

## Прогулки зимой: что нужно знать

Безопасная зимняя прогулка начинается у дверей дома.

памятка для родителей



### БЕЗОПАСНОСТЬ ЗИМОЙ

#### 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.

При чрезвычайной ситуации звоните

2

☎101 или ☎112

Подготовьтесь к выходу на улицу с детьми заранее:

- накормите ребёнка питательным блюдом — на морозе тратится гораздо больше энергии, чем в тепле;
- проследите за тем, чтобы ребёнок полностью оделся (застегнул замки, надел шапку и варежки) до того, как выйти за дверь;
- объясните, что во время игр нельзя слишком сильно толкать других детей, особенно тех, кто младше и слабее;
- предупредите ребёнка об опасности прыжков в сугроб, где может скрываться что угодно: осколки, мусор, острые камни.



**Совет родителям.** Научите детей правильно падать: на бок, подгибая колени и стараясь смягчить падение руками. Расскажите, что падение на спину или вперёд на руки, может привести к серьезным травмам.



## ЧЕМ МОЖНО ЗАНЯТЬСЯ С РЕБЁНКОМ НА ПРОГУЛКЕ ЗИМОЙ

Все давно уже знают, что в любое время года для детского организма полезно проводить время на чистом воздухе. Зимой на прогулку то же надо ходить, не смотря на холод. Только в холодные дни время прогулки сокращается до 30 минут. Мы вам предлагаем сходить зимой с ребёнком в лес. Походите с ним по лесу и прислушайтесь, какие звуки слышно в зимнем лесу. Расскажите ребенку, какие звери легли в спячку, а каким и зимние морозы нипочём.

Возьмите с собой из дома какие-нибудь гостинцы для лесных зверей. Для белочки можно орешки и сухофрукты. Для птичек пшено и хлеб. Обратите внимание ребёнка на то, каких птиц можно встретить в зимнем лесу. Развивайте у ребёнка любовь и гуманность к животным. Покажите ребёнку, как много выпало снегу: на снегу хорошо видны следы, снег под ногами скрипит.



Разумным будет сократить время прогулки, если температура на улице опустилась ниже -15° С. Общее время прогулки с малышом младше 4 лет лучше делить на 2-3 отдельных выходов на улицу, например, утром, днём и вечером. Простывшим детям лучше воздержаться от прогулок в разгар болезни и сократить время пребывания на улице, когда ребёнок уже пошел на поправку.

## **До какой температуры зимой гуляют с детьми**

Педиатры рекомендуют гулять с малышами младше 6 месяцев при температуре воздуха не ниже -6° С. С детьми постарше, 6-12 месяцев, можно отправляться на улицу, если столбик термометра показывает -10° С. С ребёнком старше года допустимы продолжительные — дольше 1 часа — прогулки при температуре воздуха не ниже -15° С, если малыш хорошо ходит и активно двигается на улице. Подвижным детям старше 5 лет можно гулять и при -20° С, если на улице солнечно и безветренно.

## **Сколько гулять с ребёнком зимой**

Таблица-памятка для родителей о продолжительности зимней прогулки с ребёнком при температуре воздуха не ниже -15° С:

<b>Возраст ребёнка</b>	<b>Продолжительность прогулки</b>
До 1 года	1-1,5 часа
1-2 года	1-2 часа
2-4 года	1,5-3 часа
Больше 4 лет	2-4 часа



## Прогулка зимой: как организовать и провести

- 1** Обучите детей самостоятельно надевать и снимать зимнюю одежду. Помогайте им при необходимости.
- 2** Выходите на участок и возвращайтесь с прогулки подгруппами. Это защитит воспитанников от перегрева и избавит вас от толчеи в раздевалке.
- 3** Включите медлительных и несамостоятельных детей в первую подгруппу. Тогда остальные смогут играть в группе пока те одеваются, и не будут мерзнуть на улице в ожидании.
- 4** Выводите на прогулку детей с ослабленным здоровьем со второй подгруппой, а заводите – с первой. Так они позже выйдут и раньше вернуться с прогулки.
- 5** Продумайте заранее содержание прогулки. Учитывайте погоду, состояние здоровья большинства детей.
- 6** Не водите детей на прогулку вдоль стен зданий. С крыши и карнизов может сойти снег или наледь.
- 7** Начинайте прогулку с подвижных игр в морозные дни и с игр, которые не требуют большого пространства, в сырую погоду.
- 8** Безопасность на прогулке:
  - следите, чтобы дети не использовали в игре куски льда;
  - ограничьте доступ детей к металлическим конструкциям на участке;
  - проводите игры, которые не требуют активного передвижения, когда на улице глубокие сугробы;
  - следите, чтобы дети дышали носом;
  - избегайте игр, которые требуют от детей разговора в полный голос;
  - ограничьте игры, которые требуют резко менять положение тела, для часто болеющих воспитанников.

**Совет родителям.** Устанавливая минимально допустимую температуру воздуха для прогулки с ребёнком, учитывайте особенности своего региона. Даже довольно низкую температуру при низкой влажности дети перенесут легче, чем температуру более высокую, но и при высокой влажности.