

## ***Правила зимней безопасности.***

Активный зимний отдых - сплошная польза для здоровья: способствует укреплению иммунитета, улучшению вентиляции легких и работы сердца. На морозе при физических нагрузках ускоряется обмен веществ, выделяется больше энергии, что укрепляет мышцы и сжигает калории.



Отдыхайте всей семьей с удовольствием и пользой. Катание на сноубордах, санках и лыжах, веселые зимние игры в снежки и строительство зимней крепости – все это приносит несомненную радость. Но чтобы зимнее веселье не омрачалось травмой, помните, пожалуйста, о правилах безопасности!

### ***Безопасная горка***

Склон, вы выбираете для спуска на санках или лыжах, обязательно должен быть вдалеке от проезжей части, свободен от палок и корней дерева. Обязательно проверьте это, особенно если вы на этом склоне или горке впервые. Лучше кататься по снежным горкам, а на ледяных гораздо безопаснее использовать специальные ледянки. Ребенок должен уяснить, что не надо кататься с горки с закрытыми глазами, спиной вперед – это снижает возможность управлять санками и адекватно реагировать на опасность. А еще не стоит «обострять» ощущения, кататься с горки лежа вперед головой – в случае наезда на препятствие можно получить травму головы или шеи. С очень маленькими детьми лучше кататься и играть в немногочисленных местах – старшие дети и другие взрослые могут нечаянно толкнуть ребенка, сбить его с ног. Малыши всегда должны быть на виду – если что – то случится, взрослые тут же придут на помощь.

### ***Снежный бой***

При игре в снежки, прежде всего, нужно беречь от «снарядов» лицо и глаза. Нельзя кидаться снежками с ледяной корочкой и обледенелыми кусочками снега – затвердевшие «боеприпасы» могут ударить не слабее булыжника, и забава закончится травмой.

## ***Как правильно падать?***

Взрослых людей гололёд, конечно же, огорчает. А вот детвора ему очень рада. Ведь скользить по прозрачной глади, стараясь удержаться на ногах, так весело! Главное, чтобы падать было не больно. Конечно, лучше всего не падать вообще. Но зимние игры без падений, увы, не обходятся, а значит, правильно падать следует просто научиться. Объясните ребенку, что падать лучше всего на бок, аккуратно смягчая падение руками подгибая колени. Лучше не приземляться на спину или вперед на руки. Найдите большой мягкий сугроб и потренируйтесь садиться на него таким образом. Главное умение, которое поможет падать безболезненно и без травм – чувство баланса, развить которое можно тренировками.

Вот несколько упражнений, которые помогут детям научиться держать равновесие.

-Малышу можно предложить пройти по ледяной дорожке, передвигая по льду ноги и стараясь не упасть. Если малыш все-таки упадет, взрослые должны подбодрить его и помочь подняться. Еще один вариант: взрослые или старшие дети берут малыша с двух сторон за руки и прокатывают по ледяной дорожке или плотно укатанном снегу.

Для детей постарше задания могут быть такими:

- Проехать лицом вперед на прямых и сомкнутых ногах
- Проехать боком на прямых и сомкнутых ногах
- Проехав, присев на корточки
- Проехать «ласточкой» (стоя на одной прямой ноге и вытянув другую назад).
- Проехать, держа руки за головой.

*И помните:* внимание и осторожность – это главные принципы поведения, которых следует неукоснительно придерживаться во время зимних прогулок и активных игр на свежем воздухе. Соблюдайте эти правила сами и научите им своих детей.