

Значение прогулки для детей:

- позитивно влияет на здоровье и эмоциональное состояние ребенка;**
- улучшить состояние организма в целом (во время пребывания на свежем воздухе легкие очищаются от аллергенов и пыли, благодаря этому улучшаются функции верхних дыхательных путей и слизистой носа);**
- укрепляет здоровье и профилактика утомления;**
- положительно влияет на обмен веществ, способствует повышению аппетита, усвоемости питательных веществ;**
- большое значение для физического развития;**
- умственное развитие;**
- средство закаливания детского организма.**



Безопасность во время зимней прогулки

Во время лыжной прогулки:

Отправляясь на лыжную прогулку, особенно в загородный лес, нужно только со взрослыми.

Снимая лыжи или выпуская из рук палки, нужно обязательно воткнуть их в снег, и убедиться, что они не смогут случайно упасть.

Любое резкое изменение погоды – сигнал к прекращению лыжной прогулки.

Во время игры в снежки:

- нельзя бросаться большими глыбами снега;
- нельзя кидать снежки в лицо;
- нельзя вместо снежков использовать льдишки или обливать водой и замораживать снежки.



Во время катания на санках:

Спуск вниз по заснеженной горе на санках одно из величайших острых ощущений, даже для взрослых. Дети любят катание на санях, но важно, чтобы они знали основные правила безопасности.

Катание на санках вниз по холмам, которые заканчиваются около дороги, по дорогам с движущимся транспортом, с горок, которые имеют препятствия, такие как прыжки со скалы или обрывы, ледяные склоны, катание на санках с горы на берегах водоемов – недопустимо!!!

Дети никогда не должны привязывать санки к движущимся транспортным средствам любого вида – это опасно для жизни! Нельзя спускаться на санках, лежа головой вперед это может привести к травмам. Самые безопасные сани те, которые позволяют рулить.



Во время катания на коньках:

Всегда контролируйте зимой вашего ребенка, что он делает на улице. Катание на коньках должно быть только на льду, прошедшем надлежащую проверку, желательно изменить катание на реке или других водоемах более безопасным, запитым на прочном основании катком. На пруду лед может быть не полностью заморожен и может треснуть под тяжестью детей. Будьте уверены, что любой лед, на котором собираются ваши дети, достаточно замерз, выдержит их тяжесть, и что они носят средства защиты. (Материал как себя вести, если вы провалились под лед можно прочесть здесь) Если дети все же катаются на открытых водоемах, присутствие взрослых обязательно.



Подвижные игры и развлечения зимой на открытом воздухе доставляют детям огромную радость и приносят неоценимую пользу их здоровью. Разнообразные подвижные игры для детей - катание на санках, игры со снегом и др. - обогащают содержание прогулок и очень увлекают детей.

Играя в подвижные игры вы сможете увеличить продолжительность прогулки, что особенно важно при низких температурах в нашем суровом климате.

Да и сами родители, играя с детьми, не заметят как пролетело время и не успеют замерзнуть, поскольку им не придется стоять и наблюдать за играющим в снегу ребенком.

