**Консультация для родителей**

**«Безопасность детей в зимний период»**

Физкультурно-оздоровительную деятельность с детьми важно организовывать на положительном эмоциональном фоне.  
**Прежде всего необходимо:**  
1. Создавать эмоциональный комфорт: доброе отношение, ласковый тон.  
2. Стимулировать желание заниматься двигательной деятельностью, обеспечивать достаточную страховку.  
3. В условиях семьи рекомендуется использовать следующие физкультурно-оздоровительные элементы:  
• утреннюю гимнастику;  
• хороводные игры-забавы;  
• подвижные игры;  
• спортивно-развлекательные игровые комплексы;  
• гимнастику для глаз;  
• элементы самомассажа;  
• закаливающие процедуры (с учетом здоровья детей);  
• ароматерапию, фитотерапию, витаминотерапию, аэроионотерапию (по назначению врача).

Зима  – пора интересных дел, новых впечатлений.  Чтобы избежать непредвиденных ситуаций с детьми в зимнее время, убедительно просим Вас позаботиться  о безопасности ваших детей.

***Помните, что в это время значительно увеличивается риск уличного и бытового травматизма.***

**Правила безопасной прогулки**

* Наденьте ребенку шапку, шарф, варежки и застегните куртку, не выходя из дома, чтобы холодный воздух не проник под одежду.
* Если вы вместе с ним на улице, следите за тем, чтобы он не бегал и не толкал других детей, объясните ему, что можно получить травмы.
* Объясните, что при игре в снежки нельзя их бросать их в голову.
* Не позволяйте детям строить снежные тоннели, которые могут обвалиться.
* Расскажите ребенку, что нельзя есть снег и грызть сосульки, а также облизывать металлические поверхности.
* Не позволяйте ему прыгать в сугроб, ведь под снегом могут быть разбитые бутылки, камни, мусор.

**Безопасность при катании на санках**

* Прежде чем ребенок сядет на санки, проверьте, нет ли в них неисправностей. Если санки оснащены ремнями безопасности, то обязательно пристегните ребенка.
* Не разрешайте ребенку прыгать с трамплинов на санках, так как это может привести к травмам.
* Обязательно присматривайте за ребенком, когда он катается на санках. Если при катании ребенка на санках вам необходимо перейти дорогу, его необходимо высадить из санок. Не катайтесь с ребенком вместе на одних санках.

**Безопасное катание на горках**

* Расскажите ребенку, что на горках нужно вести себя аккуратно и дисциплинированно, соблюдать очередь при спуске.
* Убедитесь в безопасности горки сами, перед катанием внимательно изучите местность. Проследите за тем, чтобы горку не перекрывали деревья, кусты, столбы уличного освещения или заборы.
* Катайте ребенка с маленьких пологих горок.
* Запретите ему кататься с горки стоя.
* Запретите ребенку кататься с горок, которые расположены рядом с дорогой, водоёмом.
* Научите малыша правильно падать: во время падения нужно стараться перевернуться на бок, согнув и поджав колени.

**Безопасное катание на «ватрушках»**

* Для «ватрушек» нельзя выбирать горки с уклоном больше 20 градусов,
* Нельзя использовать их в местах, где есть трамплины.
* Садиться в «ватрушку» нужно, как на стул - откинуться назад и согнуть ноги в коленях.
* Нельзя прыгать на нее с разбегу, при спуске лежать на ней, катиться друг на дружке и толпой.
* Не надо также связывать «ватрушки» паровозиком: если перевернется одна, то же произойдет и с остальными.
* Перед началом катания нужно убедиться в отсутствии по ходу движения деревьев, камней, заборов и других препятствий.
* Во время спуска нужно следить за тем, чтобы не пересекать маршруты других катающихся.
* Необходимо помнить, что на «ватрушках» нельзя кататься стоя, привязывать их к транспортным средствам, таким как автомобиль, квадроцикл, снегоход.
* Спуск с горы должен иметь пологую площадку для остановки. Особая опасность - спуски, выходящие прямо на проезжую часть.
* Дети не должны кататься с горок бесконтрольно.
* **Правила безопасного поведения при гололеде**
  + Подберите ребенку удобную, нескользящую обувь с подошвой на микропористой основе.
  + Объясните, что необходимо смотреть под ноги, обходить замерзшие лужи, склоны, лестницы.
  + Не позволяйте ребенку торопиться и бежать через проезжую часть, объясните, что машина на скользкой дороге не сможет остановиться сразу.
  + Расскажите, что передвигаться нужно осторожно, наступая на всю подошву.
  + Объясните ребенку, что во избежание падающей сосульки или обледенелой ветки нельзя ходить вблизи зданий и деревьев.
  + Предупредите: если он поскользнется, необходимо присесть, чтобы снизить высоту падения и смягчить удар о землю, сгруппироваться и упасть на бок.

**Правила безопасного поведения на льду**

* Объясните ребенку, что выходить на лед очень опасно, и расскажите об опасности игр на льду.
* Предупредите его, что нельзя подходить к водоемам и проверять прочность льда ударом ноги.
* Не играйте с ребенком на льду, подавая плохой пример, ведь дети копируют поведение родителей.
* **ПОМНИТЕ**, что учить ребенка катанию на коньках нужно только на специально оборудованных ледовых площадках!