

«Зима – прекрасное время года»

Советы родителям по организации совместных прогулок с детьми в зимний период.



Подготовила старший воспитатель

МДОУ «Детский сад № 77»

Богданова Н.Г.



Наступила зима – самое морозное и снежное время года.

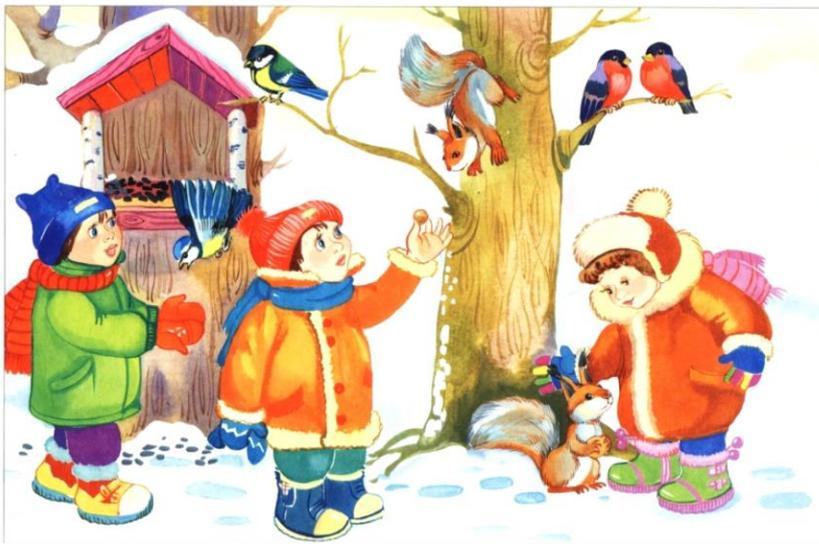
Зимняя пора у детей — это не только санки, коньки и веселье, но и высокая вероятность для ребёнка получить травму. Чтобы это замечательное время года не испортило вам настроение — соблюдайте простые правила безопасности зимой и научите им своего ребёнка.

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

1. Новый день начинайте с улыбки и с утренней разминки.
2. Соблюдайте режим дня.
3. Используйте естественные факторы закаливания - солнце, воздух и вода.
4. Помните: простая пища полезнее для здоровья, чем искусные яства.
5. Лучший вид отдыха - прогулка с семьей на свежем воздухе, лучшее развлечение для ребенка - совместная игра с родителями.
6. Следите за гигиеной сна вашего ребёнка. Главную роль играет пример семьи. Не делайте за ребёнка то, что хотя и с трудом, может выполнить сам. Пусть он сам старается.

Будьте всегда и во всём примером для вашего ребёнка!





НАБЛЮДАЕМ С ДЕТЬМИ

Природа зимой не спит, она изменяется каждый день. Обратите внимание ребенка на приметы зимы и их изменения и различия в условиях города и деревни. Для того, чтобы определить свойства снега, ребенку необходимо подействовать с ним - лепить снежки, копать лопатой, бегать по снегу. Предложите ребенку подобрать как можно больше определений к словам снег, сугроб, лед. Обратите внимание ребенка на то, как трудно переносят холода зимующие птицы, они нуждаются в нашем внимании. Выходя на прогулку, захватите с собой хлеб, пшено, семена растений, которые вы собирали на прогулках осенью. Насыпьте корм в кормушки в парке. Если не найдете кормушек, сделайте их вместе с детьми из подручного материала. К кормушке прилетают разные птицы. Легко узнаются воробьи по коричнево - серому оперению. Обратите внимание детей на то, что в сильные морозы воробьи, не прыгают, а сидят неподвижно, распушив перышки, нахохлившись - так они греются. Дети узнают снегирей по розовой грудке и серо - синему оперению, а синицу по желтой грудке и черному галстуку. Покажите, что у елочки (сосны) – зеленые иголки (хвоя). Еловая веточка – лапа. Сравните ее с голой белой березкой. Отметьте, что она сбросила листву на зиму. Объясните, что в морозные дни ветки деревьев и кустов очень хрупкие, легко ломаются, поэтому их надо оберегать, не ломать, не стучать по стволу. Зимой береза не замерзает, она живая, но от мороза ее веточки становятся хрупкими, поэтому их нельзя трогать. Если подберем обломанные ветром ветки и поставим их в воду, то они зазеленеют.





ОДЕЖДА ЗИМОЙ

Правильно одеть ребёнка – значит обезопасить его от простудных заболеваний, дать возможность свободно двигаться и комфортно себя чувствовать. Одежда способствует поддержанию постоянной температуры тела человека, ограждает его от неблагоприятных влияний окружающей среды, защищает от излишней потери тепла. Одежда не греет, но между ней и телом, а так же в порах ткани находится воздух, являющийся плохим проводником тепла. Теплосохраняющие свойства одежды зависят от её покроя, количества слоёв и от качества ткани, из которой она сшита. Высокой теплозащитной способностью обладают мягкие, рыхлые ткани: шерсть, вельвет, трикотаж, флис, синтепон. Достоинством всех этих тканей является то, что они обладают хорошей воздухопроницаемостью. Из этих тканей шьют одежду, предназначенную для холодного времени года.

Одежда должна соответствовать возрасту, полу, росту и пропорциям тела ребёнка. Она не должна стеснять движений, мешать свободному дыханию, кровообращению, раздражать и травмировать кожные покровы. Недопустимы тугие пояса, высокие, тесные воротники. Зимняя одежда должна состоять не менее чем из двух слоёв: нижнего – теплозащитного и верхнего – ветрозащитного, предохраняющего от проникновения под одежду наружного воздуха. Одежда должна быть герметичной, чтобы воздух не поступал через застёжки, воротники, рукава. Одевая ребёнка помните, что дети мёрзнут меньше, чем взрослые, потому что они больше двигаются.



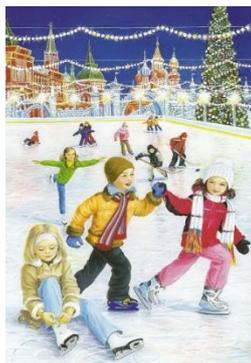


ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОСТИ

- первым делом ребенку нужно запомнить, что одевать шапку, рукавички и застегиваться нужно не выходя из дома, чтобы холодный воздух не проник под одежду.
- нельзя есть снег и грызть сосульки, прикасаться к металлу.



- на улице надо идти по середине тротуара, подальше от домов, потому что с крыши может обвалиться снег или упасть сосулька, и ни в коем случае нельзя заходить в огражденные зоны. Ходить по обледеневшему тротуару нужно маленькими шажками, наступая на всю подошву.
- кататься на коньках, лыжах можно только в специально отведенных для этого местах. Кататься на санках стоя нельзя! И нельзя кататься с горок, которые расположены рядом с дорогой! Вести себя на горке нужно аккуратно и дисциплинированно, не толкаться. Опасно привязывать санки друг к другу.



- при игре в снежки нужно помнить, что кидать в лицо нельзя, и вообще кидать нужно не с силой! И не позволяйте детям строить глубокие снежные туннели, которые могут обвалиться!



- нельзя выходить на заледеневшие водоемы! Но если уж так случилось, что ребенок оказался на льду, передвигаться нужно мелким скользящим шагом. 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.

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

- 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!



БЕРЕГИТЕ СЕБЯ И СВОИХ БЛИЗКИХ!!!

