

## Консультации для родителей

### Безопасность зимой на прогулке с ребенком

Старший воспитатель  
МБДОУ «Детский сад №58  
Козулина И.АВ.

#### Гололёд и сосульки



Обсудите с ребёнком возможные опасности гололёда: пусть мальчик или девочка запомнят, что особенно внимательными нужно быть на дороге — на скользкой проезжей части автомобиль не сможет остановиться мгновенно.

Расскажите детям о том, что нужно обходить стороной застывшие лужи, лестницы и склоны — там вероятность поскользнуться выше, чем на ровной дороге. Покажите сыну или дочери правильную технику передвижения по гололёду: маленькими шагами, с упором на всю подошву. Каждый раз перед прогулкой напоминайте ребёнку об опасности игр под крышами многоэтажных домов, где велика вероятность падения сосулек. Небольшим детям, которым очень хочется попробовать всё на вкус, расскажите всю правду о сосульках: что облизывая сосульку, малыш не только рискует заболеть, но и глотает химические отходы и птичий помет.

**Совет родителям.** Покупая зимнюю обувь ребёнку, выбирайте ту, которая будет скользить минимально — с микропористой подошвой.

#### Прогулки зимой: что нужно знать

Безопасная зимняя прогулка начинается у дверей дома. Подготовьтесь к выходу на улицу с детьми заранее:

- накормите ребёнка питательным блюдом — на морозе тратится гораздо больше энергии, чем в тепле;
- проследите за тем, чтобы ребёнок полностью оделся (застегнул замки, надел шапку и варежки) до того, как выйти за дверь;

<b>Возраст ребёнка</b>	<b>Продолжительность прогулки</b>
------------------------	-----------------------------------

До 1 года	1-1,5 часа
1-2 года	1-2 часа
2-4 года	1,5-3 часа
Больше 4 лет	2-4 часа

- объясните, что во время игр нельзя слишком сильно толкать других детей, особенно тех, кто младше и слабее;
- предупредите ребёнка об опасности прыжков в сугроб, где может скрываться что угодно: осколки, мусор, острые камни.

**Совет родителям.** Научите детей правильно падать: на бок, подгибая колени и стараясь смягчить падение руками. Расскажите, что падение на спину или вперёд на руки, может привести к серьезным травмам.

### Сколько гулять с ребёнком зимой



Разумным будет сократить время прогулки, если температура на улице опустилась ниже  $-15^{\circ}\text{C}$ . Общее время прогулки с малышом младше 4 лет лучше делить на 2-3 отдельных выхода на улицу, например, утром, днём и вечером. Простывшим детям лучше воздержаться от прогулок в разгар болезни и сократить время пребывания на улице, когда ребёнок уже пошел на поправку.

### До какой температуры зимой гуляют с детьми

Педиатры рекомендуют гулять с малышами младше 6 месяцев при температуре воздуха не ниже  $-6^{\circ}\text{C}$ . С детьми постарше, 6-12 месяцев, можно отправляться на улицу, если столбик термометра показывает  $-10^{\circ}\text{C}$ . С ребёнком старше года допустимы продолжительные — дольше 1 часа — прогулки при температуре воздуха не ниже  $-15^{\circ}\text{C}$ , если малыш хорошо ходит и активно двигается на улице. Подвижным детям старше 5 лет можно гулять и при  $-20^{\circ}\text{C}$ , если на улице солнечно и безветренно.

**Совет родителям.** Устанавливая минимально допустимую температуру воздуха для прогулки с ребёнком, учитывайте особенности своего региона.

Даже довольно низкую температуру при низкой влажности дети перенесут легче, чем температуру более высокую, но и при высокой влажности.

### **Правильная одежда**

Что нужно знать, одевая детей на зимнюю прогулку:

1. Не одевайте ребёнка слишком тепло «на всякий случай» — перегрев ничем не лучше переохлаждения. Наденьте на сына или дочь столько же слоёв одежды, сколько надели бы на себя, или на один слой больше, если собираетесь на прогулку с малышом до года.
2. Выбирайте свободную, не сковывающую движения одежду.
3. Проследите за тем, чтобы первый слой одежды на ребёнке был из синтетики или шерсти. Хлопок на вспотевшем теле быстро намокает и очень медленно высыхает.
4. Обувайте ребёнка в обувь по размеру — в тесных ботинках ноги рискуют получить обморожение.
5. Зимой на руках рекомендуется носить варежки — они сохраняют тепло лучше перчаток. Если ребёнок маленький, пришейте к варежкам резинку, чтобы малыш их случайно не потерял.

Читайте также о том, [как правильно одевать ребёнка зимой в любом возрасте и при любой температуре](#). Пусть зимние прогулки приносят вам только удовольствие!

Старайтесь поддерживать в квартире температуру 18-20° С. Так вы сможете избежать резкого перепада температур между улицей и домом, а ребёнок будет реже простужаться. Увлажняйте в квартире воздух с помощью увлажнителя или просто влажного полотенца на батарее. Из-за слишком сухого воздуха дыхательные пути пересушиваются, и дети легко заболевают.