

## Одежда и обувь

\*Шерстяная одежда лучше защищает от мороза и влаги, чем синтетика.

\*Ребенок должен быть одет тепло, но не слишком плотно. Если малыш не может свободно двигаться, это значит, что одежда слишком тесная, и он замерзнет быстрее.

\*Лучше несколько слоев легкой одежды, чем одна плотная.

\*Зимняя одежда должна надежно защищать и от сырости, и от ветра.

\*На улице не закрывайте рот и нос малыша шарфом, так как от дыхания шарф становится влажным, и ребенок вынужден дышать сырым воздухом, а он гораздо сильнее раздражает дыхательные пути, чем сухой.

\*При любой температуре следите за тем, не промокла ли одежда ребенка. Перед выходом на улицу захватите с собой лишнюю пару носков и варежек.

\*Обувь должна быть настолько просторной, чтобы туда влезали шерстяные носки. Если ноги в сапожках зажаты, кровообращение в них замедляется, и они замерзнут быстрее.

\*Вернувшись с прогулки, первым делом развесьте сырую одежду и обувь на просушку.

## Уважаемые родители!

### Не допускайте:

- \* **Бесконтрольного нахождения и игр детей в зимний период.**
- \* **Нахождение детей на улице после 22.00 без сопровождения родителей (законных представителей).**
- \* **Создание условий, представляющих угрозу жизни и здоровью ребенка!**



**Забота о жизни и здоровье детей – обязанность родителей!**

**ПУСТЬ НАШИ ДЕТИ  
БУДУТ ЖИВЫ,  
ЗДОРОВЫ И СЧАСТЛИВЫ!**

Более подробная информация на сайте  
ДОО: <http://alcvet-ds.86.i-schools.ru>

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад общеразвивающего вида  
«Аленький цветочек»

## Зимняя азбука для малышей



Кузина Л.Л.  
Горбова Ю.А.  
Сеитова Э.В.

2014 год



## Правила поведения на замерзших водоемах

Для зимних игр есть специально отведенные места (каток, горки). Заледенелые водоемы лучше обходить стороной. Если наступить на тонкий лед, он непременно затрещит. В такой ситуации нельзя паниковать и делать резких движений. Необходимо спокойно и как можно быстрее добраться до берега, но ни в коем случае не бежать. Если лед под ногами продолжает трескаться, аккуратно ляг на живот и ползи к берегу.



Если под лед провалился другой человек, например твой друг, позови взрослых, находящихся поблизости. Не подходи слишком близко к опасной зоне иначе можешь провалиться сам. Из безопасного места постарайся помочь пострадавшему любимыми подручными средствами: протяните длинную палку или ветку, киньте ремень от сумки, шест. Когда он ухватится за него, помоги ему выбраться из воды и отведи в безопасное место.

## Что делать если ты все-таки провалился под лед?

\*Позови на помощь. Даже если ты чувствуешь, что можешь выбраться самостоятельно, не нужно пренебрегать чужой помощью.

\*Раскинь руки, чтобы зацепиться за лед. Не барахтайся, старайся удержаться на поверхности и не погружаться глубоко в воду.

\*Аккуратно передвигайся к тому краю, где течение не затаскивает тебя под лед.

\*Попытайся выбраться на лед без резких движений, не обламывая его края. Нужно двигаться в ту сторону, откуда ты пришел.

\*Если лед выдержал тебя, не спеши сразу же вставать. Ляг на живот, чтобы равномерно распределить массу своего тела, и ползком добираться до берега.

\*Оказавшись в безопасной зоне, поспеши вернуться домой как можно быстрее. В первую очередь нужно согреться, чтобы не получить серьезные осложнения.



## Физическая активность на улице

\*Все физические занятия на свежем воздухе очень полезны, так как укрепляют иммунитет.

\*Чем бы ни занимался ребенок, прежде всего подумайте о его безопасности!

\*Кататься с горок на лыжах или санках можно только на безопасном расстоянии от проезжающих машин.

\*Во время занятий зимними видами спорта надо обязательно надевать каски и другие защитные средства.

\*Если малыш упал и расплакался, уведите его в помещение, так как во время плача ребенок дышит более глубоко и часто, и на улице холодный воздух не успевает нагреваться. Это может вызвать простуду.

\*Следите за тем, чтобы во время физических занятий на свежем воздухе на ребенке были шапка, шарф и сухие рукавички.

