**Методическая разработка «Игры и развлечения детей на прогулке в зимнее время года. Основы безопасности».**

И.Н. Малнацкая

ГБДОУ детский сад №5

Адмиралтейского района

Санкт-Петербург

***Пояснительная записка***

Методическая разработка прогулки составлена в соответствии с образовательной программой детского сада для детей с 3 до 7 лет.

Методическая разработка прогулки отражает особенности содержания и организации образовательного процесса в группе старшего дошкольного возраста, в соответствии с действующим Федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования *(ФГОС ДО)* *(Приказ Минобрнауки России № 1155 от 17.10.2013 г.)*.

Зимние прогулки хоть и приносят огромную радость детям, но иногда огорчают детей и родителей весьма распространенными травмами. Обеспечение безопасности жизни детей – одна из основных задач для родителей и педагогов. При этом важно не просто оградить дошколят от опасностей, а научить их, подготовить к возможной встрече с ними. Важно заинтересовать детей, уточнить и систематизировать знания о правилах безопасности в природе. Сегодня сама жизнь доказала необходимость обучения детей основам безопасности жизнедеятельности. Естественная любознательность ребенка в познании окружающего мира может стать небезопасной для него.

Требования к организации прогулки:

\*Перед выходом детей на прогулку воспитатель осматривает территорию участка на предмет соответствия требованиям безопасности в соответствии со своей должностной инструкцией.

\*При проведении прогулки воспитатель следит, чтобы дети не уходили за пределы участка детского сада.

\*При выборе игр воспитатель учитывает психофизические особенности детей данного возраста, предшествующую деятельность детей, погодные условия.

**Цель**: Сформировать у детей представление о правилах безопасности во время зимней прогулки.

**Задачи**:

• Создание условий для проведения игр-соревнований, народных игр, совместной трудовой деятельности.

• Развитие интереса к исследовательской деятельности при проведении опытов.

• Развитие внимания, памяти, мышления.

• Формирование первичных экологических знаний.

• Совершенствование связной речи.

• Формирование творческой активности при создании несложных сюжетных композиций.

• Воспитание уважительного, дружеского отношения друг к другу.

• Закрепление умений пользоваться инвентарем.

**Предварительная работа**:

1.Чтение художественной литературы и рассматривание иллюстраций: *«По щучьему веленью»*, *«Мороз Иванович»*, Сказы П. П. Бажова.

2. Просмотр мультфильма *«Зимние забавы-ОБЖ»*.

3. Заучивание стихотворений, отгадывание загадок.

4. Игры *«Азбука здоровья»*, *«Можно-нельзя»*, *«Спаси друга»*.

5. Разучивание коммуникативной игры *«Паровозик»*.

6. Разучивание народной игры *«Гори, гори ясно»* или *«Горелки»*.

Беседы с детьми: *«Моя любимая игра»*, *«В лабиринте»*, *«Зимние забавы»*, *«Мы живем в Санкт-Петербурге»*, *«Наша лаборатория»*.

Интеграция образовательных областей *«Познавательное развитие»*, *«Речевое развитие»*, *«Художественно-эстетическоеразвитие»*, *«Социально-коммуникативное развитие»*, *«Физическое развитие»*.

Игры и развлечения детей на прогулке в зимнее время года.

Увлекательные игры и развлечения зимой на открытом воздухе доставляют детям огромную радость и приносят неоценимую пользу их здоровью. Разнообразные подвижные игры обогащают содержание прогулок, увлекают детей. Это позволяет увеличить продолжительность прогулок, что особенно важно для здоровья ребенка. Дети любят разнообразные подвижные игры на снежной площадке, игры со снегом, забавы, с удовольствием выполняют предложенные воспитателем упражнения. Играя и упражняясь зимой на улице, дети получают возможность проявить смелость, сноровку, самостоятельность.

**НА СНЕЖНОЙ ПЛОЩАДКЕ**

**1. Мороз-Красный нос.** На противоположных сторонах площадки обозначаются два дома, в одном из них располагаются играющие. Посередине площадки лицом к ним становится водящий – Мороз – Красный нос. Он произносит:

Я Мороз – Красный нос.

Кто из вас решится

В путь-дороженьку пуститься?

Играющие отвечают хором:

Не боимся мы угроз,

И не страшен нам мороз!

После этого перебегают через площадку в другой дом, Мороз догоняет и старается их заморозить (коснуться рукой). Замороженные останавливаются на том месте, где их настиг Мороз, и стоят так до окончания перебежки. Мороз подсчитывает, сколько играющих удалось заморозить. При этом учитывается, что играющие, выбежавшие из дома до сигнала или оставшиеся в доме после него, тоже считаются замороженными. После нескольких перебежек выбирают нового Мороза. В конце игры подводится итог, сравнивают, какой Мороз заморозил больше играющих.

2 Вариант. Игра протекает так же, как и предыдущая, но в ней два Мороза (Мороз- Красный нос и Мороз- Синий нос). Стоя посреди площадки лицом к детям, они произносят:

Мы два брата молодые,

Два Мороза удалые,

Я Мороз- Красный нос, Я Мороз- Синий нос.

Кто из вас решится

В путь-дороженьку пуститься?

После ответа детей: «Не боимся мы угроз, и не страшен нам мороз!» -

Все играющие перебегают в другой дом, а оба Мороза стараются их заморозить. Они подсчитывают, сколько играющих удалось заморозить. В конце игры выясняется, какая пара Морозов заморозила больше играющих.

**2. Снежная карусель.** Взявшись за руки, дети образуют круг вокруг снеговика и изображают снежинки. По сигналу воспитателя они идут сначала медленно, потом все быстрее, в конце концов бегут. После того как играющие пробегут по кругу несколько раз, воспитатель предлагает им изменить направление движения, говоря: «Ветер изменился, снежинки полетели в другую сторону». Играющие замедляют движение, останавливаются и начинают двигаться в противоположном направлении. Сперва они двигаются медленно, а потом все быстрее и быстрее, пока воспитатель не скажет: «Совсем ветер стих, снежинки спокойно падают на землю». Движение снежной карусели замедляется. Дети останавливаются и отпускают руки. После небольшого отдыха игра возобновляется.

**3. Мы веселые ребята.** Дети становятся на одной стороне площадки за воображаемой чертой. На противоположной стороне площадки сугроб или снежный вал. Немного в стороне, сбоку от играющих, располагается ловишка (его назначает воспитатель или выбирают дети). Играющие хором произносят:

Мы веселые ребята,

Любим бегать и скакать.

Ну, попробуй нас догнать,

Раз, два, три – лови!

После этого все перебегают на другую сторону площадки и прячутся в сугроб. Ловишка догоняет бегущих, осаленные им отходят в сторону. Ловишка не может ловить тех играющих, которые успевают убежать в сугроб. Он подсчитывает пойманных после каждой перебежки. После 3-4 перебежек подсчитывают, сколько всего играющих удалось поймать ловишке, и выбирают нового.

**4. Затейники.** Один из играющих выбирается затейником, он становится в середине круга. Остальные дети идут по кругу, взявшись за руки. Они произносят:

Ровным кругом,

Друг за другом,

Мы идем за шагом шаг.

Стой на месте,

Дружно вместе

Сделаем вот так.

Опуская руки, играющие останавливаются. Затейник показывает какое-нибудь движение, имитирующее позу конькобежца, шаг лыжника, вращение фигуриста, удар клюшкой, а также любое другое действие, характерное для одного из зимних видов спорта. Все дети должны повторить это действие и назвать его. После нескольких повторений игры затейник выбирает на свое место кого-нибудь другого из играющих. Затейники должны стараться вспоминать разнообразные движения спортсменов, не повторять уже показанных.

**5. Ловишки парами**. Дети становятся попарно один ща другим на расстоянии 2-3 шагов на одной стороне площадки. По сигналу воспитателя первые в парах быстро бегут на другую сторону площадки, стоящие сзади стараются поймать их (каждый свою пару). При повторении игры дети меняются ролями.

**6. Ловишки-елочки.** Дети произвольно располагаются на площадке, ловишка стоит в середине. По сигналу: «Раз, два, три – лови!» - все разбегаются по площадке, увертываются от ловишки. Ребята стараются выручать друг друга, так как ловишке нельзя запятнать тех детей, которые станут лицом друг к другу и, вытянув руки в стороны вниз, будут изображать елочку.

**7.Ловишки со снежком.** Невысоким снежным валиком обозначается круг диаметром 4-5 метров. В нем собирается группа играющих. Водящий становится на расстоянии 2-3 метра от круга, на этом расстоянии он может передвигаться вдоль круга. В руках у него корзинка со снежками. По сигналу воспитателя ловишка старается снежком попасть в кого-нибудь из увертывающихся в кругу детей. Воспитатель следит за тем, какой по счету снежок окажется метким и ловишка запятнает им одного из игроков. Игра повторяется 2-3 раза, после этого выбирается новый ловишка.

**8. Метелица.** Все дети встают друг за другом и берутся за руки. Первой стоит воспитательница – она метелица. Она медленно пробегает между постройками, валами змейкой или оббегает их, ведя за собой. Ребята стараются не разорвать цепочку и не натыкается на предметы.

**9. Тройки**. Дети по трое берутся за руки скрестно и бегут по площадке, высоко поднимая колени. Какая тройка лучше?

10.Чья пара скорей? Дети образуют два звена, в каждом из них распределяются на пары, становясь друг с другом. По сигналу воспитателя две первые пары детей, взявшись за руки, быстро бегут в сторону снеговика, стараясь обогнать одна другую. Пробежавшие пары возвращаются и становятся в конце колонны, далее бегут следующие пары.

**ЗАБАВНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ**

**1. Скок-подскок.** Все встают в кружок вокруг снеговика боком к нему. Поставив руки на пояс, подскакивают вверх, слегка продвигаясь вперед. Потом поворачиваются кругом и продвигаются подскоками в другую сторону. По сигналу воспитателя дети быстро разбегаются по площадке, затем снова собираются вокруг снеговика.

**2. Перетяжки.** Играющие образуют круг вокруг сугроба и крепко берутся за руки. Как только воспитатель скажет: «Перетяжки начались!», все начинают тащить рядом стоящих в свою сторону, стараясь заставить их угодить в сугроб. Если кто-то падает в сугроб, игра приостанавливается, дети выравнивают круг. После небольшого перерыва игра продолжается.

**3. Попляши и покружись! Самым ловким окажись!** Ребята разбиваются на пары и берутся за руки, стоя лицом друг к другу. По сигналу воспитателя: «Попляшем» - они приседают и приплясывают. Через некоторое время воспитатель говорит: «А теперь покружимся!» - и ребята кружатся в парах. Когда же он произнесет: «Стой!». Дети должны остановиться и, продолжая держаться за руки, устоять на одной ноге, отведя другую назад. При повторении игры в следующий раз детям дается задание по сигналу «Стой!» попробовать присесть, держась за руки, на одной ноге «Пистолетиком».

В воспитательном отношении чрезвычайно важно, чтобы дети старшего возраста вместе с воспитателем участвовали в сооружении разнообразных построек и лепке фигур из снега. Для этого необходимы такие предметы, как деревянные лопатки, совочки, метелки, фанерные щиты, ведерки, санки с ящиком. Прежде всего надо потрудиться над постройками, которые стимулируют участие детей в творческих ролевых и подвижных играх. Дети с удовольствием сооружают на участке снежную горку, лесенку, вал, лабиринт, дугу-ворота, стенку мишень для попадания в нее снежками. Из снега можно также построить ледокол, самолет, провоз, дом, фигуры разных зверей.

**СНЕГОДРОМ**

1. Из свежего, только недавно выпавшего снега дети лепят Снеговика, Деда Мороза и Снегурочку. Они украшают их и водят около них веселые хороводы, кружатся по одному и парами, играют в «Пузырь», «Каравай», «Ровным кругом» и другие игры.

2. На сравнительно небольшой площадке воспитатель предлагает соорудить разнообразные постройки из снега (дома, почту, вокзал и т.д.). Дети строят индивидуально, и объединившись в группы. Затем воспитатель предлагает детям встать друг за другом, положить руки на пояс впереди стоящему и, изображая трамвай, поехать по улицам только что построенного города. Дети должны ехать осторожно, не разрушая построек. Особенно внимательными следует быть тем, которые двигаются в колонне последними.

3.Воспитатель организует конкурс на лучшую фигуру из снега (самолет, ракета, птица, цветок и т. п.). Предлагает также вылепить персонажи и сценки из сюжетов на темы знакомых детям сказок: «Колобок», «Репка», «Снежная королева», «Красная шапочка».

4.Ледяные кружева. Воспитатель заранее вместе с детьми готовит разноцветные льдинки – синие, красные, зеленые, желтые и другие. Из них дети на утоптанном снегу выкладывают разноцветные мозаики, узоры. Потом они смотрят, у кого получился какой узор и выбирают самый интересный.

Приложение

**БЕСЕДЫ ПО ФОРМИРОВАНИЮ**

**ОСНОВ БЕЗОПАСНОСТИ НА ПРОГУЛКЕ**

**В ЗИМНЕЕ ВРЕМЯ ГОДА**

**«ОБХОДИ СТОРОНОЙ СКОЛЬЗКИЕ МЕСТА!»**

**Программное содержание:** познакомить детей с правилами безопасного поведения в гололед, научить по картинкам определять опасную ситуацию; описывать ее и правила, которые надо соблюдать.

**Материал**: картинки – знаки с изображением гололедицы.

**Ход беседы:**

1. Воспитатель читает детям стихотворение «Гололед»:

Подморозило с утра,

Нет вчерашнего тепла,

На дорогах гололед,

И машины все несет.

Тротуары, как каток,

Сделать бы еще шажок,

Но подошва подвела-

Очень скользкая она.

Сколько бед от гололеда!

Есть для дворников работа-

Соль насыпать и песок,

Чтоб пройти прохожий мог.

2. Беседа о гололеде. Объяснение слова «гололед».

3. Вопросы к детям:

- Какая зимняя погода способствует образованию гололеда?

- Почему в гололед происходит много аварий на дорогах?

- Почему в гололед люди часто получают травмы?

- Как обезопасить себя в гололед?

-Какие дорожные службы и как помогают людям в гололед?

4. Рассматривание картин- знаков гололедицы, предложить детям определить, о чем предупреждает знак, и что не надо делать, как предупредить получение травмы зимой в гололед?

5. [**Правила безопасности при гололёде**](http://samuslicey.com/usloviya/bezopasnost/organizatsiya-obrazovatelnogo-protsessa-v-zimnij-period#pravila-bezopasnosti-pri-gololjode)

1. Подберите нескользящую обувь с подошвой на микропористой основе, отказавшись от высоких каблуков.
2. Смотрите себе под ноги, старайтесь обходить опасные места. Если ледяную «лужу» обойти невозможно, то передвигайтесь по ней, как лыжник, небольшими скользящими шажками.
3. Будьте предельно внимательны на проезжей части дороги: не торопитесь и, тем более, не бегите.
4. Старайтесь обходить все места с наклонной поверхностью.
5. Наступать следует на всю подошву, ноги слегка расслабить в коленях.
6. Руки по возможности должны быть свободны, старайтесь не носить тяжелые сумки, не держите руки в карманах - это увеличивает вероятность падения.

**«ОСТОРОЖНО, СОСУЛЬКИ!»**

**Программное содержание:** дать знания о том, что сосульки могут быть опасны для человека; учить уберечься от сосулек в конце зимы- начале весны, подчиняться правилам безопасности.

**Материал:** сюжетная картина «Не ходи под сосульками»

**Ход беседы:**

1. Загадка - Я прозрачна, как хрусталь,

С крыши я зимой свисаю.

Только очень, очень жаль,

Что в тепле я быстро таю. (*Сосулька*)

1. Рассматривание сюжетных картин и беседа по ним.

Попросить рассмотреть картинки и рассказать, что на них изображено. Обсудить с детьми, чем может быть опасна та или иная ситуация. Чем опасны сосулька или обледенелые комья снега, которые сбрасывают с крыши? А как поступить правильно, как можно оградить себя от опасности?

Попросить детей вспомнить случаи из жизни, когда кто- либо пострадал в подобных ситуациях. Попросить детей подумать, какие меры предосторожности можно принять, чтобы предупредить окружающих об опасных зонах. Вместе прийти к выводу, что такие зоны необходимо оградить. Придумать различные виды ограждений: веревка с красными флажками, деревянные или металлические заграждения, щиты или заборы.

ПРАВИЛА! Напомнить детям, что ни в коем случае **нельзя:**

- Играть там, где с крыши свисают сосульки или может упасть снег!

- Подходить и трогать свисающие сосульки!

- Кидаться сосулькой или снегом!

3. Игра «Сосулька»

Вниз головой висит сосулька, - р*уки опущены вниз, пальцы рук смыкают домиком.*

От солнца насморк у нее. - *трогают себя за нос.*

То от тепла она заплачет, - *собирают «слезы» в ладонь.*

То платьице ушьет свое. - *проводят руками по телу сверху вниз, горизонтальным движением «обрезают» длину.*

Придет мороз- заледенеет, -*обнимают себя руками, дрожат* Немного за ночь подрастет, *руки вытягивают вверх, встают на носочки*

Окрепнет телом, потолстеет, -*руки округляют по бокам.*

Тяжелой станет- упадет. -*приседают.*

**«СНЕГ И СОСУЛЬКИ»**

**Программное содержание:** Дать детям знания о том, как могут навредить здоровью снег и сосульки, учить бережно относиться к своему здоровью.

**Ход беседы:**

1. Прочитать стихотворение П. Золотова «Ворона»

Ворона снега съела,

Ангиной заболела!

Хочет крикнуть – да никак!

Снег не будешь есть.

1. Беседа о вреде снега и льда (грязный, холодный)
2. **Правила безопасности при падении снега, сосулек и наледи с крыш домов**:
3. Не приближаться к крышам зданий, с которых возможен сход снега и не позволять находиться в таких местах другим.
4. При больших снегопадах и оттепели, выходя из зданий, не задерживаться на крыльце, а быстро отходить на безопасное расстояние от здания (5 метров).
5. Входя в здание, обязательно поднять голову вверх, и убедиться в отсутствии свисающих глыб снега, наледи и сосулек.
6. При перемещении на улице, не ходить вдоль стен здания, а перемещаться по пешеходным дорожкам, подходя к зданию на безопасное расстояние, обязательно поднимать голову вверх, и только убедившись в отсутствии наледи, сосулек и свисающих глыб, проходить в этом месте.
7. Если участок пешеходной дороги огорожен, и идет сбрасывание снега с крыш, обязательно обойти это место на безопасном расстоянии. Выполнять требования указателей или словесных объяснений работников коммунальных служб.
8. После падения снега, льда с края крыши снег и лед могут сходить и с середины крыши, поэтому если на тротуаре видны следы ранее упавшего снега или ледяные холмики от воды, капавшей с сосулек, то это указывает на опасность данного места.
9. Если произошел несчастный случай, необходимо оттащить пострадавшего на безопасное расстояние, оказать ему помощь, в случае необходимости срочно доставить пострадавшего в лечебное учреждение.

**«ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ НА ГОРКЕ»**

**Программное содержание:** учить детей подчиняться правилам поведения при катании с горки; выработать желание избегать травмоопасных ситуаций.

**Материал:** иллюстрации с изображением различных ситуаций на горке.

**Ход беседы:**

1. Беседа о зимних забавах и играх, об их пользе для здоровья.

2. Обсуждение ситуаций правильного и неправильного поведения детей на горке по иллюстрации или картине.

3. **Правила безопасности катания с горок**

1. Подниматься на снежную или ледяную горку следует только в месте подъема, оборудованном ступенями, запрещается подниматься на горку там, где навстречу скатываются другие.
2. Не съезжать, пока не отошёл в сторону предыдущий спускающийся.
3. Не задерживаться внизу, когда съехал, а поскорее отползать или откатываться в сторону.
4. Не перебегать ледяную дорожку.
5. Во избежание травматизма нельзя кататься, стоя на ногах и на корточках.
6. Стараться не съезжать спиной или головой вперёд (на животе), а всегда смотреть вперёд, как при спуске, так и при подъёме.
7. Если мимо горки идет прохожий, подождать, пока он пройдет, и только тогда совершать спуск.
8. Если уйти от столкновения (на пути дерево, человек т.д.) нельзя, то надо постараться завалиться на бок на снег или откатиться в сторону от ледяной поверхности.
9. Избегать катания с горок с неровным ледовым покрытием.
10. Ни в коем случайте не используйте в качестве горок железнодорожные насыпи, крутые склоны, горки вблизи проезжей части дорог и т.д.

**«ЧЕГО НЕЛЬЗЯ ДЕЛАТЬ НА МОРОЗЕ»**

**Программное содержание**: дать детям знания о том, что железные предметы зимой очень опасны, что нельзя к ним прикасаться языком, губами и голыми ручками; научить заботиться о своей безопасности, предупредить несчастный случай.

**Материал**: сюжетная картина.

**Ход беседы**:

1. Рассматривание и обсуждение сюжетной картины. Объяснение, почему так случается зимой с железными предметами.

2. Помочь запомнить ПРАВИЛО

- Никогда зимой не прикасайся язычком, губами и голыми руками к железным предметам! Они приклеятся и не оторвать. Это очень опасно для здоровья.

-Не отрывать с силой, если несчастье все- таки с тобой случилось.

-Звать на помощь взрослого, если с кем- то из твоих товарищей произошло такое.

**«ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ НА КАТКЕ»**

**Программное содержание:** Учить детей подчиняться правилам поведения при катании на катке; выработать желание избегать травмоопасных ситуаций. **Материал:** иллюстрации с изображением различных ситуаций на горке.

**Ход беседы:**

1. Беседа о зимних забавах и играх, об их пользе для здоровья.

2. Обсуждение ситуаций правильного и неправильного поведения детей на горке по иллюстрации или картине.

3. **Прочитать стихотворение В. Берестов «Гололедица»**.

Не идется и не едется,

Потому что гололедица.

Но зато

Отлично падается!

Почему ж никто

Не радуется?

4. **Правила поведения на общественном катке**

Катание детей возможно только в сопровождении взрослых.

Во время нахождения на катке ЗАПРЕЩАЕТСЯ:

1. Бегать, прыгать, толкаться, баловаться, кататься на высокой скорости, играть в хоккей, совершать любые действия, мешающие остальным посетителям.
2. Бросать на лёд мусор или любые другие предметы.
3. Во время катания на льду могут появляться трещины и выбоины.

**«НЕ ХОДИ ПО ЛЬДУ ВОДОЕМОВ»**

**Программное содержание:** Объяснить детям, что опасно ходить зимой по водоемам, играть на них.

**Материал:** иллюстрации с опасными ситуациями на водоеме зимой.

**Ход беседы:**

1. -В какие игры вы любите играть зимой? (Ответы детей) -А хотите послушать, как мишка играл зимой?
2. **Чтение стихотворения:**

Скрылись под снегом газоны с травой.

Скользко машинам на мостовой,

Льдом затянуло русло реки,

Плюшевый мишка встал на коньки.

-Только катается не на катке…

Вышел на улицу с клюшкой в руке.

Долго ли, дети, здесь до беды?

Есть для хоккея катки и пруды.

Только ботинки с коньками надень,

Лед будет петь под коньками весь день.

-А мостовая - опасный каток.

Нужно во двор возвращаться, дружок.

-Ребята, объясните мишке, почему нельзя кататься на мостовой? (Ответы детей). Рассматривание иллюстраций с опасными ситуациями на водоеме зимой.

**3.** [**Правила поведения зимой на открытых водоёмах**](http://samuslicey.com/usloviya/bezopasnost/organizatsiya-obrazovatelnogo-protsessa-v-zimnij-period#pravila-povedeniya-zimoj-na-otkrytykh-vodojomakh)

1. Стараться держаться подальше от открытых водоемов, если даже кажется, что лед надежный.

2. Запомнить и выполнять элементарные требования к поведению на льду, если уж там оказались.

3. Знать, что делать, если провалился в холодную воду, не паниковать.

Если лед потрескивает под ногами, лучше удалиться с этого места.

[**Правила поведения на льду**](http://samuslicey.com/usloviya/bezopasnost/organizatsiya-obrazovatelnogo-protsessa-v-zimnij-period#pravila-povedeniya-na-ldu)

1. Если дети оказались на льду, расстояние между ними должно составлять не меньше 3 м.
2. Нельзя прогуливаться по замерзшему водоему, когда стемнело, метет метель или льет дождь. При таких условиях спасателям будет очень трудно оказать помощь попавшим в беду.
3. Не стоит находиться на льду одному. Нужно, чтобы ребенок был постоянно у кого-то в поле зрения.
4. Детям нужно напомнить, что толщину ледяного покрова не проверяют ударами ноги или клюшки.
5. Если на замерзшей поверхности появилась вода или видны трещины, нужно немедленно возвращаться, желательно тем же путем.
6. Чем дальше от берега, тем лед тоньше, течение сильнее. Провалившегося человека быстро затягивает, спасти его будет труднее.
7. Участки, где поверхность темная, присыпана снегом, лучше обойти, там возможны полыньи.
8. Не стоит играть на льду около предприятий, заводов, где сбрасываются сточные воды или где река впадает в озеро или другую реку.
9. Опасными считаются места, где есть вмерзшие коряги или лодки, у понтонов, причалов.
10. Весной река опасна во время ледохода. Нельзя стоять у края обрывистого берега, кататься на льдинах, находиться на мостах или плотинах.
11. Кататься на коньках можно только в специальных местах, проверенных и оснащенных.

**КОНСУЛЬТАЦИЯ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ**



**«ЗИМОЙ ГУЛЯЕМ, НАБЛЮДАЕМ, ТРУДИМСЯ, ИГРАЕМ»**

**О пользе прогулки.** Прогулка в жизни ребенка занимает важное место. Во время прогулки происходит познание окружающего мира, ребенок учится общаться со сверстниками, также прогулка имеет оздоровительное значение.

Родители понимают, что ребенку нужно гулять как можно больше. Однако не все знают о значении прогулки для детей.

Прогулки на свежем воздухе важны для каждого человека, и особенно для детей. Они позитивно влияют на здоровье и эмоциональное состояние крохи. С их помощью можно улучшить состояние организма в целом. В первую очередь во время пребывания на свежем воздухе легкие очищаются от аллергенов и пыли, благодаря этому улучшаются функции верхних дыхательных путей и слизистой носа. Прогулка является надежным средством укрепления здоровья и профилактики утомления. Пребывание на свежем воздухе положительно влияет на обмен веществ, способствует повышению аппетита, усвояемости питательных веществ, особенно белкового компонента пищи. Пребывание детей на свежем воздухе имеет большое значение для физического развития. Прогулка является первым и наиболее доступным средством закаливания детского организма. Она способствует повышению его выносливости и устойчивости к неблагоприятным воздействиям внешней среды, особенно к простудным заболеваниям.

Наконец, прогулка — это элемент режима, дающий возможность детям в подвижных играх, трудовых процессах, разнообразных физических упражнениях удовлетворить свои потребности в движении. Если прогулка хорошо и правильно организована, если она достаточна по длительности, дети реализуют в ней около 50% суточной потребности в активных движениях. Сокращение времени пребывания на воздухе создает дефицит движений.  
Несмотря на то, что за окном мороз, не следует засиживаться дома перед телевизором или компьютером. И без того короткие зимние дни лучше проводить на улице.

**Рекомендуемая температура воздуха для прогулки.** Зимой прогулки с младшими дошкольниками рекомендуется проводить при температуре воздуха не ниже - 15°, со старшими - не ниже - 22°. При этих же значениях температур, но сильном ветре рекомендуется сокращать продолжительность прогулки, если нет возможности защитить детей от ветра специально устроенным навесом.

**Одежда для прогулки.** Некоторые родители зимой гуляют очень мало с детьми, или вообще не гуляют, ссылаясь на холодную погоду, а если гуляют, то считают, что ребёнка надо одевать теплей, это заблуждение. Дети, которых кутают, чаще болеют, движения сами по себе согревают организм, и помощь в перегреве излишняя, так как в организме нарушается теплообмен, в результате такие дети болеют чаще, им достаточно лёгкого сквозняка, чтобы простыть.  
Одежда для прогулки предполагается удобная и практичная. Малыша надо «упаковать» так, чтобы он мог активно двигаться и при этом не замерз. Есть одно простое правило: подсчитайте, сколько слоев одежды на вас, столько же наденьте и на ребенка. Если на улице он будет бегать, снимите один слой, если же большую часть прогулки сидит в коляске, добавьте один слой. Чтобы удержать тепло, одежда не должна плотно прилегать к телу.

Самое надёжное средство от холода - воздух, чтобы лучше защитить ребёнка от низкой температуры необходимо создать вокруг тела воздушную прослойку, одежда должна быть тёплой и достаточно свободной. Сначала на тело ребёнка надо надеть майку или футболку из хлопка, которая хорошо впитывает пот, потом пуловер или шерстяной свитер, свободный, но плотно прилегающий на шее и запястьях.

На ноги следует надеть шерстяные носки и тёплые ботинки или сапожки на натуральном меху, но не тесные, а такие, чтобы большой палец ноги мог легко двигаться внутри. Боясь, что у ребёнка замёрзнут уши, родители кутают его голову в многочисленные платочки, шапочки, тем самым, принося вред, достаточно поплотнее закрыть шею и затылок ребёнка – именно здесь происходит наибольшая потеря тепла. Да, и пожалуйста, не забудьте взять с собой запасную пару варежек.

**Если ребенок простужен.** Многие родители считают, что простуженный ребёнок не должен гулять. Если температура у малыша не повышена, прогулки нужны обязательно!

Держать больного ребёнка неделями в квартире - не лучший выход и заблуждение родителей. На свежем воздухе, насморк как будто отступает, нос прочищается, начинает дышать. Ничего если будет морозец, следите, чтобы ребёнок не дышал ртом, чтобы его не продуло ветром, чтобы он не вспотел. Не надо позволять ему много двигаться, кататься с горки, достаточно пройти «за ручку» спокойным шагом, покормить птичек, понаблюдать за снегом и т.д.

**Общие правила поведения на прогулке:**

1. Детям следует объяснить, что нельзя брать в рот снег и сосульки, в них много микробов, из - за которых можно заболеть.

2. Так же нужно не забыть объяснить правила игры в снежки, что снежные комочки нельзя кидать в лицо и голову, кидать нужно не с силой.

3. Рассказать, что опасно валятся в сугробах около дома, под снегом могут быть битые стёкла, железные банки о которые можно пораниться или порвать одежду.

4.Пожалуйста, напомните детям, что не стоит играть у дороги.   
Хочется предложить родителям сформулированные семейные правила, касающиеся режима дня, закаливания, питания и других составляющих здорового образа жизни.

**Семейный кодекс здоровья:**

1.Каждый день начинаем с улыбки.

2. Просыпаясь, не залёживаемся в постели, а посмотрим в окно и насладимся красотой зимнего утра.

3. Берём холодную воду в друзья, она дарит бодрость и закалку.

4.В детский сад, на работу – пешком в быстром темпе.

5.Не забываем поговорить о зиме.

6.Будем щедрыми на улыбку, никогда не унываем!

7.В отпуск и выходные – только вместе!

Берегите своих детей, закаляйте, помните, что прогулки в любое время года — всегда хороши, полезны для здоровья ваших детей и вас самих!

**Помните: жизнь и здоровье ваших детей - в ваших руках!**