**муниципальное дошкольное образовательное учреждение**

**«Детский сад № 21»**

***Консультация***

***«Правила зимней безопасности»***

******

***Подготовила Е.А. Юсупова***

Январь, 2023 г.

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

Отдыхайте всей семьёй с удовольствием и пользой!

Катание на коньках, санках и лыжах, весёлые **зимние** игры в снежки и строительство снежной крепости – всё это приносит несомненную радость! Но чтобы **зимнее** веселье не омрачилось травмой, помните, пожалуйста, о **правилах безопасности!**

**Безопасная горка**

Склон, который вы выбираете для спуска на санках или лыжах, обязательно должен быть вдалеке от проезжей части, свободен от посторонних предметов. Обязательно проверьте это – особенно если вы на этом склоне впервые.

На санках, снегокатах и ватрушках лучше кататься но снежным горкам, а на ледяных гораздо **безопаснее** использовать специальные ледянки. Объясните ребёнку, что нельзя кататься с горки с закрытыми глазами: можно столкнуться с деревом или другими отдыхающими. Также ребёнок должен уяснить, что не надо кататься спиной вперёд – это снижает возможность **управлять** санками или лыжами и адекватно реагировать на опасность. А ещё не стоит *«обострять»* ощущения, катясь с горки лежа головой вперед – в случае наезда на препятствие можно получить травму головы или шеи. Опасно спускаться с горки, сцепив несколько санок *«паровозиком»* : встретив какое-нибудь препятствие, звенья этой **конструкции** начнут врезаться друг в друга, и детишки рискуют травмироваться.

С очень маленькими детьми лучше кататься и играть в немноголюдных местах – старшие дети и другие взрослые могут нечаянно толкнуть ребёнка, 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 нужно прежде всего беречься от *«снарядов»* лицо и глаза. Нельзя бросаться снежками с ледяной коркой и обледенелыми кусочками снега – затвердевшие снежки могут ударить не слабее камня, и весёлая забава окончится неприятной травмой.

**Как правильно падать**?

Детвора всегда очень радуется гололёду, ведь скользить по прозрачной глади, стараясь удержаться на ногах, так весело и задорно! Главное, чтобы падать не было больно. Конечно, лучше всего не падать вообще. Но **зимний период без падений,** увы, не обходится, а значит, **правильно** падать следует просто научиться!

Ребёнок не должен бояться падений, он должен уметь **правильно**группироваться и избегать травмирования. Объясните ребёнку, что падать лучше всего на бок, аккуратно смягчая падение руками и подгибая колени. Лучше не приземляться на спину или вперёд на руки. Найдите большой мягкий сугроб и потренируйтесь садиться в него таким образом.

Главное умение, которое поможет падать безболезненно и без травм – чувство баланса, развить которое можно тренировками. Вот несколько упражнений, которые помогут научиться держать равновесие:

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

2. Пусть ребёнок попробует разбежаться *(2 – 3 шага)* и проехаться немного по ледяной дорожке самостоятельно. Если малышей несколько, можно устроить соревнования, кто проскользит дальше.

3. Малыш приседает и берётся за толстую верёвку, сложенную петлей, которую держит взрослый. Взрослый тянет его за верёвку, продвигаясь вперёд.

Освоив таким образом горизонтальные поверхности, кроха сможет самостоятельно кататься на ногах и по небольшой наклонной ледяной горке.

**Для детей постарше задания могут быть такими:**

1. Проехать лицом вперёд на прямых и сомкнутых ногах.

2. Проехать боком на прямых и сомкнутых ногах.

3. Проехать спиной вперёд на прямых и слегка расставленных ногах.

4. Проехать, присев на корточки.

5. Проехать *«ласточкой»* *(стоя на одной прямой ноге и вытянув другую назад)*.

6. Проехать, держа руки за головой.

Огромную опасность в гололёд представляют ступеньки. Не забывайте об этом и, по возможности, избегайте их. Если это невозможно, то ногу при спуске по лестнице необходимо ставить вдоль ступеньки, в случае потери равновесия такая позиция смягчит падение.

**И помните**: внимание и осторожность – это главные принципы поведения, которых следует неукоснительно придерживаться во время **зимних** прогулок и активных игр на свежем воздухе!