

Консультация для родителей

«Внимание! Наступила зима»

Прогулки детям необходимы: они способствуют укреплению здоровья ребенка, физическому закаливанию детского организма, приспособлению к резким изменениям температуры.

Морозная русская зима – замечательное время для укрепления здоровья! Прохладный ветер, легкий мороз, движение на воздухе – хорошая закалка. Выпал снег – стало светло и нарядно!

Зимушка-краса,

Ледяная коса,

В белой шубке до пят,

Стала тешить ребят!

При регулярных прогулках организм ребенка становится более стойким. Увлекательные игры и развлечения зимой на открытом воздухе доставляют детям огромную радость и приносят неоценимую пользу их здоровью. Что же нужно для того, чтобы дети активно и длительно гуляли в зимнее время?

Разнообразные забавы, игры со снегом обогащают содержание прогулок, увлекают детей, что позволяет увеличить продолжительность прогулок даже при низких температурах.

Зимой на прогулке можно проводить почти все игры, только нужно организовать их так, чтобы дети не стояли долго на одном месте, а постоянно двигались.

Игры-забавы всегда привлекают детей: катание с горки, катание на санках, игры со снегом, сооружение построек. Обычно лепят снеговика, но можно придумать и множество других композиций, чтобы использовать их с пользой для здоровья. Для упражнений в метании можно слепить медведя с бочонком или лягушку, чтобы можно было попасть снежком в ее открытый рот. Для закрепления навыков равновесия можно слепить крокодила или удава. Поваляться в снегу любят все ребята! Можно устроить соревнование – кто дальше прыгнет с лавочки? Активные физические упражнения способствуют укреплению здоровья и повышают настроение!

Если вы заливаете каток около дома, сделайте его необычным, сказочным: пусть подо льдом у вас будут «плавать» разноцветные рыбки. Секрет в том, что перед заливкой катка вам нужно вырезать рыбок из цветных лоскутков и разместить их на дне катка. Детской радости не будет границ!

А как дети любят рисовать на снегу! Взяв палочку, на снегу можно изобразить причудливые картины. Дети постарше способны самостоятельно придумывать сюжеты, а малышам нравится смотреть или дорисовывать недостающие детали (волны для рыбки, лучики для солнца). А если заранее принести из дома бутылочку с подкрашенной водой, то рисунки ваши будут яркими и красочными!

Можно оформить из снега клумбу, украсить ее разноцветными ледяными фигурками. Для изготовления цветных фигурок-льдинок можно использовать песочные наборы. Цветные льдинки, вкрапленные в снег, в зимний солнечный день будут переливаться на солнце всеми цветами радуги... Красиво!

Много радости может принести детям елка, вынесенная после новогоднего праздника во двор и украшенная разноцветными ледяными подвесками или игрушками-самоделками. Прогулка выполняет также обучающую функцию: дети знакомятся с окружающим миром, природными явлениями.

Познавательное и полезное занятие – кормление птиц зимой. Если ваш папа – мастер на все руки, вы можете привлечь ребенка к изобретению кормушки. А можно просто накидать крошки птичкам, рассказывая ребенку интересные факты из жизни птиц.

Зима – время не только развлечений и игр, но и работы по очистке от снега (дорожки, крыльца, машины). Вы можете привлечь своего малыша к труду, выдав ему лопатку соответствующего размера. Главное – показать пример и делать все с удовольствием и улыбкой на лице. Тогда в будущем ребенок с радостью будет вам помогать.

Помните, что в это время значительно увеличивается риск уличного и бытового травматизма.

Правила безопасной прогулки

- Наденьте ребенку шапку, шарф, варежки и застегните куртку, не выходя из дома, чтобы холодный воздух не проник под одежду.

- Если вы вместе с ним на улице, следите за тем, чтобы он не бегал и не толкал других детей, объясните ему, что можно получить травмы.
- Объясните, что при игре в снежки нельзя их бросать в голову.
- Не позволяйте детям строить снежные тоннели, которые могут обвалиться.
- Расскажите ребенку, что нельзя есть снег и грызть сосульки, а также облизывать металлические поверхности.
- Не позволяйте ему прыгать в сугроб, ведь под снегом могут быть разбитые бутылки, камни, мусор.

Безопасность при катании на санках

- Прежде чем ребенок сядет на санки, проверьте, нет ли в них неисправностей. Если санки оснащены ремнями безопасности, то обязательно пристегните ребенка.
- Не разрешайте ребенку прыгать с трамплинов на санках, так как это может привести к травмам.
- Обязательно присматривайте за ребенком, когда он катается на санках. Если при катании ребенка на санках вам необходимо перейти дорогу, его необходимо высадить из санок. Не катайтесь с ребенком вместе на одних санках.

Безопасное катание на горках

- Расскажите ребенку, что на горках нужно вести себя аккуратно и дисциплинированно, соблюдать очередь при спуске.
- Убедитесь в безопасности горки сами, перед катанием внимательно изучите местность. Проследите за тем, чтобы горку не перекрывали деревья, кусты, столбы уличного освещения или заборы.
- Катайте ребенка с маленьких пологих горок.
- Запретите ему кататься с горки стоя.
- Запретите ребенку кататься с горок, которые расположены рядом с дорогой, водоёмом.
- Научите малыша правильно падать: во время падения нужно стараться перевернуться на бок, согнув и поджав колени.

Безопасное катание на «ватрушках»

- Для «ватрушек» нельзя выбирать горки с уклоном больше 20 градусов,
- Нельзя использовать их в местах, где есть трамплины.
- Садиться в «ватрушку» нужно, как на стул - откинуться назад и согнуть ноги в коленях.
- Нельзя прыгать на нее с разбегу, при спуске лежать на ней, катиться друг на дружке и толпой.
- Не надо также связывать «ватрушки» паровозиком: если перевернется одна, то же произойдет и с остальными.
- Перед началом катания нужно убедиться в отсутствии по ходу движения деревьев, камней, заборов и других препятствий.
- Во время спуска нужно следить за тем, чтобы не пересекать маршруты других катающихся.
- Необходимо помнить, что на «ватрушках» нельзя кататься стоя, привязывать их к транспортным средствам, таким как автомобиль, квадроцикл, снегоход.
- Спуск с горы должен иметь пологую площадку для остановки. Особая опасность - спуски, выходящие прямо на проезжую часть.
- Дети не должны кататься с горок бесконтрольно.
- **Правила безопасного поведения при гололеде**
 - Подберите ребенку удобную, нескользящую обувь с подошвой на микропористой основе.
 - Объясните, что необходимо смотреть под ноги, обходить замерзшие лужи, склоны, лестницы.
 - Не позволяйте ребенку торопиться и бежать через проезжую часть, объясните, что машина на скользкой дороге не сможет остановиться сразу.
 - Расскажите, что передвигаться нужно осторожно, наступая на всю подошву.

- Объясните ребенку, что во избежание падающей сосульки или обледенелой ветки нельзя ходить вблизи зданий и деревьев.
- Предупредите: если он поскользнется, необходимо присесть, чтобы снизить высоту падения и смягчить удар о землю, сгруппироваться и упасть на бок.

Правила безопасного поведения на льду

- Объясните ребенку, что выходить на лед очень опасно, и расскажите об опасности игр на льду.
- Предупредите его, что нельзя подходить к водоемам и проверять прочность льда ударом ноги.
- Не играйте с ребенком на льду, подавая плохой пример, ведь дети копируют поведение родителей.
- **ПОМНИТЕ**, что учить ребенка катанию на коньках нужно только на специально оборудованных ледовых площадках!

Пожалуйста, уделите ребенку внимание и время для прогулки с ним, и вы доставите ему радость общения, веселье, а самое главное – ваш ребенок приобретет здоровье!