

Выбор лыж и санок

Вместе с ребенком сходите в магазин и купите санки и лыжи.

Выбрать санки очень просто –

Были бы они по росту,

Полоз крепкий и прямой.

Нравится? Неси домой!

Выбрать лыжи труднее. Выбирайте внимательно, не торопитесь. Лыжи должны быть прямые, с ровной поверхностью. Очень важно выбрать лыжи и палки по росту ребенка.

Перед тем, как встать на лыжи,

Посмотри на них поближе –

Надо руки вверх поднять

И по росту подбирать.

Лыжи, палки ты измерил,

Кольца, петли все проверил.

Ребенок пусть поднимет руки вверх.

Если достал до носка, такие лыжи ему в самый раз, а длина палок – до уровня плеча. Трудно ходить на слишком длинных или коротких лыжах.

Быстрый бег не получился,

Мальчик в снег вдруг провалится.

В чём причина? Очень просто!

Лыжи много меньше роста.

Мальчиша шагает по дороге,

С трудом переставляет ноги.

В чём причина? Очень просто!

Лыжи много больше роста.

На таких лыжах далеко не уедешь, да и с горки упадёшь.

На палках должны быть прочные кольца. Они не дают палкам глубоко проваливаться в снег.

Петли на палках очень нужны. Без них трудно сильно оттолкнуться или даже можно не удержать палку в руке и потерять при спуске.

Крепления могут быть металлические «жесткие» — для лыжных ботинок, «мягкие» — для валенок. Попроси папу сделать тебе самые простые крепления к лыжам, т. е. носковый и пяточный ремень для обуви, чтобы лыжи не сваливались. Лучше, если пяточный ремень будет из полоски резины (от старой велокамеры или кусочек резинового бинта). С такими креплениями тебе самому будет легко надеть лыжи.



**Правила безопасности
для семейного отдыха
в стихийно созданных
местах зимой**

**Подготовила: воспитатель,
Костромина Н.В.**

Зима с ее вьюгами и морозами - только на первый взгляд суровое время года. У детишек в это время развлечений хоть отбавляй. Коньки, санки, лыжи, да и просто игра в снежки - эти развлечения любят все. Но оказывается, обычную прогулку или катание с горы можно сделать еще веселее. Главное - выбрать забаву поинтереснее.

Зимние игры без падений не обходятся, а значит, правильно падать следует научить даже самых маленьких. Взрослый



объясняет ребенку, что падать лучше всего стараться на бок, аккуратно смягчая падение руками и подгибая колени. Лучше не приземляться на спину или вперед на руки. Найдите большой мягкий сугроб и потренируйтесь садиться в него таким образом. Малыш должен не бояться падений, а уметь правильно группироваться и избегать травм.

Дети и взрослые должны помнить:

- * Спуск со снежной или ледяной горки не должен выходить на проезжую часть или вести к водоему с неокрепшим льдом. Нельзя устраивать игры на тонком льду.
- * С самыми маленькими детьми лучше кататься и играть в немногочисленных местах, при этом малыш все время должен быть на виду у родителей, чтобы при необходимости они всегда могли прийти на помощь.
- * Выбирая горку, нужно убедиться, что из-под снега вдоль спуска не торчат коряги или камни

с острыми краями и что на пути ребенка не окажется дерева или столба.



- * Нельзя спускаться с горы, сцепив несколько саней "паровозиком". Встретив какое-нибудь препятствие, звенья этой конструкции начнут врезаться друг в друга, и детишки рискуют травмироваться.
- * Не стоит, и "обострять" ощущения, катаясь с горки головой вперед. Иначе в случае падения ребенок может получить травму головы.
- * Кататься на санках по ледяной горке тоже не рекомендуется, гораздо безопаснее использовать для этого