**Игры на свежем воздухе и безопасность**

В зимнее время года существует множество увлекательных и полезных игр и занятий для детей. Но без должной организации прогулки и без присмотра за детьми дошкольного возраста игры могут оказаться травмоопасными.

Первое, что необходимо помнить родителям: ребёнок должен постоянно находиться в поле вашего внимания, катается ли он с ледяной горки, на катке и т.д.

Зимний досуг – катание с горки, на катке, игры в снежки. Снежную или ледяную горку необходимо подготовить: освободить от коряг, камней, проследить, чтобы спуск не выходил на проезжую часть или на водоём с неокрепшим льдом. На катке во время массового катания недопустимо играть в хоккей и выходить на лёд с предметами, представляющими опасность при падении.

Низкая температура воздуха и пронизывающий ветер также являются основными факторами риска, когда дети играют на снегу. Дети, которые недостаточно адаптированы к зимнему климату, могут отморозить конечности, подвергнуться переохлаждению, простудиться, заболеть, что может негативно сказаться на физическом состоянии малыша или даже привести к хроническим дисфункциям. Для того чтобы ребёнок не переохладился и не заболел, он должен на морозе носить много слоёв одежды, при этом не забудьте дополнительно утеплить ноги и руки.

Следуйте следующим советам для обеспечения безопасности ребёнка на прогулке:

- Всегда надевайте на ребёнка головной убор и варежки, когда собираете его на улицу; самая большая доля теплообмена приходится на голову и руки.

- Ограничьте время прогулки и периодически заводите детей в дом, чтобы они согрелись.

- Сразу снимайте всю влажную одежду и переодевайте ребёнка в сухую перед тем как вернуться на улицу.

- Смазывайте все открытые поверхности солнцезащитным кремом во избежание солнечных ожогов под воздействием яркого солнечного света, отражённого снегом.

- Не разрешайте детям оставаться на улице во время метели, сильных морозов и ветра.

- Носите яркую верхнюю одежду, в которой вас будет легко заметить на расстоянии.

- Не надевайте на ребёнка зимнюю одежду со шнуровкой – он может порвать её, что может стать причиной обморожения, при этом недостаточно тугая шнуровка может стать причиной ущемления тканей.

- Примите меры, чтобы ваши дети не играли в зоне работы снегоочистителя.

- Не разрешайте детям строить туннели и баррикады из снега, которые могут обвалиться и погрести детей под собой.

- Избегайте перестрелок снежками, в ходе которых дети могут получить ушибы.

- Очищайте крыши и водосточные желоба от сосулек и снега. Не позволяйте детям срывать сосульки с крыш.

- Предупредите детей, чтобы зимой они не касались холодного металла, и не лизали его.

- Не позволяйте детям есть снег. В снеге могут содержаться токсичные вещества, грязь, фекалии; глотая снег, ребёнок может простудиться.

- Регулярно очищайте тротуары, въезды и другие территории от наледей и посыпайте их песком.

И конечно же, беседуйте с ребёнком, объясняя ему различные ситуации и предлагая меры предосторожности.