

## Тема: Зимние игры или чем заняться с ребенком на прогулке

Составила: Лужникова Анна Николаевна,  
инструктор по физической культуре

Зима – отличное время для прогулок. Прогулки зимой приносят детям особенную радость, ведь только в это время года можно покататься на санках, коньках, сходить с родителями на горку и поиграть в снежки.

Но если пренебрегать правилам безопасности, то прогулка может принести не радость, а неприятные ощущения, связанные с получением травм. Поэтому, чтобы оградить своих детей от опасности, очень важно знать и соблюдать правила безопасных прогулок.

### КАТАНИЕ НА САНКАХ:



Прежде чем ребенок сядет на санки, проверьте, нет ли в них неисправностей.

- Объясните ребенку заранее, что на горке надо соблюдать дисциплину и последовательность.
- Вам необходимо самим убедиться в безопасности горки, поэтому перед катанием внимательно изучите местность.
- Спуск не должен выходить на проезжую часть, а малышей лучше катать с маленьких пологих снежных горок, причём в немногочисленных местах и при отсутствии деревьев, заборов и других препятствий.
- Нельзя разрешать ребенку кататься на санках, лежа на животе, он может повредить зубы или голову.
- Кататься на санках стоя нельзя!

### КАТАНИЕ НА КОНЬКАХ.



В отличие от лыж, занятие коньками сопряжено все же с определенным риском.

- Необходимо иметь в виду следующее:
- Катайтесь на коньках на специально оборудованных катках, опасно кататься на открытых водоемах.
- Не ходите на каток в те дни, когда на нем катаются много людей. Риск получить серьезную травму в этом случае крайне велик.
- Падения исключить невозможно, поэтому постарайтесь, чтобы ребенок был одет в плотную одежду.
- Не отходите от малыша ни на шаг, чтобы в случае необходимости поддержать его и избежать падений.

Зима тем и хороша, что за развлечениями далеко ходить не надо! Достаточно просто выйти из дома, вдохнуть свежий морозный воздух и поиграть в снежки. Это всегда вызывает смех и поднимает настроение.