

Необыкновенная зимняя прогулка и игры зимой

Как здорово, что в нашей стране есть настоящая снежная зима!

Природа подарила нам такие чудеса, как снег и лед. Снежные сугробы, сосульки, ледяные глыбы не только необыкновенно красивы, но и очень интересны!

Ведь можно придумать много занимательных веселых игр и превратить зимнюю прогулку в увлекательное занятие.

Что нужно для того, чтобы зимняя прогулка удалась на славу? Хорошее настроение, подходящая одежда и немного фантазии!

Одежда для игр зимой

Выбирайте для прогулки удобную, практичную, довольно теплую и водоотталкивающую одежду. Детей надо одеть так, чтобы они могли активно двигаться и при этом не замерзли.

Есть одно простое правило: посмотрите, сколько слоев одежды надето на вас – столько же наденьте и на детей. Если часть прогулки ребенок сидит в коляске или на санках, добавьте один слой одежды. Не забудьте взять с собой запасные варежки. Ну вот, теперь мы готовы отправиться на нашу необыкновенную прогулку.

Что взять с собой на зимнюю прогулку?



С собой можно взять ведро, лопатку для снега, санки, ледянку, формочки, грузовик. И не забудьте взять с собой фотоаппарат, чтобы запечатлеть самые веселые моменты вашей зимней прогулки.

БЕЗОПАСНОСТЬ ЗИМНИХ ПРОГУЛОК

На первых этапах своих прогулок дети нуждаются в подсказке и поддержке взрослых. Необходимо показать ребенку, как правильно спуститься с горки, как проехать на санках, на лыжах, где можно спуститься, а где нельзя. Такие беседы с ребенком обязательны, особенно с маленькими детьми.

Телесные повреждения независимо от времени года оставляют у ребенка физическую и психологическую травмы. Если малыш упал, родители должны проявить участие, успокоить, расспросить, где и что у него болит. Если ребенок жалуется на то, что он не может встать или самостоятельно идти, нужно немедленно обратиться в травматологический пункт.

На полусогнутых

Зимние травмы у детей в основном связаны с гололедом. И перед выходом на лед неплохо научить малыша правильно падать - это умение пригодится ему в жизни.

Пусть ребенок потренируется на полу.

- Падая лицом вперед, важно приземлиться на чуть согнутые, пружинящие ноги и руки, как это делают животные. Тогда вероятность получить травму значительно снижается.

- Падая на спину, необходимо сгруппироваться: свернуться калачиком, поджать голову и ноги и в таком положении попробовать «покачаться» вперед-назад. При подобном перекате нагрузка на позвоночник распределяется физиологически правильно, а кроме того, нет риска повредить голову, ноги или руки. Конечно, чтобы освоить такую науку безопасных приземлений, понадобится время.

