

Как одеть ребенка зимой?

Заботливых родителей всегда мучает вопрос: как одеть ребенка, чтобы он и не замерз, и не перегрелся? Найдите золотую середину! Детская одежда должна быть "многослойной", желательно из натуральных материалов. При выборе обуви, отдайте предпочтение обуви с ребристой подошвой, произведенной из мягкой резины или термоэластопластов. Шарф, варежки и шапка должны быть из водоотталкивающего материала на теплой подкладке. Во время прогулки необходимо обращать внимание на цвет румянца у ребенка – если он стал неравномерный, с ярко-красными или белыми пятнами, это может быть обморожение. Проверяйте чувствительность кожи лица ребенка, пусть он периодически шевелит пальцами рук и ног.

Катание на санках.

Любимое развлечение детей в зимнее время - катание на санках. Это достаточно опасное занятие, хотя на первый взгляд оно выглядит абсолютно безобидным.

Соблюдайте несложные правила безопасности:

санки должны соответствовать возрасту ребенка, оснащены подножкой;

- прежде чем ребенок сядет на санки, проверьте, нет ли в них неисправностей;
- проверьте, нет ли на горке камней, металлических предметов и других вещей, в которые могут врезаться санки;
- не разрешайте ребенку прыгать с трамплинов на санках;
- объясните ребенку, что очень опасно кататься с горки, которая внизу заканчивается проезжей частью;
- малыш лучше катать с маленьких пологих снежных горок в немногочисленных местах, при отсутствии деревьев, заборов и других препятствий;
- перед катанием наденьте на ребенка налокотники, наколенники и шлем, будьте рядом с ним.

Катание на лыжах.

Лыжные прогулки – едва ли не лучший вид активного отдыха в зимнее время.

Выбирая ребенку лыжи в магазине, обратите внимание на то, чтобы они легко снимались и одевались, а ботинки были строго по размеру. Уже в 2 года родители могут научить своих детей ходить по лыжне, а в 3-4 года они могут кататься по 20 – 30 минут, скатываться с маленьких горок или находясь на буксире.

Во время катания, обратите внимание, может быть горка, на которой вы собираетесь кататься, слишком крутая или леденистая?

Постарайтесь исключить все возможные опасные ситуации. Разумеется, кататься следует в парковой зоне, либо за городом, либо в том районе города, где движение автотранспорта отсутствует, только в специально отведенных для этого местах.

Катание на коньках.

Если ваш ребенок полюбит коньки – это на всю жизнь! Ничто не сравнится с тем ощущением полета и свободы, которое дает этот вид спорта. Кроме этого, катание на коньках, укрепляет стопу и голеностоп, что полезно любому ребенку. Наиболее подходящий возраст для освоения этого вида спорта – 3-5 лет.

В отличие от лыж, занятие коньками сопряжено с определенным риском, имейте в виду следующее:

1. не ходите на каток в те дни, когда на нем катаются много людей, лучший вариант, если каток есть у вас во дворе;
2. падения исключить невозможно, поэтому постарайтесь, чтобы ребенок был одет в плотную одежду;
3. не отходите от ребенка ни на шаг, чтобы в случае необходимости поддержать его и избежать падений.

Зимние правила безопасности.

- одевать шапку, варежки и застегиваться нужно не выходя из дома, чтобы холодный воздух не проник под одежду;
- нельзя на морозе прикасаться к металлу;
- на улице надо идти посередине тротуара, подальше от домов, потому что с крыши может обвалиться снег или упасть сосулька;
- нельзя кататься на санках стоя, опасно привязывать санки друг к другу;
- ведите себя на горке дисциплинированно;
- при игре в снежки нельзя кидать в лицо;
- не позволяйте детям строить глубокие снежные туннели, которые могут обвалиться;
- нельзя выходить на заледеневшие водоемы;
- особенно внимательно нужно зимой переходить дорогу – машина на скользкой дороге не сможет остановиться сразу, ее тормозной путь значительно увеличивается;
- не спешите на улице, исключите резкие движения, постоянно смотрите себе под ноги, по возможности избегайте ступенек.