

ЗИМНЯЯ ПРОГУЛКА И БЕЗОПАСНОСТЬ РЕБЕНКА



[VK.COM/YAVOSP](https://vk.com/yavosp)



ЧТОБЫ НЕ ЗАМЕРЗНУТЬ НА ПРОГУЛКЕ

1. Одевайте ребенка по погоде, но не слишком кутайте.

2. В морозную погоду показывайте пример поведения. Объясняйте: чтобы не мерзнуть, нужно двигаться, уметь расслабить тело и выровнять дыхание, не дрожать, дышать носом.

3. Если ребенок начинает мерзнуть, можно:

- растирать ладони одну о другую;
- делать энергичные махи руками;
- танцевать «как эскимосы» (нужно вытянуть руки вдоль тела, широко расставить пальцы и делать плечами резкие и частые движения вверх-вниз);

- греть руки под мышками, шевелить пальцами ног;

- поприседать и побегать, не останавливаясь, согревшись, чтобы не замерзнуть снова.

4. В сильный мороз сократите длительность прогулки.

5. Если видите, что ребенок побледнел, говорит, что ему холодно, зашило пальцы, замерзло лицо, то нужно поверить ему и вернуться домой.



КАТАНИЕ НА САНКАХ И ЛЕДЯНКАХ

1. Выбирайте только пологие горки без препятствий: деревьев, заборов, кустов.

2. Спуск не должен выходить на проезжую часть.

3. Перед прогулкой проверьте санки или ледянку. Они должны быть целыми.

4. Оденьте ребёнка в тёплую, удобную одежду и обувь с нескользящей подошвой.

5. Кататься можно только сидя, лицом по ходу движения. Спуск лежа на животе, стоя на санках, «паровозиком», когда привязывают санки друг к другу, травмоопасны.

6. Перед спуском убедитесь, что горка впереди свободна.

7. Научите ребенка после спуска сразу отходить в сторону.

8. Никогда не оставляйте ребёнка без присмотра во время катания.

9. Перевозите ребёнка через дорогу только в санках, которые можно толкать перед собой.

**Безопасность ребёнка
зависит от вашего внимания
и соблюдения правил!**

ИГРЫ ОКОЛО ДОМА

1. Постарайтесь сделать так, чтобы ваш ребенок играл вдали от проезжей части.

2. Нежелательно валяться и играть в сугробах, которые находятся под окнами домов или около подъезда. Прыгать в такие сугробы с высоты опасно. Под свежеснегавшим снегом может быть все что угодно: разбитые бутылки, камень, проволока или мусор.

3. Объясните ребенку, что нельзя брать в рот снег, ледяные корочки, сосульки. В них много невидимой для глаз грязи и микробов, которые могут вызвать болезнь.

4. При игре в снежки объясните, что кидать их в лицо нельзя, а лучше выбрать общую мишень для снежков и посоревноваться в меткости.

5. Не позволяйте детям строить глубокие снежные туннели, которые могут обвалиться.

6. Обратите внимание ребенка на сосульки и свисающие с крыш пласты снега. Расскажите, чем они опасны и почему такие места надо обходить стороной. Объясните ребенку, что ни в коем случае нельзя заходить в огражденные зоны.

