

## **Полезьа и правила безопасности на прогулках для детей в зимний период**

Зима, с ее вьюгами и морозами – только на первый взгляд суровое время года. У детишек в это время развлечений хоть отбавляй. Коньки, санки, лыжи, да и просто игра в снежки – эти развлечения любят все. Но, оказывается, обычную прогулку или катание с горы можно сделать еще веселее. Главное – выбрать забаву поинтереснее.

Спортивные упражнения способствуют формированию у дошкольников разнообразных двигательных навыков и качеств. Зимой это катание на санках, скольжение по ледяным дорожкам, ходьба на лыжах.

### **КАТАНИЕ НА САНКАХ**

Катание на санках — популярный вид спортивных упражнений среди дошкольников. Особенно им нравится катание с горки. Оно имеет большое оздоровительное значение. Поднимаясь с санками на горку, ребенок получает определенную физическую нагрузку. Во время спуска дети учатся преодолевать чувство страха, приобретают умение владеть собой. Чтобы понять, какова роль зимних забав в развитии ребёнка, обратимся ненадолго к детской физиологии. В отличие от взрослого человека, ребёнок дышит более поверхностно и учащённо. Поверхностное дыхание ухудшает вентиляцию лёгких и вызывает в них застой воздуха. Чтобы избежать этого, необходимо обеспечить детскому организму постоянный приток свежего воздуха. Поэтому так полезны прогулки, совмещённые с двигательной активностью детей.

Также благоприятно влияют на растущий организм ребёнка занятия зимними видами спорта. При них происходит ритмичное сокращение больших групп мышц, увеличивается расход энергии, повышается поглощение кислорода. Это, в свою очередь, усиливает тканевый, кровеносный и кислородный обмены.

Итак, игровые упражнения, игры на свежем воздухе не только приносят детям радость, но и полезны для здоровья. Так, катание на санках развивает лучшие физические качества – скоростные, силовые, а также гибкость, выносливость, координацию движений, чувство равновесия, ловкость, сноровку, укрепляет мышцы голени и бёдер.

Зимние игры без падений не обходятся, а значит, правильно падать следует научить даже самых маленьких. Взрослый объясняет ребенку, что падать лучше всего стараться на бок, аккуратно смягчая падение руками и подгибая колени. Лучше не приземляться на спину или вперед на руки. Можно найти большой мягкий сугроб и потренироваться садиться в него таким образом. Малыш должен не бояться падений, а уметь правильно группироваться и избегать травм.

### **Дети и взрослые должны помнить:**

1. Ребенка перед подвижным зимним гулянием не нужно одевать слишком тепло. Укутанный малыш очень быстро вспотеет и рискует простудиться.
2. С самыми маленькими детьми лучше кататься и играть в немногочлюдных местах, при этом малыш все время должен быть на виду у родителей, чтобы при необходимости они всегда могли прийти на помощь.
3. Объясните ребенку заранее, что на горке надо соблюдать дисциплину и последовательность.
4. Выбирая горку, нужно убедиться, что из-под снега вдоль спуска не торчат коряги или камни с острыми краями и что на пути ребенка не окажется дерева или столба. Спуск не должен выходить на проезжую часть, а малышкой лучше катать с маленьких пологих снежных горок, причём в немногочлюдных местах и при отсутствии деревьев, заборов и других препятствий.
5. Малыш не должен подниматься на гору там, где спускаются другие ребята. Иначе его могут сбить.
6. Нельзя спускаться с горы, сцепив несколько саней "паровозиком". Встретив какое-нибудь препятствие, звенья этой конструкции начнут врезаться друг в друга, и детишки рискуют травмироваться.
7. Не стоит и "обострять" ощущения, катаясь с горки головой вперед. Иначе в случае падения ребенок может получить травму зубов, лица или головы.
8. Кататься на санках по ледяной горке тоже не рекомендуется, гораздо безопаснее использовать для этого специальные ледянки.
9. При игре в снежки нужно, прежде всего, беречь от "снарядов" лицо. Нельзя кидаться снежками с ледяной корочкой и обледенелыми кусочками снега – затвердевшие "боеприпасы" могут ударить не слабее булыжника, и забава закончится травмой.

Усвоили меры предосторожности - теперь можно идти играть.

## **Опасности, подстерегающие нас зимой**

Обратите внимание ребёнка на сосульки и горы снега, свешивающиеся с крыш домов. Расскажите, чем они опасны и почему такие места надо обходить стороной. Объясните ребёнку, что ни в коем случае нельзя заходить в огражденные зоны.

### **Осторожно, гололед!**

Учите детей, что ходить по обледеневшему тротуару нужно маленькими шажками, наступая на всю подошву. Старайтесь по возможности обходить скользкие места.

**Особенно внимательно нужно зимой переходить дорогу - машина на скользкой дороге не сможет остановиться сразу!**

### **Осторожно, мороз!**

Сократите или вовсе исключите прогулку с детьми в морозные дни: высока вероятность обморожения.

### **Зимой на водоеме**

Не выходите с ребенком на заледеневшие водоемы! Если лед провалился, нужно громко звать на помощь и пытаться выбраться, наползая или накатываясь на край! Барахтаться нельзя! Если получилось выбраться, надо отползти или откатиться от края.

Это основные правила безопасного поведения в зимнее время года, которые следует помнить взрослым и учить детей соблюдать их.

## **Как и когда обучать детей безопасному поведению?**

1. «Курс безопасности» для ребёнка лучше начинать как можно раньше: всё, что мы познаём в раннем детстве, остаётся в нашей памяти на всю жизнь;
2. Регулярно проводите беседы, но без нотаций и бесконечных наставлений;
3. Очень важно, чтобы ребенок понял, почему нужно строго выполнять правила безопасности.

4. Ребёнок должен чётко усвоить, чего нельзя делать никогда.

5. **Будьте для ребёнка образцом – не делайте для себя исключений.**

6. Лучше ребёнку важную информацию предоставить в форме символов и образов, что отлично действует на подсознание.

7. Для обучения безопасности используйте все «подручные средства»: сказки, стихи, иллюстрации, мультфильмы; всякие, удобные для обучения, случаи, примеры из жизни.