Прогулка зимой: что нужно знать родителю.

1. На морозе тратится гораздо больше энергии, чем в тепле, поэтому нужно накормить ребенка питательным блюдом.
2. Продолжительность прогулки для детей от 2 – 4 лет составляет 1,5-3ч. Разумным будет сократить время прогулки, если температура на улице опустилась ниже -15. Общее время прогулки с малышом младше 4 лет лучше делить на 2-3 отдельных выхода на улицу: утром, днем и вечером.
3. Не одевайте малыша слишком тепло «на всякий случай» - перегрев ничем не лучше переохлаждения. Выбирайте свободную, не сковывающую движения одежду.

1. Покупая зимнюю обувь, обратите внимание на подошву. Выбирайте ту, которая будет скользить минимально – с микропористой подошвой.

1. Зимой на руках рекомендуется носить варежки- они сохраняют тепло лучше перчаток. Чтобы малыш не потерял

варежки, пришейте к ним резинку.

6. Выбирая горку для катания малыша, обратите внимание на

ее безопасность. Выбирайте ровные, без трамплинов, крутого спуска горки, чтобы избежать травмы. Рядом не должно быть автодорог, водоемов, железной дороги. Если на горке большое скопление людей – это тоже потенциальная опасность.

Безопасность зимой – это очень важно.

Дети всегда остаются детьми.

Постарайтесь ненавязчиво, привлекая

литературу, игры, мультфильмы,

объяснять правила безопасности на улице.

И главное-всегда оставайтесь сами примером

безопасного поведения.