**Консультация для родителей**

**Развитие представлений о цвете, форме, величине средствами развивающих игр.**

Сенсорное развитие ребенка — это развитие его восприятия и формирование представлений о внешних свойствах предметов: их форме, цвете, величине, положении в пространстве, а также запахе, вкусе и т.п. Значение сенсорного развития в раннем детстве переоценить трудно. Большинством исследователей именно этот возраст считается наиболее благоприятным для накопления представлений об окружающем мире, совершенствования деятельности органов чувств. Справедливо считают зарубежные учёные в области дошкольной педагогики (Ф. Фребель, М. Монтессори, О. Декроли), а также известные представители отечественной дошкольной педагогики и психологии (Е.И. Тихеева,А.В. Запорожец, А.П. Усова, Н.П. Саккулина, Л. А.Венгер, Э.Г. Пилюгина, Н.Б. Венгер и др.), что сенсорное развитие является одной из основных сторон дошкольного воспитания, т.к. направлено на обеспечение полноценного интеллектуального развития.

Игра - ведущая деятельность детей, она пронизывает всю их жизнь. Способствует физическому и духовному здоровью, является обширной информацией, методом обучения и воспитания детей. С ее помощью создаются условия для развития творческих способностей всестороннего развития ребенка. Игры по сенсорике имеют исключительное значение для формирования важных качеств детской психики.

Прежде всего, у детей развивается умение самостоятельно чем-то занять себя и производить с предметами целесообразные действия. Например, собирать и разбирать игрушки, открывать и закрывать складных матрешек, катать шары, нанизывать кольца на стержень. При этом совершенствуется моторика рук, глазомер. Посредством осязания, мышечного чувства, зрения ребенок начинает различать и называть форму, величину, цвет предметов. Он ощущает, что один предмет твердый, другой мягкий. Одни предметы прочные, другие легко разрушаются, рвутся, мнутся и т.л.

Различие и окраска - дети зрительно воспринимают различные цвета. Если взрослые сопровождают действия ребенка словом, обозначают эти действия, качества предметов, то на этой основе обогащается его словарь, развивается речь. Сначала дети учатся понимать то, что они им говорят, а затем и сами овладевают новыми словами. В процессе деятельности, игр по сенсорике развивается мышление детей. Знакомясь со свойствами предметов и их наименованиями, дети рано приходят к первым общим представлениям. Оказывается, что «большими» могут быть разные по внешнему виду предметы, шарики, кубики, матрешки. Одного и того же цвета могут быть разные вещи. У детей на третьем году жизни складываются первые общие представления о форме, величине, цвете. В процессе деятельности с дидактической игрушкой развивается способность, сообразительность у детей. Чтобы, например, собрать матрешку надо всегда меньшую вложить в большую, сообразив, где у нее нижняя и верхняя часть. Умение выбрать шарики, кубики определенного цвета приучает малышей к первичному подбору предметов по какому-то одному признаку.

Игры - занятия на величину, форму, цвет воспитывают сосредоточенность, умение спокойно, не отвлекаясь заниматься в течение времени одним каким-то делом. Развивается устойчивость внимания, особенно тогда, когда ребенок подражает взрослым. Он должен присмотреться к тому, что ему показали и воспроизвести эти действия. Для маленького ребенка это не так легко. Действия детей с дидактическими игрушками, пособиями всегда ставят перед ребенком умственную задачу: он старается добиться результата - собрать башенку, сложить матрешку, подобрать красивые перышки для хвоста петуха и т.д. Так. исподволь формируется целеустремленность, активность и некоторая планомерность действий.

Таким образом, роль дидактических игр и занятий по сенсорике в умственном воспитании детей несомненна.

**Предлагаем вашему вниманию игры, в которые вы сможете поиграть со своим ребенком дома.**

**«Кому какая форма»**

 Цель: учить детей группировать геометрические фигуры (овалы, круги, квадрат) по форме, отвлекаясь от цвета, величины.

Ход. Взрослый демонстрирует круг и овал, просит ребенка вспомнить названия этих фигур, показать, чем они отличаются друг от друга, обвести контуры пальчиками. «А теперь все кружочки положи на одну тарелку - матрешке, все овалы на другую – мишке, квадраты на третью собачке».

**«Соберем бусы»**

 Цель: формировать умение группировать геометрические фигуры по двум свойствам (цвету и форме, величине и цвету, форме и величине), видеть простейшие закономерности в чередовании фигур.

Оборудование: На полу лежит длинная лента, на ней слева направо в определенном чередовании разложены фигуры: красный треугольник, зеленый круг, красный треугольник и т. д.

Взрослый предлагает сделать бусы для новогодней елки. Показывает на ленту с разложенными геометрическими фигурами и говорит: «Посмотри, Снегурочка уже начала их делать. Из каких фигур она решила составлять бусы? Догадайся, какая бусинка следующая». Ребенок берет из корзины соответствующие фигуры и выкладывает узор согласно закономерности.

**«Какой фигуры не стало?»**

 Цель: развивать зрительную память.

Оборудование: фигуры разного цвета, величины.

Взрослый предлагает ребенку внимательно рассмотреть все фигуры, разложенные на столе и запомнить их. Затем, ребенок на некоторое время закрывает глаза, а родитель убирает одну фигуру и предлагает ребенку угадать, какой фигуры не стало.

Следующие упражнения не только развивают внимание, но и способствуют развитию моторики рук:

**«Что бывает синего (желтого, зеленого, красного и т.д.) цвета?»**

 Цель: закрепить название цветов.

Взрослый предлагает ребенку ответить на вопрос: «Что бывает, например, зеленого цвета? Ребенок должен перечислить как можно больше предметов, имеющих заданный цвет.

**Консультация для родителей**

**"Воспитание добротой"**

Ч. Айтматов

«Добро не лежит на дороге, его

случайно не подберешь, добру

человек у человека учится»

Доброта - это ласковое, участливое, заботливое отношение к людям. Это осознанное желание помогать, подкрепленное силой и действиями. Это понимание того, какой эффект произведет сделанный нами поступок.

Уже в IV веке до н.э. древнегреческий философ Платон утверждал: «Стараясь о счастье других, мы находим свое собственное счастье». Эту мысль продолжал уже в I веке н.э. римский философ Сенека: «Человек, который думает только о себе и ищет во всем своей выгоды, не может быть счастлив. Хочешь жить для себя, живи для других». Вспомним слова Л.Н. Толстого: «В жизни есть только одно несомненное счастье жить для других».

Доброта, милосердие, радость и переживание за других создают основу человеческого счастья.

Уделяя внимание умственному и физическому развитию ребенка, не нужно забывать о духовном, личностном развитии, подразумевающем усваивание ребенком моральных и нравственных принципов, формирование у него человеческих качеств. Личностное развитие наблюдается, когда малыш взрослеет, меняется его внутренний мир и само его поведение. Но воспитывать в малыше лучшие человеческие качества – доброту и милосердие, нужно с раннего возраста.

Ребенок не рождается ни злым, ни добрым, ни честным, ни безнравственным. Каким он станет, будет зависеть от условий, в которых он воспитывается, от направленности и содержания самого воспитания.

Дети чаще всего правильно понимают человеческое качество, как доброта. Их поступки, к сожалению, не всегда бывают добрыми по отношению к другим.

В воспитании доброты огромная роль принадлежит семье. Ведь как говорят, человек начинается с детства. Ребенок как подсолнух: он поворачивается ко всему доброму, светлому. И это добро обязательно должно исходить от родителей. Если ребенок чувствует во взрослом доброго, ласкового, справедливого человека, он и сам будет таким же. Он увидит своими глазами и поймет, где добро, а где зло.

Люди становятся злыми не потому, что жизнь к этому принуждает, а потому, что в них «Доброта» не набрала силу с помощью воспитания. Добрый человек не может творить зло, какая бы ни была вокруг него жизнь. Задача в том, чтобы каждый занялся облагораживанием своего окружения, устремил безобразное к прекрасному.

 Совершая добро, не причиняя вред и боль другим людям, мы видим, как меняются отношения с окружающими. Эти отношения становятся теплыми, светлыми, радостными. Еще в раннем возрасте ребенок «копирует» все наши дела и поступки. Мы - пример для подражания. Поэтому, нужно относиться к ребенку с теплом и заботой, дарить ему минуты радости и счастья. Нужно приучать ребенка самого заботиться о других: о бабушках и дедушках, о младших сестренках и братишках, о домашних питомцах, о растениях, которые ребенок может вырастить сам. Нужно научить его помогать и защищать слабых, делиться чем-либо, учите слушать и понимать других. Быть внимательным к людям, которые нас окружают - это и есть проявление доброты.

Показывая ребенку, свое отношение ко всему живому, к природе мы учим их осознавать, что они тоже часть этой природы и ее надо беречь. Сами, тем не менее, не всегда поступаем так по отношению к ней. По нашей вине происходят многие пожары, гибнут растения и животные. И дети тоже это видят. Как же тогда они будут относиться к природе? Беседуя с детьми на данную тему, нужно говорить им о том, что если ребенок сам хочет, чтобы к нему относились по-доброму, с пониманием, то он сам должен проявлять заботу и внимание к окружающим, не нужно ловить бабочек, стрекоз и других насекомых, рвать и топтать цветы, бросать мусор. Быть более терпимым к своим детям и относиться к ним с пониманием и заботой.

Помнить, что мы, в первую очередь можем и должны воспитывать в наших детях добрых и отзывчивых людей, способных прийти на помощь любому, кто в ней нуждается.

В одной из древних книг сказано: «...во всем, как хотите, чтобы с вами поступали люди, так поступайте и вы с ними».

Пусть эти золотые слова определяют все ваши поступки в жизни.

**Консультация для родителей**

**«Детская истерика и ошибки родителей»**

Ребенок кричит, плачет, бьет ногами по полу и кидается в вас игрушками? Это нормально. Дети учатся самоконтролю от 5 до 9 лет. В этот период они порой не в силах совладать со своими чувствами — разочарованием, обидой, гневом. Детский психолог Дебора Макнамара предостерегает родителей от 10 ошибок, которые они могут совершить в эти минуты.   
Разочарование или обида — это мощная сила, которая может вызвать эмоциональную бурю. Ребенку нелегко принять, что в жизни не все получается так, как он того желает. И иногда ему приходится подстраиваться под новые обстоятельства и меняться самому, вместо того, чтобы изменить мир вокруг себя.   
Дети учатся самоконтролю в возрасте от 5 до 7 лет, а особенно чувствительные — до 9. Со временем они будут думать и принимать решение, как поступить в случае разочарования или обиды. Но пока они малы, ими владеют эмоции.   
Проблема в том, что такая истерика может перейти в агрессию. Ребенок может нанести вред как себе, так и другим. Взрослые хотят этого избежать, поэтому бывают строги с детьми. Но от этого только хуже. В случае родительской ошибки малыш не только расстроится еще больше. Ему будет сложнее в будущем развивать в себе чувство контроля над сильными эмоциями.

1. Не угрожайте ребенку   
Не угрожайте ребенку и не наказывайте его, это только усилит его огорчение или гнев. И даже может привести к вспышке агрессии. Когда дети обижены или расстроены, они эмоционально возбуждены.   
Да, мы не можем позволить ребенку причинять боль другим или проявлять грубость. Но мы должны ослабить его эмоциональную вспышку, успокоить его, а не расстроить еще больше. Стоит рассказать ему, как справиться с собой. Поговорить с ним о том, что он чувствует.   
Некоторые взрослые считают, что из-за такого подхода у ребенка «все сходит с рук». Но эта точка зрения игнорирует роль эмоций в поведении. Мы должны помочь ребенку развивать в себе самоконтроль и искать цивилизованные способы выражения своих чувств. Если мы угрожаем или наказываем его в момент истерики, то разрушаем наши отношения.

2. «Я не знаю, что с тобой делать!»   
Эти слова показывают ваше бессилие перед эмоциями ребенка. Поэтому избегайте их! Во-первых, они никого не успокоят. Во-вторых, в будущем сын или дочь посчитают ваши отношения ненадежными. Как им на вас положиться, если вы не в силах помочь в тяжелую минуту? 

3. Не говорите, что чувства ребенка — это проблема   
Разочарование и обида — сильные эмоции, которые побуждают нас меняться, реагировать иначе, когда мы не можем добиться желаемого или сталкиваемся с важными обстоятельствами.   
Например, ребенок узнал, что ему тяжело принять, что он проиграл в игре или получил плохую оценку. Это расстраивает его до слез, и он не может остановиться. Если мы скажем, что плакать в такие минуты — плохо, то помешаем ему управлять своими чувствами самостоятельно, контролировать их и не обрушивать на других.   
Мы не хотим, чтобы дети перестали огорчаться. Нам нужно, чтобы они выражали это зрелым способом.

4. Не игнорируйте истерику   
Утешайте ребенка, если у него началась истерика. При этом не забывайте: как родитель вы несете ответственность за него. Когда он плачет и капризничает, подумайте, стоит ли вам покинуть то общественное место, где вы оказались в этот момент. Может, отвести его туда, где малыш сможет выплеснуть эмоции и успокоиться. Например, на свежий воздух.   
Не надейтесь, что дети справятся со своими чувствами сами. Поддерживайте их и будьте терпеливы.

5. Слушайте не разум, а сердце   
Логика не поможет вам справиться с эмоциональными проблемами ребенка. Когда он огорчен, он не услышит ваших доводов. Да, можно спросить его, почему он расстроен. Но не стоит убеждать, что это бессмысленно.   
Расскажите, что есть вещи, которые мы не в силах изменить. Когда мы сосредотачиваемся на нашем разуме, то теряем связь с нашим сердцем. А ведь именно оно поможет осушить слезы малыша.

6. Не наказывайте ребенка после истерики   
Разве вам мало того, что он уже пережил? Поговорите о том, что ребенку следует понять, обсудите, что он чувствовал, напомните, что вы были рядом, когда ему было тяжело. И посоветуйте, как можно было поступить по-другому.

7. «Хорошие девочки не дерутся»   
Не критикуйте ребенка и не сравнивайте его с другими. Он проявил несдержанность. Но такие слова заставят его думать, что с ним что-то не так.   
Лучше сместить акцент, поговорить о причинах поведения, например: «Ты кричал, потому что был расстроен». Это поможет ребенку понять, как его чувства связаны с телесными реакциями. Так он сможет управлять своим состоянием. А вы станете для него прежде всего помощником, тем, кому можно доверять.

8. «Не плачь!»   
Не решайте за ребенка, плакать ему или нет. Слезы — это лучшее средство против фрустрации. Ими нельзя управлять. Если запретить проявлять эмоции, это только усилит их. К тому же идея о том, что слезы недопустимы, зародит в нем мысли о запрете на уязвимость, на сами чувства. Это может привести к агрессивному поведению.   
Но мы можем сказать: «Понимаю, ты грустишь из-за того, что не в силах изменить. Но это пройдет».

9. Не рассказывайте о своих проблемах

Нам кажется, что через наши переживания дети лучше поймут себя, но это не так. Наш рассказ может сбить их с толку и вызвать тревогу. Наша задача — помочь ребенку понять свои эмоции.   
Это не значит, что нам нельзя обсуждать разочарования, обиды и другие чувства. Но если мы начнем делиться проблемами с нашими детьми, то можем поменяться ролями — они превратятся в наших опекунов.

10. «Прекрати из-за этого расстраиваться!»  
Самое сложное, что следует понять о наших эмоциях — их нужно выпускать на волю. Для малыша это могут быть крики, для дошкольников — топот, для детей постарше — слова, а для подростка — мимика (например, закатывание глаз). Нам может быть это неприятно. Но вам следует не избегать этого, а дать ребенку заботу и в эти непростые минуты.   
Когда наше участие больше, чем огорчение ребенка, он не будет проявлять агрессию и впадать в истерику. Именно нехватка заботы делает негативные эмоции сложными. Они причиняют детям боль, когда те лишены опоры.   
Когда наши дети разочарованы, нам нужно дать им место и время для выражения эмоций. И найти слова, которые будут соответствовать их чувствам. Во время истерики мы не можем контролировать их, но в наших силах изменить обстоятельства — например, покинуть игровую площадку или ресторан, в котором находимся. И поддержать их, помочь справиться с собой. В этом поможет ваша любовь и чуткость.

**Консультация для родителей**

**«Как провести выходной день с ребенком».**

*Выходные дни* – это время, когда родители и дети могут в полной мере испытать радость от общения друг с другом, поскольку в будние дни родители заняты на работе, а дети ходят в детский сад.

В каждой семье по-своему принято проводить выходные дни. Но в большинстве случаев, это выглядит так: мама с папой заняты своими делами, дети смотрят мультики или сидят за компьютером. Это не только плохо отражается на здоровье дошкольников, но и оказывает отрицательное воздействие на детско-родительские отношения, между родителями и детьми теряется нить дружбы и доверия. На этапе когда дети еще малы, это не так страшно, а вот когда настанет подростковый период, родители начнут пожинать свои плоды.

А ведь выходные можно проводить весело и с пользой для всей семьи. Совместное времяпрепровождение сплачивает семью, а так же дает понять ребенку, насколько он важен для мамы и папы. Но, не стоит забывать о режиме ребенка, ведь после выходных наступят будни и ребенок пойдет в дошкольное учреждение, где ему будет проще адаптироваться к новой «рабочей неделе», если домашний режим совпадает с детсадовским.

В любую погоду и при любом финансовом состоянии можно интересно проводить время со своей семьёй.

Наступает выходной день. Куда пойти с ребенком? Этот вопрос часто ставит родителей в тупик. Может, в поход в парк? Разумеется, решающее слово остается за ребенком, это один из моментов, когда ребенок чувствует свою сопричастность взрослым в семье и растет спокойным, уверенным.

Раз и навсегда уважаемые родители решите для себя: совместный с ребенком поход - это совсем не отдых для Вас, это время, полностью посвященное ему, вашему любимому ребенку. Пусть он еще раз удостовериться, что Вы его любите, что живете его интересами.

Посмотрите вокруг глазами ребенка - сколько интересного в мире! Заинтересовался ваш ребенок чем - то, остановитесь, приглядитесь, постарайтесь смотреть на все его глазами и в то же время оставаться взрослым!

Как же можно провести выходной день с ребёнком? Есть множество вариантов.

Если погода благоприятствует, лучшее для выходного дня – *прогулка*. На прогулку можно взять и самых маленьких детей в колясках, и детей постарше. Главное, превратить обычный выход во двор во что-то большее. К примеру, устроить поход в лес или парк. Как вариант, при наличии бабушки или других родственников в деревне – съездить к ним в гости. Продумайте удобную и теплую экипировку, запаситесь достаточным временем, и – вперед!

Для старших дошкольников-школьников подойдет экскурсия выходного дня, маршрут можно продумать самим, или воспользоваться услугами различных гидов. Такое мероприятие принесет только пользу – и смена впечатлений, и свежий воздух, и развитие общего кругозора. Взять с собой: термос с горячим чаем, влажные салфетки, несколько бутербродов, печенье, сушки и любую другую необходимую провизию. Пригласите с собой ровесников-детей, устройте коллективный выход-выезд.

Что делать? Просто гулять, дышать свежим воздухом, любоваться природой. Обсуждать с детьми природные и погодные явления, слушать пение птиц. Зимой можно полепить снежки или скатать снеговика. Летом – посмотреть травку, понюхать цветы. Осенью – собирать листья для гербария. У каждого времени года своя прелесть. Заинтересуйте детей игрой: кто больше названий различных растений, деревьев, насекомых, птиц знает?

Превосходно, если погода позволяет, не только подышать свежим воздухом, но и *заняться спортом*. Чем можно заинтересовать ребенка на улице?

 Летом это могут быть ролики, велосипед, бадминтон. Даже вдвоем с ребенком можно поиграть в футбол, а если наберется целая команда, то это будет незабываемое впечатление. Небольшая пробежка пойдет только на пользу, после которой обязательно нужно восстановить дыхание, сделать дыхательную гимнастику.

Зимой – катание на лыжах, на коньках, на санках. В лес можно взять термос с чаем, это придаст прогулке особую атмосферу.

Если погода сегодня не на вашей стороне, можно *утроить гостевой день*. Навестите подругу (желательно с ребенком) или пригласите друзей к себе. Изначально обсудите, чем вы можете заняться вместе. Если вы идете в гости – возьмите с собой пару-тройку игрушек для обмена (если у вас или у хозяев маленький ребенок). Прихватите и легкий перекус для малыша, и что-то к чаю для радушных хозяев.

А заняться можно много чем! Выбор игрушек у современных детей обычно просто огромен! Собирать вместе дома из конструктора, устроить состязание машин, накормить кукол и уложить их спать. И это далеко не все, что можно придумать! А для детей постарше можно взять любую настольную игру, будь то «Монополия», лото, пазлы, «Эрудит». К такой игре присоединятся даже взрослые.

А еще можно *устроить ребёнку сюрприз*. Ваш ребенок проснулся рано утром в выходной день. А вам так хочется поваляться еще немного… Долой сонную негу! Вы сегодня ведете ребенка в зоопарк. Или в цирк. В музей, в кино, в театр, или даже просто на концерт. Но… Он об этом еще не знает!

Итак, вы жестом фокусника достаете и показываете билеты… Ваш малыш удивлен. И вот уже ручейки радости и веселья пробуждают вас от сна лучше холодной воды в лицо. Вы отправляетесь за впечатлениями!

Хорошая компания не помешает и здесь. Все родители знают, что в местах массовых представлений для детей обычно идет бойкая торговля шариками, игрушками-безделушками. Кислородные и молочные коктейли, попкорн, сладкая вата. Поэтому можно взять с собой какую-то сумму денег именно на эти развлечения и четко обговорить с ребенком, что вы готовы купить.

Обязательно возьмите с собой фотоаппарат. Фотографируйте ребенка и фотографируйте вместе с ним – дайте возможность вашему чаду сделать несколько кадров.

Функция родителей заключается в том, чтобы до представления рассказать о том, куда они идут и какие там правила поведения. А после – поговорить с ребенком, развить его словарный запас. Кого ты видел в зоопарке? Как называется сцена у цирка? О чем был спектакль? Обсуждайте фильмы-мультфильмы. Расскажите и о своих чувствах-эмоциях, так вы поможете ребенку лучше понимать себя.

Если вы решили оставаться дома, не унывайте. Дома тоже можно не скучать!

*Творите!* Придумайте с ребенком поделку-аппликацию. Вспомните и об известном и распространенном оригами. А можете просто сшить куколке платье или юбку. Или смастерить из спичечных коробков робота.

*Рисуйте!* Попросите ваше чадо нарисовать семью. Я думаю, вас обрадует полет его фантазии!

*Кулинарный поединок*. Если у вас дети-школьники, проведите кулинарный поединок. Родительская команда против команды детей. Испеките оладушки или торт и дайте возможность детям приготовить что-то самостоятельно. А потом оцените результаты за дружным чаепитием.

*Настольные игры* - интересны и детям, и взрослым. Данный вид игр развивают интеллект, мышление, воображение. С более взрослыми детьми можно играть в «Волшебный мешочек»: завяжите глаза ребенку, пусть он вынимает из сумки их на ощупь и пытается объяснить, что ему попалось. Такая игра хорошо тренирует мелкую моторику, а также стимулирует тактильные ощущения.

*Почитайте книгу или вместе посмотрите хороший детский фильм*. А если есть возможность – покажите или поиграйте в кукольный театр.

Как бы вы ни задумали провести выходной день с детьми, это должно нравиться и вам, и им. Родителям важно хоть на время выкинуть из головы все свои проблемы и расслабиться.

Дайте себе слово, что сегодня вы снова превратитесь в ребенка и посмотрите на все широко раскрытыми глазами. Ваши дети это оценят.

Психологи утверждают: к общению с ребенком нужно относиться серьезно. Дети очень чувствительны и регулярно нуждаются в вашем стопроцентном внимании. Они действительно переживают, когда в процессе игры вы отвлекаетесь на приготовление, стирку

 или телефонный звонок. И пусть это будет всего час полноценного общения – с точки зрения вашего ребенка это лучше, чем целый день урывками. Тем более что любое количество времени можно провести интересно и незабываемо как для ребенка, так и для вас самих. (Только желательно закончить игру вовремя, чтобы не пришлось прекращать ее на середине и расстраивать ребенка.)

Хороших вам совместных выходных

**Консультация для родителей «Зимние травмы»**

Зима. Чудное время года! Лыжи, коньки, горка, снежная баба, снежки – это всё мы любим с детства. Когда еще, как не в каникулы, можно вдоволь порезвиться на улице, покататься на санках, лыжах и коньках. Но главное – помнить об осторожности! Поэтому мы взрослые должны позаботиться о том, чтобы прогулки не огорчились детскими травмами и слезами. Правильно ли одет и обут ваш ребёнок? Есть ли у него специальная одежда для прогулок?

Итак, как уберечь чадо от зимних травм, и что нужно знать о первой помощи?

**Меры предосторожности**

Предпочтение необходимо отдавать обуви с ребристой подошвой. Если у вашего ребёнка на сапогах или ботинках подошва гладкая, обратитесь в обувную мастерскую и попросите приспособить обувь к зимнему времени.

В домашних условиях иногда советуют наклеивать на подошву обычный пластырь, но надолго его не хватит. Особенно важно, чтобы обувь была удобной, не натирала. Шапка лучше всего должна быть на завязках, чтобы в случае падения она не упала с головы. Чтобы смягчить удар головой. Шарф должен быть коротким, чтобы ребёнок не зацепился им. Не забывайте про варежки или перчатки.

В гололёд надо быть осторожным, избегать скользких мест. Главное, о чём следует помнить – нельзя заниматься самолечением и оттягивать визит к врачу до последнего.

**Помощь при травмах**

***Растяжение связок***

Симптомы – резкая боль при движении, припухлость, кровоподтёки.

Что делать? Наложить повязку (эластичный бинт, обеспечив неподвижность сустава, и обратиться к врачу. Для уменьшения отёка можно наложить, на больное место, смоченную в холодной воде ткань или пузырь со льдом (но не более чем на 1-2 часа). Можно принять обезболивающее.

***Вывих***

Симптомы – сильная боль, отёк, неподвижность, изменение формы сустава.

Что делать? Не старайтесь самостоятельно вправить вывих, это может привести к болевому шоку у пострадавшего и дополнительным повреждением. Нужно обеспечить неподвижность и покой повреждённого сустава: руку подвесить на бинте, шарфе, ремне, на ногу наложить шину (например - плоские доски) или прибинтовать её к другой ноге.

При вывихе бедра - положить пострадавшего на бок, не давая двигаться. Для

уменьшения боли - приложить к повреждённому месту пузырь со льдом или холодной водой, дать обезболивающее. В случае крайней необходимости, больного нужно транспортировать в больницу.

***Перелом***

Симптомы- сильная, резкая боль, усиливающаяся при движении конечностью, чувствительность даже к очень слабому прикосновению. Отёчность и опухание с изменением цвета кожи, изменением формы и места перелома.

Что делать? Обеспечить полный покой повреждённой кости, наложить шину из подручных средств или прибинтовать повреждённые конечности друг к другу, к телу. Дать пострадавшему таблетку анальгина, приложить на место травмы что – то холодное. При кровотечении наложить на рану стерильную повязку. Вызвать «скорую помощь», если это возможно. Следует доставить пострадавшего в ближайшее медицинское учреждение, соблюдая особую осторожность.

***Ушибы головы***Симптомы – частичная или полная потеря сознания, тошнота и рвота, замедление пульса, изменение давления.

Что делать? Уложить пострадавшего на спину, повернув голову набок, положить на неё холод. Вызвать «скорую помощь» и не давать пострадавшему двигаться до её приезда.

***Обморожение***

Чаще наблюдается у детей ослабленных, у тех, кто носит слишком тесную обувь. Оно может быть даже при нулевой температуре. Дети отмораживают пальцы рук и ног, уши, кончик носа.

***Первая помощь при обморожении***

В помещении обмороженные части тела отогревают в тёплой воде 18-20 градусов и проводят лёгкий массаж. Массировать начинают с пальцев вверх. Во время массажа надо заставлять ребёнка шевелить пальцами, чтобы быстрее восстановить кровообращение. При полном отогревании кожа становится ярко-розовой и появляется боль. Затем отмороженное место осторожно вытирают, протирают спиртом, накладывают сухую стерильную повязку и тепло укутывают.

Отмороженные щёки и нос отогревают прямо на улице, растирая поражённый участок круговыми движениями. Тереть лучше мягкой шерстяной варежкой или рукой до полного восстановления кровообращения. При более тяжёлых формах срочная госпитализация в больницу.

***Прилип язык к качелям.***

Каждый второй ребенок, хотя бы раз в жизни, экспериментирует с облизыванием металла на морозе (качели, перила). Ни в коем случае не пытайтесь «оторвать» ребенка от металла! Успокойте ребенка, зафиксируйте его голову. Попросите присмотреть за ним тех, кто рядом. Принесённой теплой водой полейте на язык. Дома после удачной «отстыковки» обработайте рану перекисью водорода, прижмите стерильный тампон при кровотечении. Если оно длится более 20 минут – отправляйтесь к доктору.

**Чтобы не пришлось оказывать ребенку первую помощь,**

**помните основные правила зимних прогулок:**

• Надевайте малышу обувь с рельефной подошвой либо специальные накладки

«антилед».

• Не водите ребенка на прогулку больным, ослабленным и голодным.

• Не гуляйте в местах возможного падения сосулек.

• Избегайте скользких участков дороги.

• Учите ребенка правильно падать – на бок, не выставляя вперед руки, группируясь

и сгибая ноги.

• Обеспечьте ребенка экипировкой при катании на катке, с горки, на склонах.

• Не допускайте катания малыша с горки «в толпе» — учите соблюдать

поочередность катания.

• Защищайте кожу лица детским кремом.

**И главное – не оставляйте малыша без присмотра!**