**Здоровьесбережение**

 **Собираемся на зимнюю прогулку**

 ***Рекомендации для родителей и педагогов***

 ***Зима - это самое любимое и увлекательное время года для детей. Но часто погода зимой может быть переменчива: то снегом засыплет, то вдруг капелью заплачет. Собираясь на прогулку, расслабляться не стоит. Даже если температура воздуха ниже нуля не падает, заморозить могут высокая влажность и холодный ветер. Мы поделимся с вами универсальными советами, которые пригодятся на улице.***

 Собираясь на зимнюю прогулку, помните о том, что надо потеплее одеваться, особенно когда на улице сильный мороз.Одежда должна быть в несколько слоёв. Подойдут два – три слоя, так как между ними тёплый воздух удерживается лучше. Но нужно помнить о том, что одежда не должна быть тесной.

То же самое касается и обуви: выбирайте удобные и свободные ботинки или сапоги. Их ещё можно дополнить шерстяными носками или тёплыми стельками.

Не забывайте надеть шапку и перчатки либо варежки.

Перед тем как выйти из дома, хорошенько подкрепитесь: для борьбы с холодом организму понадобиться много энергии.

На улице активно двигайтесь и периодически заходите в тепло. Если некоторое время вам придётся постоять на месте, шевелите пальцами на руках и ногах, сжимайте и разжимайте их.

Укрывайтесь от ветра и старайтесь защитить лицо и руки от влаги. Если промокли ноги, сразу же идите переодеваться.

Спешить домой следует, когда заметили изменения цвета кожи, ощутили покалывание в руках или что онемели уши. Это могут быть первые признаки лёгкой степени обморожения.

Не забывайте, что согреваться нужно постепенно. Оказавшись в помещении, не спешите принимать горячую ванну. Укутайтесь в одеяло и выпейте горячего чая.

 Не растирайте покрасневшие кисти/ нос/ щёки руками, тканью и тем более снегом – будет только хуже. На поражённых участках кожи появятся микротравмы. Кроме того, в ранки может попасть инфекция.

 Проходя около зданий, помните о том, что с крыши в любой момент может упасть сосулька или снег. Поэтому держитесь подальше от стен домов.

Напоминайте детям о том, что нельзя пробовать снег и сосульки. В них много микробов, а ещё можно простудить горло.

Говорите о том, что, играя в снежки, не следует бросать их в лицо и за шиворот одежды.

Если вы решили покататься на санках с горки, то не следует скатываться с неё паровозиком, чтобы не травмировать себя и других.

Опасно для жизни кататься с горки, которая находится рядом с водоёмом или проезжей частью, так как можно провалиться под лёд или попасть под колёса автомобиля.

Опасно проверять лёд на прочность ударом ноги или прыжком, лучше использовать для этого обычную палку.

Кататься на коньках и играть в хоккей разрешается только в специально оборудованных местах.

***Уважаемые родители и педагоги! Придерживайтесь этих советов и помните о том, что зима прекрасна, когда безопасна!!!***