

ЗИМНИЕ РАЗВЛЕЧЕНИЯ

Перед тем как выйти на прогулку, расскажите ребенку о мерах безопасности и научите его безболезненно падать на бок.

Катание на ледяных дорожках

Начинайте учить ребенка кататься, сначала взявшись за руку взрослого, чтобы он смог сохранять равновесие. Когда малыш начнет уверенно держаться на ногах, можно попробовать прокатиться вместе с ним.

Правила катания на ледяной дорожке.

1. Отталкиваться необходимо от несскользящей поверхности.
2. Одну ногу следует ставить вперед, а другую назад.
3. Вес тела нужно переносить на впереди стоящую ногу.

Катание с горки

Познакомьте детей с некоторыми правилами катания с горки, чтобы развлечение не привело к травмам и падениям.

1. На горку необходимо приходить только вместе с родителями.
2. Следует соблюдать очередность при подъеме.
3. Съезжать с горки можно только сидя.
4. При спуске нужно соблюдать дистанцию: начинать спуск только когда дорожка свободна.
5. После спуска следует быстро освободить дорожку, не задерживая других детей.
6. Нельзя брать на горку посторонние предметы.

Катание на коньках

Многие дети мечтают научиться кататься на коньках. Это красивый, но в то же время травмоопасный вид спорта со своими правилами и требованиями.

1. Начинать заниматься с детьми можно с 4 лет.
2. Вложенные в ботинки супинаторы предохранят ребенка от плоскостопия, а высокая шнуровка — от растяжения голеностопного сустава.
3. Перед выходом ребенка на лед обязательно проверьте, правильно ли привернуты коньки. Лезвие должно выступать спереди и сзади от края ботинка на 1—2 см. Фигурные коньки крепятся не по центру ботинка, а слегка смещаются внутрь ноги: носок конька должен проходить между большим и вторым пальцами, а задник — чуть смещен к внутреннему краю ботинка. Такое положение конька дает возможность лучше сохранять устойчивость при скольжении — это особенно важно для новичков.
4. Следите, чтобы ребенок правильно стоял и скользил по льду, сохраняя равновесие и осанку.
5. Научите ребенка не делать толчок носком конька; мягко падать в обе стороны на бедро: при падении сгруппироваться (согнуть тело, руки, ноги), чтобы не удариться с размаху об лед, а проскользнуть по нему, смягчив силу удара.



Катание на санках

Катание на санках тоже может быть травматичным, поэтому заранее необходимо проверить их техническое оснащение и вспомнить с детьми правила безопасности.

1. Перед выходом на улицу необходимо вместе с детьми проверить техническое состояние санок, наличие и прочность веревки.

2. Выносите санки острыми полозьями вниз.

3. Оговорите с детьми, где вы будете кататься.

4. Объясните ребенку, что долго сидеть на санках без движения не рекомендуется, так как можно замерзнуть и заболеть.

5. Категорически запретите детям:

- стоять на санках;
- лежать лицом вниз;
- бежать с санками навстречу другим детям;
- прикладываться языком к металлическим частям санок.