**Здоровьесбережение**

 **Зимой играть – здоровье укреплять**

 ***Рекомендации для родителей***

 ***Зимние виды спорта полезны для детей и взрослых, потому что все они связаны с высокой двигательной активностью и пребыванием на свежем воздухе, хорошо развивают координацию, смелость и силу воли.***

 Зима – это время для разнообразных детских игр и развлечений. Дети очень любят это время года. Им доставляет большое удовольствие играть в снежки, лепить снежные крепости, различные снежные композиции, снеговиков. Среди зимних видов спорта самым популярным и зрелищным является хоккей. Очень нравится детям катание на коньках, санках, лыжах. **Уважаемые родители**! **Отправляя зимой детей играть на улицу напоминайте им о том, что**:

 - Выходя на улицу, необходимо наденьте шапку, шарф и варежки, обуть нескользящую обувь.

 - При игре в снежки нельзя бросать их в голову.

- Не нужно строить снежные тоннели – они могут обвалиться.

- Не нужно прыгать в сугроб – там могут находиться посторонние предметы.

- Не нужно прыгать на санках с трамплинов.

- Прежде чем кататься с горки необходимо, убедиться в её безопасности.

- Не нужно кататься с горки стоя.

- Не нужно проверять прочность льда на водоёме ударом ноги.

- Не нужно выходить на лёд замёрзшего водоёма.

- Необходимо кататься на коньках только в специально оборудованных для этого местах.

 **Уважаемые родители**! **Соблюдение вышеназванных рекомендаций поможет обеспечить безопасность ваших детей во время зимних игр и развлечений.**