Зимние прогулки всегда приносят огромную радость детям. Многие дети с осени начинают с нетерпением ждать снега, чтобы покататься на санках, скатиться с горки на ледянке, покидаться снежками и построить снежные башни и лабиринты.

Но зимнее время омрачает радость детей и родителей очень распространенными травмами. Обезопасить себя от неприятных последствий зимних прогулок помогут простые и, казалось бы, само собой разумеющиеся правила.

***ОДЕЖДА ДЛЯ ЗИМНЕЙ ПРОГУЛКИ***

Собираясь на прогулку, заботливых родителей всегда мучает вопрос: как одеть ребенка, чтоб он и не замерз, и не перегрелся? Надо помнить главное: ребенка не надо кутать! Перегрев не лучше, чем охлаждение.

Детская зимняя одежда должна быть:

теплой;

легкой;

водонепроницаемой;

со светоотражающими элементами;

не громоздкой;

не стесняющей движений;

не продуваемой;

из экологических материалов.

Об одежде

Избежать перегрева ребенка можно при помощи термобелья. В синтетическом белье ребенок не вспотеет, так как этот материал отлично отводит влагу. А шерстяное термобелье избавит от необходимости надевать на кроху толстые теплые свитеры. В таком термокомплекте малыш будет и утеплен, и защищен от коварного врага прогулки – пота.

Для подготовки к зимней прогулке родителям важно следовать правилу: на активного ребенка следует надевать на один предмет одежды меньше, чем на себя, а на лежащего в коляске – на один больше. Это позволит в первом случае не перегреться, а во втором – не замерзнуть.

***ЗИМНИЕ ЗАБАВЫ И БЕЗОПАСНОСТЬ***

У каждой зимней забавы есть и свои особенности, свои правила безопасности.

Катание на лыжах

В целом, катание на лыжах - наименее безопасный вид зимних прогулок. Однако, обратите внимание, может быть горка, на которой Вы собираетесь кататься, слишком крутая, ухабистая или леденистая? Постарайтесь исключить все возможные опасные ситуации. Разумеется, кататься следует в парковой зоне, либо за городом, либо в том районе города, где движение автотранспорта отсутствует.

**Катание на коньках**

В отличие от лыж, занятие коньками сопряжено все же с определенным риском. 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 катается 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**

Для прогулки на санках ребенка надо одеть потеплее.

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 малышей лучше катать с маленьких пологих снежных горок, причём в немноголюдных 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.**

Не разрешайте детям играть у дороги. Учите детей, что нельзя выбегать на проезжую часть.

Нежелательно валяться и играть в сугробах, которые находятся, например, под окнами домов или около подъезда. И, конечно, не позволяйте прыгать в сугроб с высоты. Неизвестно, что таит в нем пушистый снежок: под свежевыпавшим снегом может быть все что угодно: разбитые бутылки, камень, либо проволока, может там оказаться и мусор, который кто-то не донес до мусорки – да все что угодно!

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

При игре в снежки расскажите ребенку, что кидаться в лицо нельзя, и вообще кидать нужно не с силой! И не позволяйте детям строить глубокие снежные туннели, которые могут обвалиться!

***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 ребенку, 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.

Вот 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.

***Уважаемые родители! Помните о том, что формирование сознательного поведения – процесс длительный. Это сегодня ребенок всюду ходит за ручку с мамой, гуляет во дворе под присмотром взрослых, а завтра он станет самостоятельным. Многое зависит от вас.***