Рекомендации для родителей в зимний период

Выбираем зимнюю одежду правильно! Зимние прогулки всегда приносят огромную радость детям. Многие дети с осени начинают с нетерпением ждать снега, чтобы покататься на санках, скатиться с горки на ледянке, покидаться снежками и построить снежные башни и лабиринты.

Но зимнее время омрачает радость детей и родителей очень распространенными травмами. Обезопасить себя от неприятных последствий зимних прогулок помогут простые, и, казалось бы, само собой разумеющиеся право.

Одежда для зимних прогулок. Одежда должна соответствовать возрасту, полу, росту и пропорциям тела ребенка. Она не должна стеснять движений, мешать свободному дыханию, кровообращению, пищеварению, раздражать и травмировать кожные покровы. Недопустимы тугие пояса, высокие, тесные воротники. Надо следить, чтобы резинка трусиков или пояс другой одежды малыша были достаточно свободными и находились точно на талии, то есть между верхней частью бедер и нижней частью ребер. Слишком тугая и высоко расположенная резинка или пояс сжимают ребенку грудную клетку и стесняют ему дыхание.

Верхняя зимняя одежда защищает детей от холода, ветра и влаги, поэтому должна состоять не менее чем из двух слоев: нижнего – теплозащитного и верхнего – ветрозащитного, предохраняющего от проникновения под одежду наружного воздуха.

Тем не менее, вариант куртка + штаны обладает определенными преимуществами:

• штаны и куртка более подходят для активного ребенка;

• при попадании в помещение, чтобы ребенок не запарился, удобнее снять куртку;

• с отдельными штанами удобнее посещать туалет;

• стирать можно только то, что требуется т. к. верх и них пачкаются по-разному.

При выборе раздельного комплекта следует обратить внимание на длину куртки –во время приседания она не должна задираясь открывать спину.

Условно можно выделить четыре диапазона зимней температуры:

+5 / -5 °С При такой температуре одежда ребенка зимой включает термобелье (колготки и футболка с длинным рукавом, комбинезон на синтепоне, хлопчатобумажные носки, теплые ботинки со стелькой их шерсти, шерстяную шапку и теплые перчатки.

Заменить термобелье можно футболкой с длинным рукавом, водолазкой или свитером изо льна или хлопка с примесью синтетики. Чистый хлопок использовать не рекомендуют - он слишком хорошо впитывает влагу и охлаждается.

-5 / -10 °С При такой температуре к предыдущему набору зимней одежды дополняется еще один слой (например, легкая льняная, хлопчатобумажная или синтетическая водолазка). На хлопковые носки лучше дополнительно надеть шерстяные.

-10 / -15°С Если зима выдалась достаточно холодной, термобелье дополняется комплектом одежды из флиса. Обязательно поверх хлопчатобумажных носков нужно надеть шерстяные! Теплые ботинки можно заменить валенками, унтами или похожей обувью. В такую погоду одежда ребенка зимой должна включать комбинезон на пуху с капюшоном, который накидывается поверх шерстяной шапки. Перчаткам лучше предпочесть варежки - шерстяные или с подкладкой из меха.

-15° / -25°C Если Вы решили не пересиживать холода дома и все же собираетесь идти на прогулку, то одевать ребенка следует так же, как при температуре до -15°. Однако, время прогулки нужно сократить, щеки ребенку стоит намазать жирным кремом.

И самое главное **помните, ежедневные прогулки очень важны для малыша, они укрепляют ребенка и способствуют хорошему развитию.** А от того, как вы одели своего ребенка, зависит его настроение и самочувствие в течение дня. Сложная одежда забирает время от прогулки – умножьте 26 детей на минимум – 1 минута и получите в прогулке минус полчаса, а если два предмета одежды сложны в одевании, то это минус час свежего воздуха и игр. Также развивайте самостоятельность своих детей – никогда не делайте за них то, что они могут сделать сами.

Зимняя прогулка на свежем воздухе. У каждой зимней забавы есть и свои особенности, свои правила безопасности.

Катание на санках, ледянках. Для прогулки на санках ребенка надо одеть потеплее. Прежде чем ребенок сядет на санки, проверьте, нет ли в них неисправностей. Кататься на санках с горки нежелательно, лучше на ледянках. 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 немноголюдных 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! Опасно привязывать санки друг к другу. Перевозить ребёнка через дорогу можно только в санках, которые толкаются перед собой. Если у них имеется только веревка-буксир, то ребенка необходимо вынуть. Следует учесть, что по малоснежной дороге с проплешинами асфальта санки едут медленно, поэтому будьте особенно бдительными.

Игры около дома. Не разрешайте детям играть у дороги. Учите детей, что нельзя выбегать на проезжую часть.

Нежелательно валяться и играть в сугробах, которые находятся, например, под окнами домов или около подъезда. И, конечно, не позволяйте прыгать в сугроб с высоты. Неизвестно, что таит в нем пушистый снежок: под свежевыпавшим снегом может быть все что угодно: разбитые бутылки, камень, либо проволока, может там оказаться и мусор, который кто-то не донес до мусорки – да все что угодно!

Объясните детям, что нельзя брать в рот снег, ледяные корочки, сосульки: в них много невидимой для глаз грязи и микробов, которые могут вызвать болезнь.

При игре в снежки расскажите ребенку, что кидаться в лицо нельзя, и вообще кидать нужно не с силой! И не позволяйте детям строить глубокие снежные туннели, которые могут обвалиться!

Безопасность в зимнее время года! **Осторожно, гололед!** Учите детей, что ходить по обледеневшему тротуару нужно маленькими шажками, наступая на всю подошву. Старайтесь по возможности обходить скользкие места.

Особенно внимательно нужно зимой переходить дорогу - машина на скользкой дороге не сможет остановиться сразу!

Осторожно, мороз! Сократите или вовсе исключите прогулку с детьми в морозные дни: высока вероятность обморожения.

Зимой на водоеме. Не выходите с ребенком на заледеневшие водоемы! Если лед провалился - нужно громко звать на помощь и пытаться выбраться, наползая или накатываясь на край! Барахтаться нельзя! Если получилось выбраться, надо отползти или откатиться от края.

Вот основные правила безопасного поведения в зимнее время года, которые следует помнить взрослым и учить детей соблюдать их.

Опасности, подстерегающие нас зимой. *Обратите внимание ребёнка на сосульки и горы снега,* свешивающиеся с крыш домов. Расскажите, чем они опасны и почему такие места надо обходить стороной. Объясните ребенку, что ни в коем случае нельзя заходить в огражденные зоны.