

Закаливание



- Основные Средства закаливания - солнце, воздух и вода, босохождение, самомассаж.
- Комнату, где находится ребёнок, необходимо тщательно проветривать. Оптимальная температура в помещении 19-20 градусов. Ребёнок должен находиться в тонкой рубашке или платье.
- Самый доступный вид закаливания - воздушные ванны. Г.И. Сперанский писал : "День, проведённый ребёнком без прогулки, потерян для его здоровья". Ребёнок дошкольного возраста должен ежедневно находиться на воздухе не менее 3 часов.
- Солнечные ванны хотя и полезны (они укрепляют защитные силы организма), должны быть строго дозированы. Во время принятия солнечных ванн голову следует прикрывать панамкой.
- Наиболее сильным средством закаливания является вода. К водным процедурам относятся : обливание, обтирание, душ, купание в открытых водоёмах. Водные процедуры должны проводиться после утренней зарядки.
- Зарядка, водные процедура, завтрак способствуют тому, что ребёнок становится бодрым, у него появляется желание активно играть, идти в детский сад, а затем и в школу.



Памятка для родителей по ПДД в зимний период

Уважаемые родители!

Напоминаем Вам, что в зимний период резко возрастает вероятность дорожно-транспортных происшествий.

Зимой день короче. Темнеет рано и очень быстро. В сумерках и в темноте значительно ухудшается видимость. В темноте легко ошибиться в определении расстояния как до едущего автомобиля, так и до неподвижных предметов. Часто близкие предметы кажутся далекими, а далекие - близкими. Случаются зрительные обманы: неподвижный предмет можно принять за движущийся, и наоборот.

Поэтому в сумерках и темноте будьте особенно внимательны. Переходите только по подземным, надземным или регулируемым переходам. А в случае их отсутствия - при переходе увеличьте безопасное расстояние до автомобиля.

Во избежание несчастных случаев на дороге с Вами и Вашими детьми, напоминаем о:

Систематически повторении с ребёнком основных Правил Дорожного Движения.

Усиление контроля за поведением детей на улице.

При использовании личного автотранспорта пристёгиваться ремнями безопасности, также использовать ремни безопасности и другие устройства при перевозке детей.

Личным примером учить детей соблюдать Правила Дорожного Движения и осторожность на улице.

ОСОБЕННО БУДТЕ ВНИМАТЕЛЬНЫ:

В снегопад:

В это время заметно ухудшается видимость, появляются заносы, ограничивается и затрудняется движение пешеходов и транспорта. Снег залепляет глаза пешеходам и мешает обзору дороги. Для водителя видимость на дороге тоже ухудшается.

В морозную погоду:

Стёкла автомобилей покрываются изморозью, и водителю очень трудно наблюдать за дорогой.

Переход улицы перед близко идущим автомобилем всегда опасен, а сейчас тем более. И чтобы с вами не случилось беды, - не торопитесь, подождите, пока пройдёт весь транспорт. Только после этого можно переходить улицу. Не забудьте, что движение пешехода может быть затруднено из-за гололёда на проезжей части.

В городах улицы посыпают специальными химикатами, чтобы не образовывался снежный накат. В результате даже в умеренный мороз проезжая часть может быть покрыта снежно-водяной кашей, которую в виде взвеси поднимают в воздух колеса проезжающего транспорта. Взвесь оседает на

ветровых стеклах автомобилей, мешая водителям следить за дорожной обстановкой. В такой ситуации водителю еще сложнее заметить пешехода!

В гололёд:

После тёплых дней наступило похолодание. Дорога покрылась ледяной коркой, стало скользко. В этих условиях появляться перед близко идущим транспортом очень опасно: на скользкой дороге машину остановить трудно. Поэтому по пути домой будьте особенно осторожны. Не спешите, т. к. можно неожиданно упасть и оказаться под колёсами.

Запомните, что от несчастного случая вы уберёжете себя только безукоризненным соблюдением Правил дорожного движения.

В солнечную погоду:

Яркое солнце, как ни странно, тоже помеха. Яркое солнце и белый снег создают эффект бликов, человек как бы «ослепляется». Поэтому нужно быть крайне внимательным.

К варежкам следует относиться с осторожностью: лучше не просто крепко держать ребенка за одетую в шерстяной домик руку, но и придерживать его за запястье. Теплая **зимняя** одежда мешает свободно двигаться, сковывает движения. Поскользнувшись, в такой одежде сложнее удержать равновесие. Кроме того, капюшоны, мохнатые воротники и **зимние** шапки также мешают обзору.

В оттепель:

В это время на улице появляются коварные лужи, под которыми скрывается лед. Дорога становится очень скользкой! Поэтому при переходе через проезжую часть лучше подождать, пока не будет проезжающих машин. Ни в коем случае не бежать через проезжую часть, даже на переходе! Переходить только шагом и быть внимательным.

Помните:

Количество мест закрытого обзора зимой становится больше. Мешают увидеть приближающийся транспорт:

- сугробы на обочине;
- сужение дороги из-за неубранного снега;
- стоящая заснеженная машина.

Значит, нужно быть крайне внимательным, вначале обязательно остановиться и, только убедившись в том, что поблизости нет транспорта, переходить проезжую часть.

Всегда помните, что знание и соблюдение Правил дорожного движения — гарантия безопасности Вашей жизни и жизни Вашего ребенка.