

Консультация для родителей «Вооружимся санками»

Уважаемые родители! За окном выпал снег – пришла зима! Что теперь делать? С чего начать? Как организовать зимний отдых детей на свежем морозном воздухе?

Конечно, не в каждом городе есть большие склоны, но для первых спусков и развлечений на санках достаточно небольших горок. Только прежде чем идти с ребёнком на прогулку, подумайте, как его одеть.

Одевать детей необходимо, строго учитывая погодные условия, и не только температуру воздуха, но и силу ветра. Легко одетый ребёнок более подвижен и поэтому не переохлаждается. Лучше всего для зимних прогулок, игр и развлечений подойдёт утеплённый комбинезон из плащевой ткани, он меньше ограничивает движения, а при падении снег никуда не забивается и его легко стряхнуть.

Итак, берите санки, и на горку. Но прежде чем разрешить детям первый спуск, убедитесь, что снег достаточно плотным слоем покрыл склон, и на нём нет посторонних предметов – камней, пней, а также ям, бугров и других неровностей. Наезд на них или падение могут привести к травмам. В начале зимы остерегайтесь спусков по берегам рек и ручьёв с выкатом на лёд. Он ещё может быть не прочен, особенно у речушек с быстрым течением. Первые спуски лучше совершать на прямых ровных склонах с длинным выкатом, сидя на санках, поставив ноги на полозья и держась за верёвочку. Это положение наиболее удобное и устойчивое.

Если ваш ребёнок боится спуска на высокой скорости, не принуждайте его – игры и катание со склонов должны вызывать радость и интерес, а не страх. В этом случае подберите для начала более пологий спуск и только потом переходите к крутым склонам, высокой скорости. Но, как правило, дети ещё не испытывают чувства страха, не боятся падений, а если падают, то всегда удачно, не получая травм, просто перевернувшись с санок на бок.

Возьмите себе за правило каждый выходной день вместе с детьми ходить вооружившись санками в парк, сквер, а ещё лучше выезжать за город в течение всей зимы. Постоянное пребывание на свежем морозном воздухе, в движении закаляет детей, укрепляет сердечно-сосудистую систему, дыхательную систему и все группы мышц, и скоро вы, возможно с удивлением, заметите, что ваш ребёнок перестал болеть простудными заболеваниями.