

## Консультация для родителей "Зимние забавы и безопасность"



Зима — отличное время для прогулок. Прогулки зимой приносят детям особенную радость, ведь только в это время года можно покататься на лыжах, санках, коньках, сходить с родителями на горку и поиграть в снежки. Но если пренебрегать правилами безопасности, то прогулка может принести не радость, а неприятные ощущения, связанные с полученными травмами. Поэтому, что бы оградить своих детей от опасности, очень важно знать и соблюдать правила безопасных прогулок.

Особое внимание нужно обратить на то, как одет ваш малыш! Если одежда подобрана правильно, то от прогулки и вы, и ребёнок получите только положительные эмоции. Детская зимняя одежда должна быть: теплой, легкой, водонепроницаемой, со светоотражающими элементами, не громоздкой, не стесняющей движений, непродуваемой, из экологических материалов.

### **Катание на лыжах.**

Лыжи — увлекательнейшее занятие, катание на них способно приносить настоящее удовольствие вашему ребенку, укрепляя при этом его здоровье. Выбирая их в магазине, обратите внимание на то, чтобы они легко снимались и одевались, а ботинки к ним были как раз впору, ни больше, ни меньше. Многие малыши любят кататься на "коротышках", для которых не нужна лыжная трасса, а, значит, и особых проблем нет. Вышел из дома и катайся!

Главное, о чём Вы не должны забывать — единственное, что может заставить детей кататься на лыжах — это их желание. Когда катание не делает их радостными и весёлыми — значит что-то не так и требуется отдых или смена занятия.

В целом, это наименее безопасный вид зимних прогулок. Но, необходимо иметь в виду следующее:

1. Горка, на которой вы собираетесь кататься может быть слишком крутая, леденистая!
2. Постарайтесь исключить все возможные опасные ситуации.
3. Разумеется, кататься следует в парковой зоне, либо за городом, либо в том месте, где движение автотранспорта отсутствует.

### **Катание на коньках.**

Необходимо иметь в виду следующее:

1. Катайтесь на коньках на специально оборудованных катках, опасно кататься на открытых водоемах.
2. Не ходите на каток в те дни, когда на нем катаются много людей. Риск получить серьезную травму в этом случае крайне велик.

3. Падения исключить невозможно, поэтому постарайтесь, чтобы ребенок был одет в плотную одежду.

4. Не отходите от малыша ни на шаг, чтобы в случае необходимости поддержать его и избежать падений.

### **Катание на санках, ледянках .**

1. Прежде чем ребенок сядет на санки, проверьте, нет ли в них неисправностей.

2. Кататься на санках с горки нежелательно, лучше на ледянках.

3. Объясните ребенку заранее, что на горке надо соблюдать дисциплину и последовательность.

4. Вам необходимо самим убедиться в безопасности горки, поэтому перед катанием внимательно изучите местность. Спуск не должен выходить на проезжую часть, а малыш лучше катать с маленьких пологих снежных горок, причём в немногочисленных местах и при отсутствии деревьев, заборов и других препятствий.

5. Нельзя разрешать ребенку кататься на санках лежа на животе, он может повредить зубы или голову.

6. Кататься на санках стоя нельзя! Опасно привязывать санки друг к другу.

7. Перевозить ребёнка через дорогу можно только в санках, которые толкаются перед собой. Если у них имеется только веревка-буксир, то ребенка необходимо вынуть. Следует учесть, что по малоснежной дороге с проплешинами асфальта санки едут медленно, поэтому будьте особенно бдительными.

### **Игры около дома.**

Зима тем и хороша, что за развлечениями далеко ходить не надо! Достаточно просто выйти из дома, вдохнуть свежий морозный воздух и поиграть в снежки. Это всегда вызывает смех и поднимает настроение.

1. Детям следует объяснить, что нельзя брать в рот снег и сосульки, в них много микробов, из-за которых можно заболеть.

2. Так же нужно не забыть объяснить правила игры в снежки, что снежные комочки нельзя кидать в лицо и голову, кидать нужно не с силой.

3. Рассказать, что опасно валяться в сугробах, под снегом могут быть битые стёкла, железные банки о которые можно пораниться или порвать одежду.

*Уважаемые родители, чтобы прогулка была безопасной, не забывайте проводить беседы с вашим ребёнком!*

Подготовила: инструктор по физической культуре Крупа Ю.Н.