

Консультация

«Как уберечь ребенка от зимних травм»

Подготовили воспитатели:

Солонинкина Е.В. и Аганесова А.С.

Зима — время веселых игр в снежки, катания на санках, коньках и лыжах, новогодние каникулы. Но не стоит забывать о переменной погоде: то снегопад, то оттепель, то метель, то гололед, которые зачастую способствуют получению **травм**, ушибов, переломов, обморожений. Детский **травматизм** распространен куда больше, чем **травматизм взрослых**, и это не удивительно.

Как же **уберечь ребенка от травм**? Прежде всего, правильно подберите **ребенку обувь**: отдайте предпочтение обуви с ребристой подошвой, произведенной из мягкой резины или термоэластопластов, без каблуков. Обувь должна быть удобной, ноги должны чувствовать себя комфортно и свободно.

Одевайте детей многослойно в теплую сухую одежду из натуральных материалов, с обязательным слоем нательного белья. Не забывайте надевать детям перчатки, варежки, а уши и шею **ребенка** закрывайте шапкой и шарфом. А вот капюшоны опасны в плане получения **травм**, они сужают обзор и мешают при переходе улицы своевременно оценить ситуацию на дороге. Не стоит забывать и про фликеры на детской одежде, так как в **зимний** период на улице начинает рано темнеть.

Кожу лица нужно защищать специальным детским кремом за 30 минут до выхода на улицу.

Научите ребенка правилам поведения на дороге, во время занятия спортом и игр:

- ✓ Обратите внимание детей на необходимость при перемещении отдавать предпочтение очищенным от снега и посыпанным песком дорожкам;
- ✓ Во время передвижения по дороге, тротуару не нужно спешить, постоянно смотреть себе под ноги. Ноги должны быть слегка расслаблены и согнуты в коленях, корпус при этом чуть наклонен вперед;
- ✓ Держать руки в карманах в гололед опасно, при падении едва ли будет время их вынуть и ухватиться за что-нибудь;
- ✓ По возможности необходимо избегать ступенек, если это невозможно, то ногу при спуске по лестнице следует ставить вдоль ступеньки.

Необходимо научить детей правильно падать, группируясь следующим образом:

- ✓ руки прижать к груди, ноги согнуть в коленях, голову втянуть в плечи;
- ✓ следует напомнить **ребенку**, как опасно играть и кататься на горках, расположенных рядом с дорогой;
- ✓ объясните **ребенку**, почему нельзя на сильном морозе снимать варежки и прислонять руки или язык к металлическим предметам, так как можно «прилипнуть»;
- ✓ нельзя использовать первый лед для катания, избегать места близкие к прорубям, спускам теплой воды от промышленных предприятий, рыбацким лункам.

Если падение или обморожение все же произошло – обязательно обратитесь за помощью к врачу! Повреждения могут быть более серьезными, чем кажутся на первый взгляд.