

**Ходить как медведь и падать как кот.
Правила поведения при гололёде**



Передвигайтесь осторожно, не торопясь, наступая на всю подошву.

Нужно расслабиться - плечи опущены, расслаблены. Таз чуть опущен, колени согнуты и плавный перенос веса, особенно, если поверхность достаточно скользкая. Как медведь.



«Медведю» желательно избавиться от лишних вещей - сумки носить через плечо, а руки вынуть из карманов.

Обувь у покорителя льда тоже должна быть соответствующая. Подошва должна быть рифлёной и сделанной из викропористой или другой мягкой основы. Полиуретан в зимнее время противопоказан.



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 сноутьюбах, санках и лыжах, гонки на сноуборде и коньках, веселые зимние игры в снежки и строительство снежной крепости – все 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 палок и корней деревьев. Обязательно проверьте это, особенно если вы на этом склоне или горке впервые.

На санках, сноутьюбах и снежокатах лучше кататься по снежным горкам, а на ледяных гораздо безопаснее использовать специальные ледянки.

Объясните ребенку, что нельзя кататься с горки с закрытыми глазами: можно столкнуться с деревом или с другим отдыхающим.

Также ребенок должен уяснить, что не надо кататься спиной вперед – это снижает возможность управлять санками или лыжами и адекватно реагировать на опасность.



Консультация для родителей

«Прогулка зимой с детьми раннего возраста»

Значение прогулки для детей:

- позитивно влияет на здоровье и эмоциональное состояние ребенка;
- улучшает состояние организма в целом (во время пребывания на свежем воздухе легкие очищаются от аллергенов и пыли, благодаря этому улучшаются функции верхних дыхательных путей и слизистой носа);
- укрепляет здоровье и профилактика утомления;
- положительно влияет на обмен веществ, способствует повышению аппетита, усвояемости питательных веществ;
- большое значение для физического развития;
- умственное развитие;
- средство закаливания детского организма.

