

Консультация для воспитателей «Организация и планирование прогулок в зимний период»

Процесс воспитания детей непрерывен. Большие потенциальные возможности для всестороннего гармонического развития личности ребенка заложены в процессе воспитательно – образовательной работы с детьми в условиях прогулки. В течение года прогулки проводятся ежедневно. В зимний период прогулка проводится 2 раза в день общей продолжительностью до 4 часов, при соответствующем санитарным нормам температурном режиме и силе ветра. При несоответствующих погодных условиях прогулка может быть сокращена, либо отменена вообще.

Зимой прогулки с младшими дошкольниками разрешается проводить при температуре воздуха не ниже -15° и скорости ветра не более 15 м/с. С детьми 5-7 лет — не ниже -20° и скорости ветра не более 15 м/с. При температуре воздуха ниже -15° и скорости ветра более 7 м/с продолжительность прогулки сокращается. В целях охраны жизни и здоровья детей, воспитатель должен перед прогулкой осмотреть участок. В холодное время года помощник помогает воспитателю заменять у детей промокшие варежки, пораньше заводить в помещение тех, кто замерз и т.д. Планируя целевую прогулку за пределы детского сада, воспитатель и помощник воспитателя должны хорошо знать маршрут и учитывать длительность пребывания детей на улице. Структура прогулки выглядит следующим образом:

1. Наблюдение;
2. Трудовая деятельность;
3. Подвижные игры
4. Индивидуальная работа;
5. Самостоятельная деятельность детей (игровая и двигательная)
6. Спортивные упражнения;

Каждый из обязательных компонентов прогулки занимает по времени от 7 до 15 минут и осуществляется на фоне самостоятельной деятельности детей.

Последовательность их проведения варьируется в зависимости от: предшествующей деятельности детей (например, после физкультурного занятия целесообразнее в начале прогулки провести наблюдение, после занятий по математике и развитию речи — подвижные игры). от времени года (в холодный период времени предусматривается проведение игр с большой подвижностью детей). от индивидуально-возрастных особенностей детей (в младшем возрасте целесообразнее начать прогулку с наблюдения, в старшем – с игры и т.д.) от познавательных интересов детей. В течение всего года обязательно проводится и вечерняя прогулка, на

вечерней прогулке снимаются два структурных компонента: наблюдение и трудовые действия. Обязательно ставятся и вносятся в план цели таких структурных компонентов прогулки как: наблюдение (за живой и неживой природой), трудовая деятельность, подвижная игра. Наблюдения (рекомендуется указывать в планах объект или тему наблюдения, цель проведения наблюдения): наблюдения за живыми объектами (за птицами, деревьями лиственными и хвойными, кустарниками и т.д.); наблюдения за неживыми объектами (за солнцем, облаками, погодой, ветром, снегом, глубиной снежного покрова, длительностью дня, метелью, позёмкой, снегопадом и т.д.); наблюдения за явлениями окружающей действительности (за трудом взрослых, за прохожими, за транспортом и т.д.). Трудовая деятельность. Планируется труд на участке, необходимо указывать форму труда дошкольников – индивидуальные или групповые поручения, или коллективный труд (совместный, общий). Подвижные игры. Рекомендуется проводить две - три игры в течение прогулки. Подбирая игры для дневной прогулки, необходимо учитывать предыдущую деятельность детей. После спокойных занятий (рисования, лепка) рекомендуются игры более подвижного характера. Проводить их нужно со всей группой в начале прогулки. После физкультурных и музыкальных занятий рекомендуются игры средней подвижности. Проводить их нужно в середине или конце прогулки. Т.о. план должен включать игры малоподвижные; игры средней активности; игры с высокой двигательной активностью. Следует отражать в планах разучивание новой игры и игры на закрепление двигательных навыков и развитие физических качеств. В течение года проводится примерно 10 – 15 новых игр (в течение месяца может разучиваться одна игра, а на неделю планируется одна игра, но уже знакомая детям). Кроме этого могут быть организованы игры: игры-эстафеты сюжетные подвижные игры игры с элементами спорта народные игры хороводные спортивные упражнения («Катание на санках», «Скольжение», «Ходьба на лыжах»). Выбор игры зависит от времени года, погоды, температуры воздуха от предшествующего проводимого занятия, от состояния детей, их желаний, от времени проведения прогулок (вечерняя, утренняя). Инструктор по ФК разрабатывает перспективное планирование подвижных игр для всех возрастных групп; с начинающими воспитателями проводит консультации по планированию и методике проведения подвижных игр на прогулке. Необходимо иметь картотеку считалок и подвижных игр для детей 3-7 лет.

Подвижные игры для младших дошкольников

Игры и забавы с санками

Саный круг

В этой игре участвуют несколько человек. Санки расставляются по большому кругу на расстоянии не менее 2—3 м друг от друга. Каждый играющий становится около своих санок внутри круга. Взрослый предлагает детям выступить в роли «шоферов». «Шоферы едут» на своих «автомобилях» по дороге (кругу). Около санок «автомобили» останавливаются, «шоферы» выходят и присаживаются на них отдохнуть. Потом они снова садятся «в машины» и едут до следующей остановки. Если рейс длинный (большой круг), «автомобили» двигаются до сигнала взрослого «Остановка!». Движение возобновляется только по указанию взрослого.

Санная путаница

Играющие колонной вслед за взрослым бегут то к одним, то к другим расставленным по краям площадки санкам. Добежав до них, колонна обегает санки и только потом направляется к следующим. Взрослый может предложить детям сделать два круга вокруг одних санок.

В эту игру интересно играть и вдвоем с малышом.

Парное катание

Двое детей везут санки, на которых сидит один ребенок. Так едут друг за другом несколько пар. Потом дети меняются местами.

Оленьи упряжки

Заранее изготовьте рога из картона или веточек, прикрепите их к шапкам детей-оленей. К санкам нужно привязать две веревочки: за одну ребенок, сидящий на санках, держится и управляет оленем, в другую впрягается «олень» (ребенок закрепляет ее за пояс).

Снежинки и ветер

В этой игре дети будут снежинками. Они собираются в кружок и берутся за руки. По сигналу взрослого «Ветер задул сильный, сильный. Разлетайтесь, снежинки!» дети разбегаются в разные стороны, расставляют руки в стороны, покачиваются, кружатся. По сигналу «Ветер стих! Возвращайтесь, снежинки, в кружок!» — собираются в кружок и берутся за руки.

Найди Снегурочку

Нарядите куклу Снегурочкой и спрячьте ее на участке.

Воспитатель: Ребята, сегодня к вам в гости обещала прийти Снегурочка, она хочет поиграть и поплясать с вами. Наверное, она спряталась, давайте ее найдем.

Дети ищут Снегурочку, найдя, водят с ней хороводы, приплясывают, кружатся парами.

Лиса в курятнике

С помощью считалки выбирается лиса (ведущий). Остальные дети — куры.

Дети взбираются на снежный вал и присаживаются (куры сидят на насесте). На противоположной стороне площадки сидит лиса.

Куры гуляют по двору, хлопают крыльями, клюют зерна, кудахчут. По сигналу взрослого «Лиса!» куры разбегаются, стараются взлететь на насест (взобраться на снежный вал). Лиса салит курицу, которая не успела сесть на насест.

Зайка беленький сидит

Дети, имитируя зайчиков, бегают, веселятся на полянке (площадке), приседают на корточки.

Взрослый:

Зайка беленький сидит

И ушами шевелит.

Вот так, вот так.

Он ушами шевелит.

Дети поднимают руки к голове и шевелят руками, как зайцы ушами.

Зайке холодно сидеть,

Надо лапочки погреть.

Хлоп-хлоп, хлоп-хлоп,

Надо лапочки погреть.

Дети встают, хлопают в ладоши, скрестными движениями по плечам, делают вид, что греются.

Зайке холодно стоять,

Надо зайке поскакать.

Скок-скок, скок-скок,

Надо зайке поскакать.

Дети подпрыгивают на двух ногах на месте.

Мишка зайку испугал.

Зайка прыг... и ускакал.

Взрослый изображает медведя и пугает детей, они разбегаются по площадке.

Праздничный торт

Воспитатель предлагает детям приготовить праздничный торт из снега.

Торт может быть любого размера, формы. Его можно украсить цветными льдинками.

Забавные упражнения

Белые медведи

Дети залезают на снежную горку по склону на четвереньках (на прямых ногах), переваливаясь с боку на бок (имитируя движения белых медведей). Взобравшись наверх, сбегают вниз.

По снежному мостику

Дети друг за другом поднимаются на снежный вал и проходят по нему до конца, сохраняя равновесие, потом спрыгивают с него и возвращаются в колонну, чтобы пройти по валу еще раз.

Методические указания для педагогов: следите, чтобы дети не мешали тем, кто идет по валу, не торопили их, помогайте робким и неуверенным в себе.

Поезд и туннель

Дети, положив друг другу одну руку на пояс, изображают поезд. Стоящий первым изображает паровоз, остальные — вагоны. По сигналу паровоза «Ту-у-у!» поезд трогается с места по направлению к снежному туннелю. Подъезжая к нему, паровоз снова гудит, после этого поезд проходит в туннель.

Дети меняются ролями и игра продолжается.

Стенка – мишень

Дети играют группами по несколько человек, каждый готовит для себя по 5 снежков.

На снежной стенке рисуется цветной круг диаметром 75 см. Ребята становятся на расстоянии 6 шагов от стенки-мишени и начинают по очереди метать снежки в цель.

Методические указания для педагогов: вместо нарисованной мишени в стене могут быть сделаны отверстия, в которые нужно попасть, любой формы — круглые, квадратные, треугольные и т.п.

Снайперы

На верхний край снежной стенки или вала кладут яркий кубик, кеглю или другой предмет и предлагают детям сбить его снежком.

Методические указания для педагогов: можно поставить для сбивания несколько одинаковых или разных предметов. В этом случае в игре одновременно будет участвовать больше детей (по числу предметов-целей).

Кто дальше?

Дети становятся в шеренгу, в каждой руке у них по снежку. По указанию взрослого «Бросай правой (левой)!» все одновременно стараются бросить снежок как можно дальше к указанному ориентиру. Чей снежок пролетит дальше других, тот считается победителем.

Кто к нам в гости приходил?

«Кто к нам в гости приходил?» — спрашивает взрослый у малышей, увидев на снегу следы (собаки, зайца, кошки, птиц).

Дети внимательно рассматривают следы и определяют, кому они принадлежат. После этого малыши воспроизводят характерные движения, звуки, повадки этого животного или птицы (лают, мычат, кукарекают и т.д.).

Подвижные игры для старших дошкольников

Игры с санками и самокатами

На горке

Дети катаются на санках с горки разными способами: верхом (держась за веревочку или опираясь руками сзади о санки), лежа на животе, спине (ногами вперед), стоя на коленях.

Методические указания для педагогов: на спуске с горки можно соорудить ворота из длинных прутьев. Проезжая через них, дети учатся управлять санками на ходу: опускать на снег ногу с той стороны, в которую надо повернуть; крепко сжав санки коленями, слегка отклонять туловище назад в сторону поворота.

Можно предложить при спуске на санках собрать расставленные вдоль склона флажки.

Много радости доставляет катание с горки вдвоем или втроем на одних санках.

На ровном месте

Расставить 5—6 санок на расстоянии 1—1,5 м.

Можно предложить детям:

- пробежать между ними «змейкой»;
- перешагивать через них;
- встать на санки, потом сойти с них так, чтобы они не сдвинулись с места;
- встать рядом, опираясь на санки руками, перепрыгнуть через них;
- стоять на санках на одной ноге как можно дольше;
- поднять санки над головой слева и опустить их на снег справа;
- стоя к санкам лицом, наклониться, опереться на них руками, присесть и встать, не отрывая рук от санок.

На санки!

Санки (на одни меньше, чем играющих) расставляют на одной стороне площадки. Дети бегают, кружатся на другой стороне площадки. По сигналу «На санки!» они должны быстро добежать до санок и сесть на них. Опоздавший остается без места.

Быстрые упряжки

На линии старта дети выстраиваются по трое у одних санок. По команде «Старт!» один садится на санки, а двое берутся за веревочку и везут его до финиша. Побеждает упряжка, быстрее добравшаяся до финиша.

Игру можно повторить несколько раз, при повторении дети меняются ролями.

Два на два

Играют четверо детей. Они по двое садятся на санки, поставив ноги на полозья. Дети скользят вперед, отталкиваясь недлинными палками. Победит пара, быстрее пришедшая к финишу.

На снежной площадке

Мороз Красный нос

На противоположных сторонах площадки обозначаются два дома, в одном из них располагаются играющие. Посередине площадки стоит Мороз Красный нос.

Мороз Красный нос

Я Мороз Красный нос.

Кто из вас решится

В путь-дороженьку пуститься?

Дети

Не боимся мы угроз

И не страшен нам мороз.

После этого они перебегают через площадку в другой дом, Мороз догоняет и старается их заморозить (осалить). Замороженные остаются на месте и стоят так до окончания перебежки. Мороз подсчитывает, скольких играющих удалось заморозить.

При повторе игры выбирается новый Мороз, и уже он салит игроков. В конце подводятся итоги: какой Мороз (старый или новый игрок) больше заморозил.

Возможен вариант. Правила те же, но играют два Мороза: Мороз Красный нос и Мороз Синий нос.

Оба Мороза (вместе):

Мы два брата молодые,

Два Мороза удалые,

Я — Мороз Красный нос,

Я — Мороз Синий нос.

Кто из вас решится

В путь-дороженьку пуститься?

Дети

Не боимся мы угроз

И не страшен нам мороз.

Играющие перебегают из одного в другой дом, но теперь два Мороза стараются их заморозить. Они подсчитывают, сколько играющих удалось осалить.

В конце игры выясняется, какая пара Морозов заморозила больше играющих.

Снежная карусель

Взявшись за руки, дети образуют круг и изображают снежинок, в середине — Снеговик. По сигналу взрослого они идут сначала медленно, потом все быстрее и переходят на бег сначала в одну сторону, потом в другую.

После небольшого отдыха игру можно возобновить.

Затейники

Один из игроков — затейник — становится в середину круга. Остальные дети идут по кругу, взявшись за руки и произносят:

Ровным кругом,
Друг за другом,
Мы идем за шагом шаг.

Стой на месте,
Дружно вместе

Сделаем ... вот так.

Опуская руки, играющие останавливаются. Затейник показывает какое-нибудь движение из зимнего вида спорта: бег конькобежца, шаг лыжника, вращение фигуриста, удар клюшкой. Дети должны повторить это действие и назвать вид спорта.

При следующем повторении игры выбирается новый затейник.

Затейники должны демонстрировать движения, не повторяя уже показанных.

Метелица

Дети встают друг за другом и берутся за руки. Первым стоит взрослый — Метелица. Он медленно пробегает между снежными постройками, валами, санками «змейкой» или обегает их и ведет за собой вереницу ребят.

Забавные упражнения

Попляши и покружись

Ребята разбиваются на пары и берутся за руки, встают лицом друг к другу. По сигналу взрослого «Попляшем!» приседают и приплясывают. По сигналу «А теперь покружимся!» кружатся в парах. Когда же он произносит «Стой!», дети останавливаются, отводят одну ногу назад, стараются удержать равновесие на другой ноге (при этом руки не разжимают). При повторении игры задание можно усложнить:

по сигналу «Стой!» попробовать присесть, держась за руки, на одной ноге «пистолетиком».

Перетяжки

Играющие встают вокруг сугроба, крепко держась за руки.

Как только взрослый скажет «Перетяжки начались!», все начинают тащить рядом стоящих в свою сторону, стараясь опрокинуть их в сугроб. Если это удастся, игра приостанавливается, дети выравнивают круг. После небольшого перерыва игра продолжается.

На ледяных дорожках

Заливается дорожка длиной 4—8 м и шириной 40—60 см. Дети скользят по ней, стараясь продвинуться как можно дальше.

Задание можно усложнить: на дорожке сначала на расстоянии 3—4, а потом 5—6 м от старта положить цветной кубик, который ребенок должен сдвинуть с места ногой.

Снегодром

Дети должны слепить Снеговика, Деда Мороза и Снегурочку, украсить их. После этого все вместе водят хороводы, кружатся по одному и парами, играют в «Пузырь», «Каравай», «Ровным кругом» и другие игры.

На площадке дети строят из снега (дома, почту, вокзал и т.п.). Затем изображают трамвай (встают друг за другом, кладут руки на пояс впереди стоящему) и катаются «по улицам» построенного города.

Можно организовать конкурс на лучшую фигуру (самолет, ракету, большой ледокол, птицу, цветок и т.п.) или сказочного персонажа из снега.

Ледяные кружева

Заранее готовятся разноцветные льдинки (синие, красные, зеленые, желтые и др.). Их дети выкладывают на утоптанном снегу разноцветные мозаики, узоры. По окончании работ можно провести конкурс на лучшую мозаику или самый красивый узор. Индивидуальная работа. Направлена не только на совершенствование физических качеств, но и на развитие психических процессов, закрепление материала по всем разделам программы, формирование нравственных качеств. Самостоятельная деятельность детей. Для ее организации необходимо создать условия: атрибуты, выносной материал, орудия труда для трудовой деятельности. Материалы и оборудование, используемые для организации самостоятельной деятельности детей: ледянки, санки, формочки, лопатки, ведёрки, палочки для рисования на снегу, вожжи, султанчики, флажки, кегли, лыжи, клюшки, оборудование для экспериментов, игрушки из бросового материала. Необходимо соблюдать санитарно-гигиенические требования к хранению и размещению выносного материала. При оформлении территории

детского сада большое значение придаётся безопасности, целесообразности, красочности, а также эстетичности построек. Ярко украшенный участок сам по себе вызывает у детей устойчивый положительный эмоциональный настрой, желание идти на прогулку. Педагоги украшают веранды гирляндами, мелкими мягкими игрушками, флажками разнообразной конфигурации, упаковками от новогодних подарков, на ветки деревьев прикрепляют вертушки, султанчики, снежинки, шумовые инструменты из бросового материала. Снежные постройки воспитатели украшают орнаментом из разноцветных льдинок, новогодних гирлянд, тканью, используют бросовый материал, т.к. он практичен и смотрится ярче. Всё это способствует развитию художественно-эстетического вкуса у детей. В то же время, чтобы разнообразить движения детей на прогулке на каждом групповом участке необходимы следующие группы снежных фигур: Первая группа – фигуры для закрепления навыков равновесия. Вторая группа – фигуры для прыжков, перешагивания. Третья группа – фигуры для упражнений в метании. Четвёртая группа – фигуры для подлезания. И горки для скатывания. Большое значение придаётся профилактике травматизма во время проведения прогулок. Постройки должны быть прочными, гладкими. При постройке горок для скатывания придерживаемся следующих требований: В 1 младшей группе – высота 70-80 см со скатом 3 м, сверху обязательно делается посадочная площадка размером 1,5 м * 1,5 м. Справа от ската – лесенка (высота ступенек 12-14 см, ширина 25см. Ширина горки 50-60 см с бортиками по краю ската до 10 см) + горка для кукол. Во 2 младшей группе – высота 80-90см. В средней группе – высота 90-100см, со скатом 4-5 м, остальные параметры те же. В старших и подготовительных группах – высота 1-1,2 м, со скатом 5-6 м, высота ступенек 14 см, остальные параметры те же. Ещё одно важное направление – это работа с родителями. В холлах ДОО на информационных стендах размещаем консультации следующего содержания: «Прогулки зимой», «Схема, как одеть ребенка при разных температурных режимах», «Как одеть ребенка, чтобы он не замерз, или откуда берутся простуды», «Прогулки во время и после болезней», «Подвижные игры всей семьёй», «Чем занять ребёнка на прогулке?». К воспитателям часто обращаются с просьбой не брать ребёнка на прогулку, т.к. он приболел. Задача педагога грамотно и доступно объяснить родителям важность прогулок и проветривания помещения в отсутствие детей.

Индивидуальное консультирование – одна из наиболее эффективных форм работы. Исходя из проблем групп в родительских уголках размещается соответствующая информация по каждому дошкольному возрасту. В рубрике «Советуем прочитать» необходима подборка художественной литературы на зимнюю тематику: сказки, рассказы о природе, стихи, загадки, пословицы о зиме и т.д.

На основе оперативного контроля старший воспитатель получает информацию об организации прогулок, выявляет необходимость методической помощи воспитателям, корректирует образовательный процесс.

Вопросы, стоящие на контроле:

- создание условий на участке и проведение прогулки;
- порядок одевания и раздевания детей, аккуратность;
- содержание и состояние выносного материала;
- организация наблюдений
- труд детей на участке;
- самостоятельные игры детей.

Зимние прогулки всегда приносят огромную радость детям. Многие с осени начинают с нетерпением ждать снега, чтобы покататься на санках, скатиться с горки на ледянке, покататься снежками и построить снежные башни и лабиринты. Но зимнее время омрачает радость детей и родителей традиционными для этого времени года простудами и очень распространенными травмами. Обезопасить себя от неприятных последствий зимних прогулок помогут простые правила.

Рекомендации для родителей «Зимние прогулки: соблюдаем безопасность»

Безопасность на заснеженных улицах. Для начала рассмотрим, так сказать, зимнюю технику безопасности. Начинается она еще у двери. Дети из-за плохой теплорегуляции более подвержены переохлаждению и обморожениям, и это следует учитывать при планировании прогулки. Для предотвращения переохлаждения проследите за тем, чтобы одежда была многослойной (между слоями сохраняется воздух, долго удерживающий тепло тела) и свободной, а обувь – просторной и легкой.

Зимние забавы – это чаще всего активный и подвижный отдых, во время которого может произойти другая неприятная крайность – перегрев организма. Поэтому наденьте на ребенка только необходимый минимум одежды, который позволит не замерзнуть и не будет мешать движениям. А лучшие сохраняют руки теплыми непромокаемые варежки с мехом внутри. И не забудьте прихватить сменную пару. При ветреной и морозной погоде некоторым детям полезно мазать лицо кремом минут за 10 до выхода на улицу. Предупредите своего ребенка о том, что под снегом могут скрываться такие неприятные сюрпризы, как стекла от разбитых бутылок, камни, куски железа и проволоки и просто мусор. Поэтому место для зимних игр надо выбирать подальше от помоек, окон, подъездов и строительных площадок. По этой же причине старайтесь избегать неочищенных улиц. Опасность могут представлять также

раскатанные ледяные дорожки и скопления сосулек.

Любому ребенку в любое время года пригодится умение правильно падать. Зимой этому учить легче. Найдите большой мягкий сугроб и потренируйтесь вместе падать на бок, аккуратно смягчая падение руками и подгибая колени. Приземление на спину или вперед на руки травматически опасно. У каждой зимней забавы есть и свои особенности.

Катание на лыжах.

В целом, это наиболее безопасный вид зимних прогулок. Здесь важно лишь правильно выбрать длину лыж и размер ботинок (они должны быть точно впору). А если вы собираетесь скатываться на лыжах с горки, проверьте, чтобы она не была леденистой и слишком крутой или ухабистой.

Катание на коньках

Катание на коньках укрепляет стопу и голеностоп, но чревато растяжениями, ушибами и вывихами. Безопасность на льду обеспечит выполнение следующих правил: Ботинок должен сидеть плотно, если на ноги ребенка надеты колготки и одна пара шерстяных носков. Не ходите на каток в те дни, когда на нем катается много людей. Риск получить серьезную травму в этом случае крайне велик. Смягчить падения поможет плотная одежда. От ушибов головы спасет мягкая ткань, вложенная в шапку в районе затылка. Не отходите от ребенка ни на шаг, чтобы в случае необходимости поддержать его, предотвратив этим серьезные травмы.

Санки

Для прогулок на этом так любимом детьми зимнем «транспорте» придется одеться потеплее. Будьте особенно бдительными, переходя дорогу: если санки нельзя толкать перед собой, то ребенка следует вынуть из них. Учтите, что кататься на санках с горки нежелательно. Но если этого не избежать, научите ребенка правилам поведения на горке.

Горки

Объясните ребенку заранее, что на горке важно соблюдать дисциплину и последовательность. И убедитесь в безопасности горки: поблизости не должно быть дороги и препятствий в виде деревьев и заборов.

Ну, и наверно, любая мама понимает, что для таких игр очень важно, чтобы одежда была непромокаемой и защищала от попадания снега внутрь.

Зимние травмы.

Ну, а если избежать неприятностей не удалось, нужно уметь вовремя и правильно оказать первую помощь. Основными зимними травмами являются: переохлаждение, обморожение, ушиб, растяжение, вывих и перелом. У каждой есть свои маленькие особенности, которые важно учитывать.

Переохлаждение

Если вы заметите, что ваш ребенок дрожит, у него нарушена координация и затруднена речь, он, возможно, переохладился. Особенно легко это происходит с усталыми или ослабленными детьми, а также при сочетании холода, ветра и влаги (в т.ч. мокрой одежды). В таком случае следует зайти в ближайшее теплое помещение и согреться там. Нельзя игнорировать жалобы и уговаривать потерпеть до дома. Поместив пострадавшего в тепло, медленно его согрейте, дайте теплое сладкое питье и высококалорийную еду. Ни в коем случае не заставляйте замерзшего ребенка энергично двигаться.

Обморожение

Обморожению чаще подвергаются пальцы рук и ног, нос, уши и щеки.

При обморожении кожа становится бледно-синюшной, отсутствует или снижена болевая чувствительность, развивается отечность, появляется онемение, а при согревании возникает боль.

Если вы заметили эти признаки у ребенка, вызывайте «скорую». Дождаясь врачей, проведите следующие процедуры: Переместитесь в теплое помещение (на морозе растирать и греть бесполезно). Снимите с него одежду и обувь. Ни в коем случае не разувайте ребенка на улице – ножки распухнут, и вы не сможете снова надеть на них обувь. Согрейте ребенка собственным телом или поместив его в теплую воду (36°C). Когда ребенок согреется, уложите его в постель и дайте обильное теплое сладкое питье. Помните, что при обморожении нельзя растирать кожу и резко согревать – во избежание дополнительной травматизации. Впоследствии проследите за тем, что обмороженное место не замерзло снова – это может оказаться значительно неприятнее.

Ушиб

Шишки и синяки, пожалуй, самые распространенные детские травмы. Для ушиба характерны боль, припухлость, изменение цвета кожи.

Успокоив малыша, обработайте ссадину и на 15-20 минут приложите к

месту ушиба холод (мешок со льдом, полиэтиленовый пакет со снегом или полотенце, смоченное в холодной воде). Это снимет боль и охладит. В течение первых двух суток ушибы лечат покоем, а на третьи – можно нагревать их. Но будьте внимательны к состоянию ребенка! Если боль не проходит и ушибленная конечность не двигается свободно, следует обратиться к врачу. Ушиб головы – отдельный и очень серьезный случай. Он может вызвать сотрясение мозга. Не вылечив его, впоследствии можно столкнуться с весьма неприятными остаточными явлениями.

Признаки сотрясения мозга: тошнота, рвота, головокружение. В этих случаях надо вызвать врача.

Растяжение

По поводу растяжения необходима консультация с врачом, особенно в тех случаях, когда сустав распухает и болит. Эти признаки могут говорить и о вывихе. Если ребенок получил растяжение в области лодыжки, уложите его примерно на полчаса и положите больную ногу на подушку. Благодаря этому внутреннее кровоотечение и отек будут минимальными. До выздоровления сустава его движения следует сократить, туго забинтовав.

Вывих

Вывих можно подозревать, если ребенок жалуется на боль в суставе, если не может двигать конечностью, если в области сустава появился отек.

В этом случае, обеспечив неподвижность конечности (руку прибинтовать к туловищу, а больную ногу – к здоровой), везем пострадавшего в травмопункт. Самостоятельное вправление вывиха, кроме увеличения страданий, чревато осложнениями. Мама часто сами травмируют своих малышей, подхватывая их за ручки во время падения. Это приводит к подвывиху головки лучевой кисти, приносящему болезненные ощущения и требующему обращения к травматологу.

Перелом

Растяжение можно перепутать и с переломом. Его признаки – продолжительная боль, отек и обширный синяк. При подозрении на перелом необходимо обеспечить неподвижность больного места и, конечно, обращаться к врачам. Незалеченный перелом приводит к неправильному формированию костной ткани, что впоследствии потребует длительного и серьезного лечения.

Родителям важно запомнить, что при сильной боли и потере сознания следует незамедлительно отправиться в травматологический пункт.