



«Здравствуй, гостья зима!»

Сочетание движений с воздействием свежего воздуха является эффективным средством закаливания детей. Повышается сопротивляемость организма ребёнка к простудным и инфекционным заболеваниям. В природных условиях движение детей становится более естественными, непринуждёнными. В холодное время года длительность пребывания детей на воздухе в значительной степени зависит от правильной организации их деятельности, от создания необходимых условий для физических упражнений, весёлых игр и развлечений.

Гуляя с ребёнком, постарайтесь сделать снежные фигуры, помогающие закрепить двигательные умения ребёнка: лисе или медведю дать в лапы корзину, в которую можно забрасывать снежки, между ногами жирафа предусмотреть некоторые расстояния, чтобы ребёнок мог проползть, колпак на голове снеговика даёт возможность упражняться в меткости.

Упражнения на ледяных дорожках также любимы детьми. Эти упражнения развивают у них чувство равновесия при скольжении, умение управлять своим телом во время движений. Чтобы овладеть движениями по ледяной дорожке, надо обязательно соблюдать правила: кататься в одном направлении, кататься с интервалом, не перебегать ледяную дорожку, быстро уходить с дорожки после скольжения.

Катание на санях - любимая игра малышей. При этом они выполняют много разнообразных движений, получая от этого удовольствие, радостные переживания. А именно бег с санками, взлезание на горку и спуск с неё, приседания, поклоны, толкание санок с сидящими на них товарищем. Катание на санках укрепляет силы детей, при этом развивается ловкость, координация, смелость и решительность, согласованность движений. Помимо катания по дорожкам на санях обязательно следует организовывать катание с горки. Неоднократно поднимаясь на горку, ребёнок тренирует сердце и лёгкие.

Лыжи одно из самых доступных малышам зимних спортивных упражнений. Ходьба на лыжах способствует укреплению мышц туловища, рук и ног, связок голеностопных суставов, укрепляет вестибулярный аппарат, сердечно – сосудистую и дыхательную систему, развивает быструю ориентировку в пространстве и времени. Нормально развивающемуся крепкому ребёнку можно вставать на лыжи с 2 – 2, 5 лет. Палки вначале не даются, надо учить ходить без палок, сохраняя равновесие. Для малышей высота лыжи должна быть до локтя. Уход за детскими лыжами такой же, как и за взрослыми. Вызвать у ребёнка интерес к ходьбе на лыжах можно рассматриванием фотографий, иллюстраций в книгах, беседой. Важны вначале и такие навыки как умение нести лыжи, раскладывать их на снегу, надевать и снимать их. Первые движения - постоять на лыжах, присесть, поочередно поднять одну и другую ногу с лыжей, поставить на снег, попытаться пройти ступающим шагом.

Успехов Вам, уважаемые родители и милые детки!



«Зимние травмы» Меры предосторожности

Предпочтительно отдавать обуви с ребристой подошвой. Если у Вашего ребёнка на сапогах или ботинках подошва гладкая, можно наклеивать на подошву обычный пластырь.

Особенно важно, чтобы обувь была удобной, не натирала. В гололёд надо быть осторожным, избегать скользких мест.

ПОМОЩЬ ПРИ ТРАВМАХ: Главное, о чём следует помнить - нельзя заниматься самолечением и оттягивать визит к врачу!

Растяжение связок

Симптомы – резкая боль при движении, припухлость, кровоподтёки.
Что делать? Наложить повязку (эластичный бинт, обеспечив неподвижность сустава, и обратиться к врачу. Для уменьшения отёка можно наложить на больное место смоченную в холодной воде ткань или пузырь со льдом (но не более чем на 1-2 часа). Можно принять обезболивающее.

Вывих

Симптомы – сильная боль, отёк, неподвижность, изменение формы сустава.
Что делать? Не старайтесь самостоятельно вправить вывихи, это может привести к болевому шоку у пострадавшего и дополнительным повреждениям. Нужно обеспечить неподвижность и покой повреждённого сустава: руку подвесить на бинте, шарфе, ремне, на ногу наложить шину (например, плоские доски) или прибинтовать её к другой ноге. При вывихе бедра – положить пострадавшего на здоровый бок, не давая двигаться. Для уменьшения боли – приложить к повреждённому месту пузырь со льдом или холодной водой, дать обезболивающее. В случае крайней необходимости, когда нет возможности вызвать врача, - больного нужно транспортировать в больницу самостоятельно, соблюдая особую осторожность.

Перелом

Симптомы – сильная, резкая боль, усиливающаяся при движении конечностью, чувствительность даже к очень слабому прикосновению. Отёчность и опухание с изменением цвета кожи, изменением формы места перелома.
Что делать? Обеспечить полный покой повреждённой кости, наложить шину из подручных средств или прибинтовать повреждённые конечности друг к другу или к телу. Дать пострадавшему таблетку анальгина, приложить на место травмы что-нибудь холодное. При кровотечении наложить на рану стерильную повязку. Вызвать "скорую", если это возможно – перевезти пострадавшего на попутной машине в ближайшее медицинское учреждение, соблюдая особую осторожность.

Ушибы головы

Симптомы – частичная или полная потеря сознания, тошнота и рвота, замедление пульса, изменение давления. **Что делать?** Уложить пострадавшего на спину, повернув голову набок, положить на неё холод. Вызвать "скорую помощь" и не давать пострадавшему двигаться до её приезда.

