожные покровы не нарушены, нет ссадин, на травмированное место рекомендуется наложить холодные примочки, обеспечить его покой, что уменьшит болевые ощущения.

Ушиб головы может сопровождаться кровоизлиянием в мозг, его сотрясением. Ребенок жалуется на головную боль, шум в ушах, слабость, он бледнеет, появляется рвота.

При сильном сотрясении отмечается значительное головокружение, и даже потеря сознания. Такие признаки иногда проявляются не сразу, а через несколько часов. Поэтому необходимо внимательно наблюдать за упавшим ребенком даже при малейшем подозрении на ушиб головы, например, при падении с горки, с качелей, велосипеда, столкновении партнеров по игре и т.п. При появлении признаков сотрясения мозга взрослые должны обеспечить ребенку полный покой, уложить его, на голову – холод, к ногам – грелки, и вызвать врача.

- Растяжение связок и сухожилий.

Такие повреждения связаны с неудачными прыжками, поворотами, резкими движениями. При беге и прыжках чаще бывает растяжение голеностопного сустава, при падениях на руку – лучезапястного сустава. В отдельных случаях наблюдается растяжение коленного и локтевого суставов. Травмированный сустав припухает, движения его становятся ограниченными, болезненными. Следует наложить на поврежденное место тугую повязку из бинта, другой мягкой ткани, и этим обеспечить неподвижность сустава. Поверх повязки можно положить что-то холодное. При значительной болезненности, припухлости, ограниченности движений ребенка следует показать врачу-травматологу.

- Вывих.

Вывих отличается от растяжения тем, что помимо растяжения связок случается их разрыв, бывает нарушение суставной сумки, смещение концов костей, составляющих сустав. Он

опухает, появляется кровоподтек. Любое движение вызывает резкую боль. Наблюдается ненормальное положение руки или ноги.

Надо сразу же обеспечить неподвижность поврежденной конечности: руку подвесить, а если вывихнута нога, уложить ребенка на мягкое. Ни в коем случае не пытаться самому вправлять вывих – пострадавшего срочно показать врачу.

- Рана.

При ранении нарушается целостность кожи, слизистых оболочек, нередко и мышц. Надо сразу же принять меры для дезинфекции, используя йод, «марганцовку», «зеленку», мазь Вишневского. Нельзя промывать рану водой, касаться ее руками, на которых всегда есть микробы. Ссадины, царапины, неглубокие порезы необходимо обработать обеззараживающим средством и перевязать стерильным бинтом. У более крупной раны обработать края, а на нее наложить стерильную повязку.

- Потертость ног.

При пешеходных прогулках, ходьбе без носков или в новой обуви может появиться потертость ног. Легкая потертость не нарушает кожных покровов: имеется покраснение, пузырь, под которым скапливается жидкость. Его вскрывать не надо. Лучше осторожно промыть слабым дезинфицирующим раствором, смазать йодом и наложить стерильную повязку. Следует обязательно сменить носки и по возможности поменять обувь на более просторную и мягкую.

- Кровотечение.

Возникает при ушибах, порезах. Ребенку надо внушить, что не произошло ничего страшного, сейчас ему помогут. Если кровь идет из носа, усадить малыша с откинутой головой, расстегнуть ворот, пояс, прижать пальцами края носа, положить на переносицу холодную примочку. При обильном кровотечении можно носовые ходы плотно заложить тампонами из ваты, смоченной раствором перекиси водорода.

- Попадание в организм инородного тела.

Инородное тело (песчинка, насекомое и др.), попавшее в глаз, вызывает слезотечение, жжение, ребенок пытается тереть глаз и может расцарапать роговицу. Если можно заметить соринку, мошку в глазу, надо постараться удалить кусочком марли, смоченной в 1-процентном растворе борной кислоты, или интенсивным промыванием водой из пипетки. При неудачных попытках ребенка необходимо отправить к специалисту, чтобы предупредить воспаление глаза.

При попадании инородного тела в гортань, трахею или бронхи у ребенка возникает приступ удушья, судорожный кашель, синеют лицо и губы. Часто при небольших размерах инородного тела и сильном приступе кашля предмет со струей воздуха выбрасывается, дыхание восстанавливается.

Инородное тело, попавшее в нос, вызывает чихание и при активном высмаркивании удаляется.

Если инородное тело попадает в ухо (горошина, муха, муравей), ребенок жалуется на наличие в ухе чего-то постороннего. Можно попытаться удалить предмет, влив в ухо $\frac{1}{2}$ чайной ложки глицерина или 2-3 капли борного спирта, подогретого жидкого масла, после чего уложить ребенка на бок этим ухом вниз. Во всех случаях, если предпринятые меры не помогают, малыша надо обязательно направить к врачу-специалисту.

- Тепловой удар.

В жаркий безветренный день в тени может случиться тепловой удар, а при воздействии солнечных лучей – солнечный удар. У ребенка нарушается нормальная терморегуляция, повышается температура тела.

Внешние признаки удара:

- вялость,
- покраснение лица,
- обильный пот,
- головная боль,
- изменение координации движений.

Пострадавшего следует немедленно поместить в тенистое прохладное место, снять лишнюю одежду, давать чаще пить – желательно, что-нибудь теплое, смочить голову и грудь прохладной водой, на лоб положить холодный компресс и чаще его менять.

- Кровотечение.

Возникает при ушибах, порезах. Ребенку надо внушить, что не произошло ничего страшного, сейчас ему помогут. Если кровь идет из носа, усадить малыша с откинутой головой, расстегнуть ворот, пояс, прижать пальцами края носа, положить на переносицу холодную примочку. При обильном кровотечении можно носовые ходы плотно заложить тампонами из ваты, смоченной раствором перекиси водорода.