Консультация для родителей

на зимний период времени.

Большинство детей ждут не дождутся зиму – красавицу. Также она очаровательна, белоснежна, сказочно - великолепна и долгожданна для многих детей. Первый снег - он такой пушистый, мягкий и белый как перина, он так манит и притягивает детей, что они забывают об осторожности. Для этого есть Вы – родители которые могут подсказать и помочь ребёнку, проконтролировать их действия и безопасность.

**Зимняя одежда.**

Одежда малышей не должна быть скованной, но и не должна быть велика, ребёнку должно быть комфортно в своей одежде для активного время препровождения. Также верхняя одежда по возможности должна быть не продуваемой и не промокаемой. Горло и уши должны быть плотно закрыты, но также не сковывать движение. В зимнее время лучше приобретать варежки чем перчатки, даже если варежки промокнут пальчики находясь вместе (в кулачке) будут греть друг друга, а лучше иметь при себе дополнительную пару варежек. Обувь так же должна быть удобной. По возможности лучше предпочесть ботинкам сапоги, что бы снег не западал в короткую обувь. Зимние штанишки должны быть заправлены или хорошо, и плотно натянуты на сапоги, что бы щиколотки не были открыты и не мокли от снега.

**Движение.**

В зимние холодные прогулки не стоит сидеть или стоять на месте, к тому же ребёнок очень активен, и он стремится успеть всюду: скатиться с горы, взобраться обратно, почистить дорожки лопатой, слепить снеговика и опять прокатиться с горы- здесь вы должны быть очень внимательны, если ребёнок раскраснелся дышит ртом от того что устал и не успевает продышаться, глотает холодный воздух, постарайтесь успокоить ребёнка, отвлеките его разговорами, пролетающей птичкой, покормите птиц, что бы у ребёнка была возможность восстановить дыхание да бы не заболеть.

**Зимние игры и забавы.**

Саньке – санки,

Лизе – лыжи,

Кольке — клюшки и коньки.
Наступили для детишек
Благодатные деньки.

Снег в лесу и на аллеях, и река покрылась льдом.
Одевайтесь потеплее-
И на улицу бегом!

Катание на санках, ледянках, катание на лыжах и коньках, игры в снежки, лепка снеговиков и крепости, на первый взгляд ничего не предвещает беды, но и здесь надо быть бдительными.

Катание на лыжах- более безопасная и спокойная прогулка. Но если ребёнок хочет скатиться с горы необходимо проверить, что бы склон не был крутым и скользким.

Катание на санках- такая прогулка может быть более непредсказуемой. Необходимо знать гору с которой ребёнок собирается спуститься. Нельзя отпускать детей на не незнакомые горки на дальнее расстояния, не обходимо убедиться, что препятствий на вроде дерева или кустарников, или резких подъёмов (трамплинов) нет, так же проезжей части на пути не будет. Необходимо объяснить ребёнку что скатываться лёжа на животе на санках не безопасно, от удара можно прокусить губу или выбить зубы, так же повредить голову. Стоя на санках, привязывать санки друг к другу, или скатываться с ледяной горы на санках, тоже нельзя.

Катание на коньках- определённый риск.

Катайтесь на коньках на специально отведённых для этого местах, кататься на открытых водоёмах очень опасно. Опасно кататься на коньках при большом скоплении людей, необходимо при этом присутствовать рядом с ребёнком, чтобы избежать столкновений, сильных ушибов и различных травм. Ваше присутствие и поддержка для ребёнка просто необходима.

 **Опасности на каждом шагу.**

Снег мягкий и пушистый может оказаться не таким уж и безопасным.Объясните ребёнку, что прыгать в сугробы не безопасно, под снегом могут оказаться торчащие ветки или что-то острое обо что можно пораниться. Объясните детям, что нельзя брать в рот снег, ледяные корочки, сосульки: в них много невидимой для глаз грязи и микробов, от чего можно заболеть. При игре в снежки кидаться в лицо нельзя, и вообще кидать нужно не применяя силы.

Зимой к травмам добавляется риск приклеиться к чему-либо. Необходимо предупредить ребёнка что облизывать и притрагиваться мокрыми к железу не в коем случае нельзя, так как есть риск приклеиться.

**Если случилась беда**

*«Прилипание»*

Если всё-таки ребёнок поэкспериментировал и прилип языком или рукой к железной конструкции. Ни в коем случае нельзя оттягивать ребёнка с силой от железа, можно повредить слизистую языка и травмироваться ещё больше, в таком случае заживать будет долго и болезненно. Постарайтесь успокоить малыша что бы он не дёргался, объясните, что единственный способ ему помочь-это отогреть прилипшую часть тела руку или язык. Тепла в дыхании достаточно чтобы помочь язычку оттаять, нужно дышать выдыхая пар на железку, можно помочь ребёнку “оттаять” своим дыханием. Не теряйте времени, как только язык начнёт отлипать убирайте ребёнка от металла, от промедления пар охладиться и язычок прилипнет ещё сильнее. После отклеивания ни в коем случае не прикладывай те снег или лёд, можно занести инфекцию. Идите домой, промойте язык тёплой проточной водой, смочите марлевый тампон перекисью и приложите к языку.

*«Обморожение»*

Румянец на щёчках, возникающий на морозе, — это нормальное явление. Но если вы заметили, что лицо ребенка покрылось нездоровыми красными пятнами или, наоборот, стало очень бледным, спросите ребёнка, не чувствует ли он покалывания или жжения на щеках, кончике носа или мочках ушей. Самая большая ошибка, которую можно допустить это попытка быстро согреть обмороженные участки. Их растирают, поливают теплой водой или ещё хуже, горячей водой. Этого делать ни в коем случае нельзя. Быстрое согревание приводит ещё у большим и глубоким повреждениям тканей. Лучшее, что можно сделать при легком обморожении — для улучшения кровообращения допустим мягкий массаж, но только в том случае, если на обмороженной поверхности кожи нет пузырьков. Массаж лучше сделать кончиками пальцев или мягкой тканью, а после отогревания на обмороженные участи можно нанести крем «Бепантен» или «Спасатель». После этих процедур малыша нужно уложить в постель и дать ему теплое питье с мёдом или малиной. Что бы избежать обморожения на лицо и руки нужно нанести крем защищающий от обморожения, а ноги смазать обогревающим кремом.

Дорогие родители самое главное, что должно присутствовать на общих прогулках это - любовь, хорошее настроение, внимание и желание быть вместе. Дети вырастут, а воспоминания останутся и у вас, и у ребенка. Не забывайте, что все в человеке зарождается в детстве. Каким вырастет ваш ребенок, каким будет его характер, жизнь, зависит так же и от совместных прогулок.