**Консультация для родителей «Горки и травмы, и соблюдения правила движения на них»**



 Вот и зима пришла. Началась любимая зимняя забава - горки. Летом дети горки тоже не забывают, но зимой они особенно любимы и более опасны. Особенно если дополнительное усилие для скольжения ледянки, картонки, а случается даже санки. Часто взрослые, что бы самим отдохнуть, оставляют детей без присмотра, совершенно не думая о последствиях. Катается дитя на горке, что с ним может произойти. Существуют не сложные правила поведения на горке и для детей, и для взрослых.

 Начался лыжный сезон, катание на санках на коньках на ледянках. Сколько возможностей для укрепления здоровья ребенка, для развития силы, ловкости, быстроты реакции! Но есть в бочке меда зимних радостей ложка дегтя: детские травмы.

 Одна из главных опасностей, как не удивительно, - безобидные с виду горки во дворах, скверах, стадионах. В целом горка, залитая льдом, безопасна, ребенок влезает, скатывается, снова взбирается. Пока один ребенок или их несколько и рядом находятся взрослые, все идет хорошо. Но когда детей на горке много да еще разных возрастов, они, скатываясь, подшибают друг друга. Большие наваливаются на маленьких, а маленькие дети не могут сразу выкарабкаться, образуется куча мала. Как правило, под горкой образуется выбоина. Если ребенок попав в ямку, замешкается, на него налетают другие. Бывает, кто-то скатывается на ногах под него. Не подождав, подлетает другой и оба – головой об лед, о жесткий бортик, лицом о чужую обувь….

 Когда желающих кататься много, вершина горки нередко превращается в арену борьбы. Забравшиеся на площадку сталкивают вниз тех, кто поднимается по лестнице, и они нередко летят вниз головой через перила. Даже не высокая горка (до метра высотой) может быть причиной непоправимой беды.

 И все же не горка плоха. Плохо то, что никто не следит за соблюдением правил движения на ней. А они есть! И соблюдение этих правил вполне доступно доже трехлетнему малышу.

Вот три основных правила:

1. Дай съехать другому, потом съезжай сам.

2. Не подшибай того, кто скатывается стоя.

3. Не борись, не толкайся на вершине горки.

 Во дворе всегда много взрослых, особенно пожилых. Они могут разъяснить эти правила детям. Могут следить за порядком на горке, могут поручать это и самим детям – кто постарше и посерьезней.

 Очень важно привить ребятам навыки, обеспечивающие, мягкое, безопасное падение. Как важны они зимой во время катания на санках, лыжах, коньках или просто стоя на ногах по льду!

 Самые тяжелые, иногда даже смертельные травмы случаются, когда ребенок, неудачно выбрав место катания, на большой скорости, налетает на дерево, столб, забор и т. п. Но ведь была же секунда другая, когда ясно, что на пути преграда и свернуть едва ли удастся. В этот момент уверенное мягкое падение боком на снег, или с санок, или с лыж, помогло бы избежать беды. Но натренированного навыка нет, спасительный момент упущен, и ребенок падает на спину или кувырком через голову, а это чревато серьезной травмой. Чтобы обеспечить мягкое падение на лыжах, санках надо:

1. Присесть.

2. Напружиниться, как говорят спортсмены сгруппироваться.

3. Наклоняясь в сторону и немного назад, плавно, но решительно приземлиться, тормозя всем телом.

 Правила не сложные. Главное, что бы любящие взрослые были внимательны всегда к своим детям, особенно маленьким. Учили их этим правилам и были сами примером в их соблюдении.

Будьте осторожны!!!

**Консультация для родителей «Осторожно гололёд»**

Гололед - слой плотного льда, образовавшийся на поверхности земли, тротуарах, проезжей части улицы и на деревьях, проводах, при замерзании воды. Гололеду обычно сопутствуют близкая к нулю температура воздуха, высокая влажность, ветер. Толщина льда при гололеде может достигать нескольких сантиметров. Гололёд - редкое явление природы по сравнению с гололедицей - скользкой дорогой.

Гололедица – это лед или слой снега, утрамбованный до твердого состояния, который образует скользкую поверхность. Гололедица возникает там, где перед заморозками стояла вода, или там, где вследствие движения транспорта либо большого количества пешеходов выпавший снег уплотняется. Чаще всего это происходит на проезжей части дорог и тротуарах.

Гололед и гололедица являются причинами чрезвычайных ситуаций. Чрезвычайными они могут быть не только для пешеходов, но и для транспорта. При гололеде значительно увеличивается количество уличных травм: ушибы, вывихи и переломы.

*Чтобы не попасть в число пострадавших, надо выполнять следующие*

*правила:*

• Обратите внимание на свою обувь: подберите нескользящую обувь с подошвой на микропористой основе. Рекомендовано отказаться от высоких каблуков.

• Смотрите себе под ноги, старайтесь обходить опасные места. Если ледяную «лужу» обойти невозможно, то передвигайтесь по ней, как лыжник, небольшими скользящими шажками.

• Будьте предельно внимательным на проезжей части дороге: не торопитесь, и тем более не бегите.

• Старайтесь обходить все места с наклонной поверхностью.

• Наступать следует на всю подошву, ноги слегка расслабить в коленях.

• Руки по возможности должны быть свободны, старайтесь не носить тяжелые сумки, не держите руки в карманах - это увеличивает вероятность падения.

Если Вы поскользнулись, присядьте, чтобы снизить высоту падения. В момент падения постарайтесь сгруппироваться, и, перекатившись, смягчить удар о землю. Не пытайтесь спасти вещи, которые несёте в руках. Не торопитесь подняться, осмотрите себя, нет ли травм, попросите прохожих людей помочь тебе.

Помните: особенно опасны падения на спину, вверх лицом, так как можно получить сотрясение мозга. При получении травмы обязательно обратитесь к врачу за оказанием медицинской помощи.

«ОСТОРОЖНО! ТОНКИЙ ЛЁД»

Около водоемов гулять можно только со взрослыми. Нельзя выходить на заледеневшие водоемы! Но если уж так случилось, что ребенок оказался на льду, передвигаться нужно мелким скользящим шагом. Если лед провалился - нужно громко звать на помощь и пытаться выбраться, наползая или накатываясь на край! Барахтаться нельзя! Если получилось выбраться, надо отползти или откатиться от края.