Консультация для родителей

от инструктора по физической культуре

«Правила зимней безопасности»

Зима – прекрасная пора. И активный зимний отдых – сплошная польза для здоровья: способствует закаливанию, укреплению иммунитета, улучшению вентиляции лёгких и работы сердца.

Совместные катания взрослых и детей на санках, лыжах, коньках, тюбингах; подвижные игры, забавы, строительство снежной крепости, весёлые игры в снежки – всё это приносит несомненную радость. Но чтобы зимнее веселье не омрачилось травмой, помните, пожалуйста о правилах безопасности!

1. - Склон, который вы выбираете для спуска на санках, лыжах, тюбинге, обязательно должен быть вдалеке от проезжей части, свободен от палок, веток, камней и корней деревьев.

- Объясните ребёнку, что нельзя кататься с горки с закрытыми глазами: есть опасность столкнуться с другим ребёнком или с деревом.

- Нельзя кататься спиной вперёд – это снижает возможность управлять санками или лыжами и адекватно реагировать на опасность.

-Также нельзя катиться с горки лёжа вперёд головой: в случае наезда на препятствие можно получить травму головы или шеи.

- Опасно спускаться с горы, сцепив несколько саней «паровозиком».

- С маленькими детьми лучше играть и кататься в немноголюдных местах, т.к. более старшие дети могут нечаянно сбить, толкнуть малыша.

2. При игре в снежки нужно прежде всего беречь лицо и глаза. Нельзя бросать друг в друга снежки с ледяной корочкой.

3. Дети очень рады гололёду, они с удовольствием любят скользить по прозрачной глади, стараясь удержаться на ногах. Но, к сожалению, такие забавы редко обходятся без падений. И чтобы было менее больно и травматично, ребёнка необходимо учить правильному падению. Объясните, что падая, надо лечь на бок, постараться сгруппироваться, подогнуть колени и не выставлять руки вперёд. Обязательно надо стараться избегать падений на спину и ударов головой.

4. В гололёд большую опасность представляют ступеньки. Ногу при спуске по лестнице необходимо ставить вдоль ступеньки: в случае потери равновесия такая позиция ног смягчит падение.

Помните: во время зимних прогулок и активных игр ваших детей, надо быть очень осторожными и внимательными. Соблюдайте сами эти простые правила зимней безопасности и научите им своих детей.