

# СБОРЫ НА ПРОГУЛКУ



Интересуйтесь, какая **погода** на улице и **подбирайте подходящую одежду и обувь**. Важно, чтобы одежда была сухой



Не надевайте на ребенка **тесную одежду и обувь**



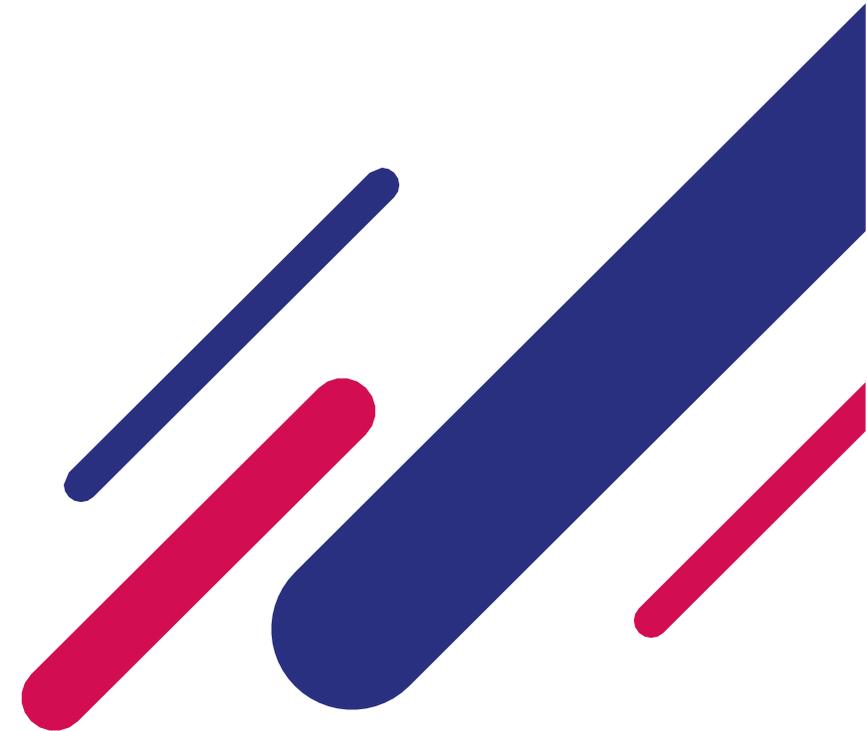
Если на улице влажно, за **20 минут до выхода** нанесите зимний крем ребенку на **лицо** и намажьте губы гигиенической помадой



**Шапку, шарф и рукавички лучше надеть в помещении**, чтобы холодный воздух не забрался под одежду

# ЛЫЖНАЯ ПРОГУЛКА

-  Ребенка не надо кутать
-  На активных детей лучше надеть термобелье
-  Одежда ребенка должна быть яркой, заметной или со светоотражающими элементами
-  Кататься нужно в парковой зоне, или за городом, или там, где отсутствует движение автотранспорта
-  Лыжня не должна быть ухабистой, крутой и ледянистой
-  Перед прогулкой нужно проверить исправность лыж, креплений, размер обуви. Палки должны соответствовать росту



# ПРОГУЛКА С САНКАМИ



Ребенка **одевайте чуть теплее**



По возможности выбирайте **санки, которые толкаются ручкой вперед**

Почему?

- ребенок будет перед глазами и вы сможете видеть, чем он занят
- легче переходить дорогу на проезжей части



Если санки с веревкой, **при переходе дороги снимайте ребенка с них и ведите за руку или несите на руках**



С горок **лучше скатываться на специальных санках-ледянках**. Перед скатыванием необходимо отследить, куда идет спуск

**Правила катания на санках, которые нужно проговорить с ребенком:**

- на горку не нужно подниматься по ледяному склону или с боков, для этого есть ступеньки
- следует соблюдать дисциплину и очередность скатывания

# ВЫБОР МЕСТА ДЛЯ ПРОГУЛКИ

-  Это должен быть **знакомый участок**. Придя на место, необходимо проверить, чтобы **рядом не было стройки, ремонтных работ на кровле, канализации, места для выгула собак и проезжей части дороги**.
-  Если оказались на **незнакомой площадке**:  
Нужно быстро осмотреть площадку на наличие острых палок, сломанных веток деревьев, кустов, бутылок, шприцов, пакетов и пр.
-  До выхода на прогулку расскажите ребенку о том, что **можно прилипнуть языком и руками к металлической конструкции** (*столб, качели и пр.*).  
**Проведите эксперимент:** намочите лоскуток ткани и на улице прилепите на железную конструкцию, покажите последствия (*если ткань оторвать, часть ее останется на конструкции*).

Если избежать прилипания не удалось и металлический предмет маленький, идем с ним в помещение. Если большой – просим принести прохожих теплую воду или отогреваем прилипший участок своим теплым дыханием.

# ОБЩИЕ ПРАВИЛА ПРИ ПРОГУЛКЕ ЗИМОЙ

-  Обходите с ребенком скользкие дорожки, но все же покажите ему, как по ним передвигаться – маленькими шагами и опираясь на всю подошву
-  Проговорите, что игра вблизи и на самих водоемах опасна. Лед может быть разным и даже очень тонким. Проговаривайте ребенку, что не стоит стучать по нему палкой и прыгать. Для коньков и хоккея выбираем специально оборудованные места — корты
-  Обращайте внимание детей на огороженные участки тротуара и проговаривайте, что это небезопасно и туда ходить нельзя
-  Избегайте места схода снега с крыш
-  Рассказывайте ребенку, что при игре в снежки лучше целиться не в лицо, а в ноги
-  Проговаривайте ребенку, что нельзя прыгать в сугроб с высоты: неизвестно, что скрыто под снегом
-  Одежда ребенка на прогулке должна быть удобной и комфортной