

# ОСТОРОЖНО, ГОЛОЛЕД

**Морозец + небольшая оттепель + еще один морозец = гололед**

**Как свести к минимуму риск упасть и получить травму:**

- по возможности обходите скользкие участки;
- поскользнувшись, постарайтесь упасть вперед, на живот, вытянув вперед руки, слегка согнутые в локтях - чтобы не было перелома;
- при падении голову нужно приподнять, чтобы не поранить лицо;
- не падайте на колени: лучше запачкать одежду, чем получить травму;
- если падаете назад, сгруппируйтесь, округлив спину и поджав колени к животу. Падая на спину плашмя можно повредить позвоночник;
- на склоне безопаснее падать на бок, выставив вперед и вверх одну руку, чтобы не удариться головой.

Если я пойду по льду,  
То, конечно, упаду.  
Так что, лучше я его  
Потихоньку обойду.



**Чаще всего дети падают на «пятую точку». Результат - ушиб копчика.**

**При ушибе копчика очень больно ходить, сидеть: копчик - место прикрепления 15 мышц, там много нервных сплетений.**

**Ребенка, получившего такую травму, надо раздеть, уложить на живот и побыстрее приложить к ушибленному месту холод - мягкую, смоченную в холодной воде и отжатую салфетку. По мере согревания салфетку надо менять. Если боль не утихает, дайте ребенку обезболивающее и противовоспалительное средство.**

**Когда станет полегче, пострадавшего переворачивают с живота на спину, но лежать надо не на мягкой, а на полужесткой поверхности.**

**При незначительной травме боль проходит через 2-3 дня, если же ребенок продолжает жаловаться, при ходьбе испытывает боль и дискомфорт - обязательно обратитесь к хирургу.**



## Здравствуй, зимушка-зима!

### Природа зимой. Декабрь.

Переступает порог белая королева Зима, покровительница ледяных ветров, хозяйка спящего королевства. Сменив влажный хмурый ноябрь, зима тут же устанавливает свои правила. Природа зимой бережно укрыта снежным покрывалом, стянув ледяными оковами, зима будет долго охранять ее сон. Если ноябрь еще не устойчив к снегопадам и снежного покрова не так много, то приход зимы может характеризоваться выпадением большого количества снега. Уже к началу декабря прирост покрова заметен по объему сугробов, которые появляются вдоль дорог, прирост снега составляет около 30 см. Все меньшими днями радуется нас месяц, и все более долгими становятся холодными ночи, когда столбик термометра стремительно падает вниз. Декабрь месяц снежный, снег запорошит дороги, склоны берегов замершей реки, придаст зимнему лесу снежный застенчивый вид. Природа зимой тиха и спокойна, уютно спит, закутавшись в снежные сугробы белого одеяла. Замирают реки, теперь лед продержится всю зиму до самых теплых весенних дней.

### Пословицы и поговорки декабря:

Декабрь-месяц старое горе кончает, новому году новым счастьем дорожку стелет.

В декабре семь погод на дворе: сеет, веет, дует, кружит, мутит, рвет, метет.

Декабрь снежный и холодный — будет и год плодородный.

В декабре зима стелет холсты, а мороз наводит мосты.

Декабрь и замостит, и загвоздит, и саням ход даст.

Декабрь глаз снегами тешит, да ухо морозом рвет.

Декабрь - стужайло, на всю зиму землю студит.

Декабрь - шапка зимы, июль - макушка лета.

Декабрь спросит, что летом припасено.

Декабрь год кончает, а зиму начинает.

Декабрь - ветрозим, студень. Декабрь - шапка зимы.

### Декабрь

У декабря полно забот -  
Как всё успеть — не знает!  
Он провожает старый год  
И Новый Год встречает!  
Он должен ёлку нарядить!  
Последний день сегодня,  
Чтоб всех на свете пригласить  
На праздник новогодний!



Vasilisa\_miss

## Зима. Зимние забавы.

Родителям рекомендуется: Вспомните признаки зимы. Спросите у ребенка, какого цвета снег. Какую одежду мы одеваем зимой? Напомните ребёнку в какие зимние игры можно играть на улице, на чем кататься, что лепить.

Дыхательная гимнастика:

«Подуем на снежинки» Ребёнок дует на бумажные снежинки, подвешенные на ниточках. «Погреем ручки», подышим теплым воздухом на ладошки: «Х-х-х».

Выучи стихотворение  
Все бело-бело-бело,  
Много снега намело.  
Вот веселые деньки,  
Все на лыжи и коньки





## ЧЕМ МОЖНО ЗАНЯТЬСЯ С РЕБЁНКОМ НА ПРОГУЛКЕ ЗИМОЙ

Все давно уже знают, что в любое время года для детского организма полезно проводить время на чистом воздухе. Зимой на прогулку то же надо ходить, не смотря на холод. Только в холодные дни время прогулки сокращается до 30 минут. Мы вам предлагаем сходить зимой с ребёнком в лес. Походите с ним по лесу и прислушайтесь, какие звуки слышно в зимнем лесу. Расскажите ребенку, какие звери легли в спячку, а каким и зимние морозы нипочём.

Возьмите с собой из дома какие-нибудь гостинцы для лесных зверей. Для белочки можно орешки и сухофрукты. Для птичек пшено и хлеб. Обратите внимание ребёнка на то, каких птиц можно встретить в зимнем лесу. Развивайте у ребёнка любовь и гуманность к животным. Покажите ребёнку, как много выпало снега: на снегу хорошо видны следы, снег под ногами скрипит.

