

# Безопасность детей на прогулке зимой



*Зима* одно из самых любимых и красивых времен года. Мягкий пушистый снежок, деревья покрыты серебром, легкий морозец кусает за носик и щечки ребят. Как же сделать зимнюю прогулку интересной и безопасной?

Зимних забав хоть отбавляй! Коньки, санки, лыжи, да и самое любимое это катание с горок. Ведь подвижные игры зимой на открытом воздухе доставляют детям огромную радость и вносят неоценимую пользу здоровью. ***Но следует соблюдать безопасность во всех этих развлечениях и забавах.***

Для начала необходимо показать ребенку, как правильно спуститься с горки, как проехать на санках, на лыжах, где можно спуститься, а где нельзя. ***Такие беседы с ребенком просто обязательны!***

Если ваш малыш упал и получил физическую травму. Вы должны, успокоить ребенка, расспросить, где и что у него болит. Если же ребенок жалуется на то, что он не может самостоятельно идти, нужно немедленно обратиться за помощью в травматологический пункт.

Прежде, чем идти с ребенком на каток неплохо было бы научить малыша правильно падать. Для этого пусть ребенок потренируется дома на полу. Например падая лицом вперед, важно приземлиться на чуть согнутые, пружинящие ноги и руки, как это делают животные. Тогда вероятность получить травму значительно снижается. А вот падая на спину, необходимо сгруппироваться: свернуться калачиком, поджать голову и ноги и в таком положении попробовать покачаться вперед-назад. При таком перекате нагрузка на позвоночник распределяется правильно, и нет риска повредить голову, ноги или руки.

По мимо активных игр, есть менее безопасные и малоподвижные . такие как разные сооружения из снега лепят различные фигуры, делают крепость или лабиринты, дети с удовольствием принимают в этом участие. Но не и тут не стоит забывать, что на улице зима! Стоит обращать внимание на обморожение. Ведь это очень серьезно и опасно. Да еще и больно! Чтобы это не случилось , нужно помнить ,что обморозиться можно не только при сильном морозе. Большую роль играет влажность воздуха, чем она выше, тем обморозиться легче.



При первой степени обморожения конечности бледнеют и теряют чувствительность. В этом случаи конечности необходимо растереть сухими руками до

тех пор, пока не согреются.

Мы желаем вам отличного зимнего отдыха без травм и обморожений. Ведь активный отдых зимой оставляет массу впечатлений помимо укрепляет здоровье и дарит отличное самочувствие. Именно морозный воздух лучшее лекарство от вирусов. Достаточно лишь одеть ребенка в теплую и удобную одежду, которая не стесняет его движений- и вперед!

