

|

ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ ДЛЯ ДЕТЕЙ НА ВОДЕ

Вода является важнейшим веществом на Земле, она занимает 71% ее поверхности. Вода – добрый друг и помощник человека. Но на воде нужно быть осторожным, соблюдать дисциплину и правила поведения.

Для купания детей выбирается место, где чистая вода; ровное песчаное или гравийное дно (без свай, коряг, острых камней, стекла, водорослей и ила); небольшая глубина (до 2 м); нет сильного течения (до 0,5 м/с).

Лучше всего купаться на специально оборудованных пляжах, в бассейнах, купальнях. Предварительно нужно ознакомиться с правилами внутреннего распорядка мест для купания.

Купание детей проводится под контролем взрослых.

Начинать купаться рекомендуется в солнечную безветренную погоду при температуре воды 17 – 19°C, воздуха 20 – 25°C.

Перед заплывом необходимо предварительно обтереть тело водой.

В холодную воду заходить нужно медленно, особенно если это первое купание в сезоне.

Пользоваться надувным матрасом (кругом) надо с особой осторожностью: матрас может неожиданно слутся или уплыть по течению далеко от берега.

В воде следует находиться 10 – 15 минут.

Нельзя устраивать в воде игры, связанные с захватами, шуточными утоплениями.

При грозе необходимо немедленно выходить из воды, потому что она притягивает электрический разряд.



БЕЗОПАСНОЕ ЛЕТО

КАК ВЕСТИ СЕБЯ В ЭКСТРЕННЫХ СЛУЧАЯХ?



ОЖИГАНИЯ

Первые два дня после ушиба животу нужен холод - он уменьшает отек тканей и предотвращает развитие гематомы, поэтому каждые 2-3 часа на 10 минут прикладывайте к месту ушиба кусочек льда, завернутого в целлофан. На третий день необходимо сделать компресс (разведенный спирт, вода или камфорное масло), затем компрессная бумага, вата, и бинт. **ПОМНИТЕ:** согревает компресс только 3-4 часа, дальше начнется процесс охлаждения, еще одно средство - 3-4 дня обрабатывать синяк ватным тампоном, пропитанным йодичным уксусом (разбавить йодом с водой), хорошо помогает алоэ - разрезанный пополам лист приложите к пострадавшему месту, завернув пластырем, а также капустный лист, только предварительно его нужно размять до появления сока.

ОСАДИНЫ

Тщательно промойте рану проточной водой, и обработайте обожженную поверхность хозяйственным мылом (это самый лучший антисептик, необходимо нанести мыльную пенку, а затем смыть водой), в дальнейшем осадину нужно обработать любой антисептической мазью или облепиховым маслом. **ПОМНИТЕ:** при глубокой ране длиной более 1 см необходимо наложить швы, поэтому обратитесь в ближайший травмпункт.

НАСЕКОНАМИ

ПЧЕЛА единственное насекомое, оставляющее в своей "теплой" жале, что нужно аккуратно удалить при помощи пинцета, кроме этого отпавшей в укусе пчелы насекомым нет: пострадавшее место краснеет иногда увеличивается до размера ладони, опухает, становится болезненным, боль чувствуется около 4 часов, а болезненность сохраняется 1-2 дня, сразу после укуса нужно дать ребенку противоаллергический препарат, приложить к больному месту что-то холодное и обработать ранку уксусом, содовым раствором или срезами лука, чеснока, картофеля, кусочком помидора, растолченной зеленью петрушки, можно помазать воспаленное место вазелином, или карваолом.
КЛЕЩ: после легкой прогулки, внимательно осмотрите тело ребенка, а не путайтесь обнаружив туловище клеща, положите солонку, так чтобы клещ оказался в середине, налейте внутрь растительное масло, если не помогло, то закройте его плащом и крутите анти-образными движениями против часовой стрелки, после продвижения выкрутите место укуса перемычкой жидкого, а потом зеленикой.
МУХА В УХЕ: не доставайте вручную, от мухы некротические гусики начинают выдвигаться еще глубже, причиняя сильную боль, нужно закапать в ухо несколько капель теплого растительного масла, при этом слегка наклонив голову ребенка в сторону пострадавшего уха, чтобы жидкость не попала на барабанную перепонку, но медленно стекла на слуховую уду.



"ПОЛЕТ" С ДЕРЕВА

Симптомы сотрясения головного мозга: головная боль, тошнота, рвота, бледность, злость, сонливость, необходимо уложить ребенка в кровать, ограничить питье и вызвать скорую помощь. **ПОМНИТЕ:** обезбоживающее средство в такой ситуации не дает, это мешает специалистам установить точный диагноз, вода удар головой не всегда приводит к сотрясанию мозга. При ударе животом могут пострадать внутренние органы (печень, селезенка), быть травму необходимо если ребенок побегает, возможно это следствие внутреннего кровоизлияния или повышенное давление, при кожных кровоизлияниях кровь не только выливает на носовых носках, а вытекает в рот и слезы, что провоцирует кашель и рвоту, приложите холодную усадиле ребенка, и если кровоизлияние только усиливается, необходимо родить его в прохладное место так, чтобы он не затряхивал голову, капают, положите на нос платок, смоченный в холодной воде, если кровоизлияние не останавливается попробуйте сильно сжать оба плечами носа на 3-5 минут, или сделать тампон из ваты, смоченный перекисью водорода, если действия не помогло, обратитесь к врачу.

ОСКОЛКИ И ПЕРЛОМЫ

Если после падения образовался синяк, появилась припухлость и боль, а пострадавшая рука или нога отстранена в движении - это может быть как вывих так и перелом, ни в коем случае не сдвигайте-раздвигайте пострадавшую часть тела, осторожно ощупайте место ушиба, если боль очень сильная дайте обезболивающее, важно чтобы по пути в травмпункт рука или нога не болтались, а были зафиксированы, также необходимо приложить холод, если дело осложняется открытой раной, промойте ее и обработайте как осадину.



ОТРАВЛЕНИЯ

Сколько дать и себе знать через 2-3 часа после употребления сомнительных продуктов, но иногда симптомы "выпадают" по 20-26 часов, для начала необходимо промыть желудок большим количеством воды или 2-процентным раствором пищевой соды, также необходим препарат способный вывести из организма вредные вещества, например измельченный активированный уголь (1 таблетка на 10 кг массы тела), разведенный в 100 мл теплой воды, чтобы избежать обезвоживания организмом, дайте ему препарат для регидрации (восстановление водно-солевого баланса).

СОЛНЕЧНЫЙ УДАР

Неудачнее проявляется только через 6-8 часов, как и тепловой солнечный сопровождается нарушением кровообращения, потливостью, слабостью, головной болью, шумом в ушах, а иногда и потерей сознания, у ребенка повышается температура до 38-40 градусов, в таком случае необходимо родить ребенка, уложить его в прохладное место, налить прохладный чай или минеральной воды, а затем прикладывать ко лбу холодные компрессы, также можно завернуть малыша в махровую и хорошо выкрученную простыню, если температура не падает и состояние ухудшается немедленно вызовите скорую помощь.

СОЛНЕЧНЫЙ ОЖЕГ

Это покраснение и болезненное воспаление кожи под воздействием солнечных лучей, если ожог достаточно сильный, то через некоторое время на пострадавшем участке появляются волдыри, а через пару дней кожа начинает облезать и шелушиться, при малейшем покраснении кожи уложите ребенка в дом или куда бы в тени, обмойте пострадавшие участки прохладной водой и смажьте кремом, при появлении волдырей обратитесь к врачу.

ИГРЫ НА ВОДЕ

Если ребенок просто намокает в воде, переохлаждается и замедляется, но в солнечный день достаточно просто усадить его, укутать во что-то теплое, если же ситуация критическая, важно соблюдать определенные правила:

не дарите ребенка за голову, подложите его под мышки, обложите ребенка на цвет коври, если он синеватый, значит в легких ребенка вода, попытайтесь удалить жидкость из дыхательных путей, стел на одном колене, уложите ребенка на свое согнутое колено, чтобы на него опирались невидимая часть грудной клетки, а верхняя часть, голова и голова свисывали вниз, затем откройте ребенку рот и плавно надавите ребра на спину, повторите процедуру до тех пор пока не прекратится интенсивное выделение воды, переверните ребенка на спину и сделайте искусственное дыхание, вызовите скорую помощь.



НЕ СТОИТ ДУМАТЬ, ЧТО ОТВЕТ С РАДИОЛОМ СОСТОИТ ИЗ ОДНИХ ПЕРЛОМОВ И ОСКОЛКОВ. НЕ ЗНАТЬ, КАК ДЕЙСТВОВАТЬ В СЛУЧАЕ НЕПРИЯТНОСТИ, ПУЖИНО КАЖИНО ДЛЯ ТОГО, ЧТОБЫ СПЕЦИАЛЬНО СДЕЛАТЬ.



indiz-shkola.com.ua

БЕЗОПАСНОСТЬ НА ВОДЕ

ДОРОГИЕ РЕБЯТА!

Все Вы с нетерпением ждете каникул. Летом - чтобы купаться и загорать, совершать увлекательные лодочные прогулки, зимой - вас ожидает пора подледной рыбалки, катания на санках, лыжах и коньках.

Нередко, увлеченные отдыхом и игрой, вы забываете элементарные правила поведения на водоемах. Между тем, вода не любит шуток и жестоко наказывает тех, кто пренебрегает правилами безопасности.

Чтобы предупредить вас от несчастных случаев мы наглядно покажем все то, что необходимо знать при отдыхе на водоемах. Эти правила просты и основаны на многолетнем опыте. За пренебрежение ими приходится расплачиваться здоровьем, а иногда и самой жизнью.

Помните! Кроме знания правил безопасного поведения на водоемах необходимы товарищеская взаимопомощь, хладнокровие, выдержка, а главное - предельная осторожность.

Желаем Вам хорошей учебы, отличного настроения и незабываемых каникул.

КАК ВЕСТИ СЕБЯ НА ВОДЕ В ЛЕТНЕЕ ВРЕМЯ



Не стойте и не играйте в тех местах, откуда можно свалиться в воду!



Не ныряйте в незнакомых местах!
Не известно, что там может оказаться на дне!



Не используйте для плавания самодельные устройства!
Они могут не выдержать ваш вес и перевернуться!



Не заплывайте далеко от берега на надувных матрацах и автомобильных камерах!



В воде избегайте вертикального положения.
Не ходите по илистому и заросшему водорослями дну.



Не боритесь с сильным течением!
Плывайте по течению постоянно приближаясь к берегу!

ЧТО ДОЛЖЕН ЗНАТЬ КАЖДЫЙ ШКОЛЬНИК О МЕРАХ БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ КУПАНИИ



Перед купальным сезоном обязательно посетите врача!



Не переуслаждайтесь и не перегревайтесь!
После приема пищи сделайте веревку 1,5 - 2 часа!
Не купайтесь при температуре воды - ниже 15 градусов воздуха - ниже 22 градусов!



Купайтесь только в разрешенных местах, на благоустроенных пляжах!



Не купайтесь в штормовую погоду!
Берегитесь волны!



Не купайтесь у крутых обрывистых берегов с сильным течением, в заболоченных и заросших растительностью местах!



Не подплывайте к проходящим судам.
Не забирайтесь на технические предупредительные знаки!

ЛЕТО. КАНИКУЛЫ. БЕЗОПАСНОСТЬ.

А безопасность — какая?
В первую очередь дорожная.

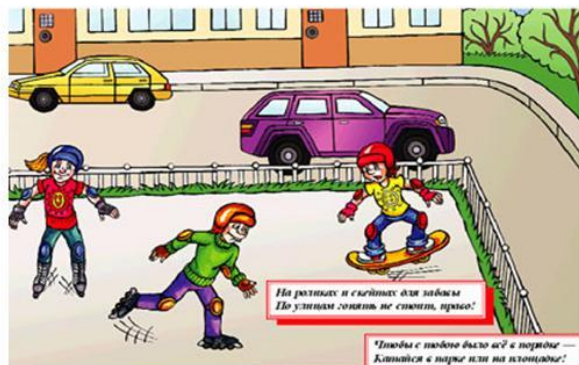
Если ты пошёл гулять — ты пешеход. Поехал на велосипеде, скутере, мотоцикле — водитель транспортного средства. Сел в автомобиль, а может быть, в автобус, троллейбус, трамвай — ты пассажир. И для твоей безопасности давно разработаны умные правила поведения на дороге.



Садясь в автомашину, обязательно пристёгивайся ремнём безопасности, даже если сидишь на заднем сиденье; знай, что столкновение машин при скорости даже 50 км/час равносильно падению с третьего этажа. Поэтому, не пристёгиваясь ремнём безопасности, ты как бы играешь на маленьком балконе без перил.

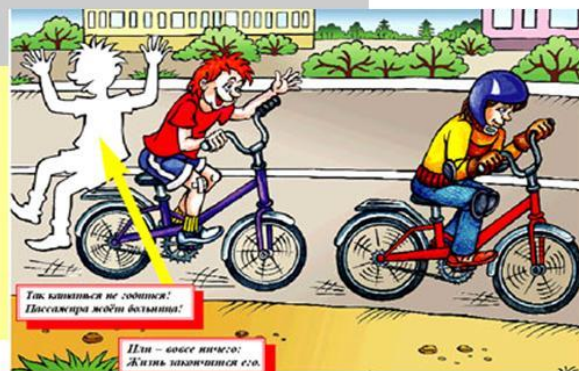
Напомни родителям, чтобы и они не забывали всегда пристёгиваться, помоги младшей сестрёнке или братишке сесть в специальное кресло или надеть специальное удерживающее устройство.

Выходи из машины только со стороны тротуара, так ты будешь защищён от проезжающих мимо машин.



Катайся на велосипеде только в безопасных местах вдали от дорог — в парках, во дворах, на велодорожках.

Катаясь на велосипеде, надевай шлем, чтобы защитить голову в случае падения. Даже если ты прекрасно владеешь велосипедом, не гоняй на нём «без рук». Не сажай на багажник или на раму велика друга или подругу: это опасно, поэтому запрещено правилами.



Выезжать на дорогу можно, если тебе уже 14 лет. В таком случае тебе необходимо выучить **Правила дорожного движения** и неукоснительно их выполнять.

Никогда не выезжай на проезжую часть на роликах или скейтах и не катайся на них по тротуарам! Катайся только в специально отведённых для этого местах — парках, на дорожках, площадках.

Всегда носи средства защиты: шлем, налокотники, наколенники, защиту для запястий рук. Не цепляйся к велосипеду и не проси друзей подтолкнуть тебя посильнее — это опасно.



Никогда не играй в мяч, не гуляй с собакой рядом с дорогой. Это тоже опасно.

Летом многие родители вывозят детей в сельскую местность. Туда, где вдоль дороги не бегут тротуары, где нет ни велосипедных, ни пешеходных дорожек, а часто — и обочин. Вы думаете, там нет и транспорта? Ошибаетесь! И транспорт есть, и опасность ДТП есть тоже. А значит... Правильно! **Выполняем основные правила безопасности.**

Как не заблудиться в лесу



Отправляясь в лес, необходимо соблюдать основные правила:

- Не ходи в лес один.
- Сообщи родственникам о своем маршруте.
- Возьми с собой компас, спички, нож, соль.
- Перед тем как войти в лес, определи стороны света, чтобы знать, в каком направлении возвращаться.

Что делать, если ты всё-таки заблудился?

- В первую очередь остановись и успокойся!
- Вспомни приметы пройденного пути.
- Если есть возможность, влезь на высокое дерево и осмотрись.
- Прислушайся: шум поезда, гудки автомобилей и другие звуки помогут тебе сориентироваться.
- Постарайся вспомнить, к югу или северу от тебя находится цель маршрута.
- Помни! Тебя обязательно будут искать. На всякий случай оставляй следы: фантики от конфет, кусочки ткани на деревьях.

● Иногда при разведении костров ребята используют горючие жидкости, бросают в костер предметы бытовой химии, порошок, аэрозольные упаковки. Делать это ни в коем случае нельзя так как может произойти взрыв.

● При этом может загореться трава вокруг и близко расположенные деревянные строения. А еще при взрыве велика вероятность получения травм и ожогов.

● Также необходимо помнить, что нельзя разводить костры при сильном ветре, около строений и просто оставлять без присмотра.



ЛВЖ и ГЖ это - опасно!

● А знаете ли вы, что еще причиной пожара могут стать легковоспламеняющиеся и горючие жидкости. Опасна не столько сама жидкость, сколько ее пары. Причем они не просто вспыхивают, они взрываются.

● Это краски, мастики, растворители, лаки, средства борьбы с вредителями, а также различные косметические средства.

● Со всеми перечисленными веществами, особенно в аэрозольных упаковках следует обращаться очень осторожно.

● Ни в коем случае нельзя нагревать аэрозольные упаковки, а также разбивать их.

Внимание: вода!



Если идёшь купаться:

- Никогда не ходи купаться без сопровождения взрослых.
- Купайся только в специально отведённых местах.
- Не заплывай далеко.
- Не подплывай близко к идущим лодкам, катерам.
- Не устраивай на воде игры с шуточными «утоплениями».
- Никогда не подавай ложных сигналов тревоги.



Как уберечься от жары

- Нельзя долго находиться на солнце, старайтесь спрятаться в тень.
- Во время сильной жары нужно носить светлую одежду. Головной убор — обязательно!
- Пейте больше воды: выделяемый кожей пот приводит к ее охлаждению.



Безопасные
Каникулы



Солнце

Летом большую часть времени мы проводим на улице под палящим солнцем. Прямые солнечные лучи очень опасны для маленьких детей, которые могут быстро получить ожог или тепловой удар. Особенно опасно время с 10:00 до 15:00, когда солнце наиболее активно.

При прогулке с ребенком на открытой местности рекомендуется придерживаться следующих правил:

- надевайте на голову крохи панамку или тонкую легкую шапочку;
- одевайте ребенка только в легкую «дышащую» и свободную одежду из натуральных тканей;
- на открытые участки кожи малыша наносите тонким слоем детский защитный крем каждый час и сразу после купания.
- не оставляйте ребенка на солнце более чем на 30 минут;
- периодически чередуйте пребывание на солнце и в тени. Организм малыша должен успевать охлаждаться;
- давайте крохе как можно больше питья. Заранее возьмите с воду, чай или соки, ведь по близости может не оказаться ни одного магазина;



Правила поведения на дороге

- **Играть следует там, где нет движения транспорта: на детских площадках, в парках, во дворах, на стадионах в скверах, на лужайках, во дворе.**
- **Избегать игр вблизи дороги.**
- **На самокатах, роликах, коньках следует кататься там, где нет движения транспорта.**
- **Детям до 14 лет нельзя выезжать на велосипеде на проезжую часть.**
- **Во дворах домов следует избегать игр там, где возможен проезд транспорта.**
- **Входить и выходить из транспорта можно только после полной остановки транспортного средства**
- **Пешеходы должны двигаться по тротуарам или пешеходным дорожкам, а при их отсутствии - по обочинам.**
- **При движении по краю проезжей части пешеходы должны идти навстречу движению транспортных средств.**
- **Пешеходы должны пересекать проезжую часть по пешеходным переходам, в том числе по подземным и надземным, а при их отсутствии - на перекрестках по линии тротуаров или обочин.**



Я ЗНАЮ, ЧТО НЕЛЬЗЯ



Держусь подальше я, друзья,
От всех чужих людей!
Под доброй маской может быть
Какой-нибудь злодей.

ПОЗВОЛЯТЬ
НЕЗНАКОМЫМ
ПРИКАСАТЬСЯ
КО МНЕ

САДИТЬСЯ
В МАШИНЫ
К ЧУЖИМ
ЛЮДЯМ



Незнакомых берегусь,
К ним в машину не сажусь!

НАЗЫВАТЬ
НЕЗНАКОМЫМ
СВОЁ ИМЯ
И АДРЕС



ОТКРЫВАТЬ
ДВЕРЬ ЧУЖИМ
ЛЮДЯМ

БРАТЬ
У НЕЗНАКОМЫХ
ИГРУШКИ
И СЛАДОСТИ

РАЗГОВАРИВАТЬ
С НЕЗНАКОМЫМИ
ЛЮДЬМИ



Адрес свой и имя
наизусть я знаю.
Незнакомым людям
их не называю.

Если я один в квартире,
Дверь чужим не открываю!
Это правило простое
Никогда не забываю!



Не беру у незнакомца
Ни игрушек, ни конфет.
На чужие предложенья
Отвечаю смело "Нет"!



Не гуляю я с чужим,
Не хожу за руку с ним.

Я ЗНАЮ

Перед проведением похода, экспедиции, экскурсии, соревнований

• К туристским походам и экспедициям, загородным экскурсиям, соревнованиям допускаются учащиеся, прошедшие инструктаж по безопасному проведению мероприятия, ознакомленные с маршрутом, аварийными выходами с маршрута, возможными опасностями в походе (на экскурсии, соревнованиях) и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья;



• учащиеся должны пройти соответствующую техническую и физическую подготовку, получить допуск врача на данное туристское мероприятие; в весенне-летний период иметь вакцинацию и страховой полис от заболевания клещевым энцефалитом. Рекомендуется страхование от несчастного случая. Для участия в водном походе обязательно умение плавать;

• на учащих должны быть надеты удобная одежда и обувь, не стесняющие движений и соответствующие сезону и погоде;

• в спортивно-туристские мероприятия (соревнования, походы) запрещено надевать украшения: серьги, браслеты, кольца, бусы и т.п.

Во время проживания на туристской базе и месте проведения туристского мероприятия

➤ Соблюдать правила техники безопасности туристских походов и соревнований,

дисциплину;

➤ не изменять самостоятельно установленный маршрут движения и место расположения группы, не оставлять самовольно места расположения группы;

➤ при разведении костра соблюдать правила пожарной безопасности, личной безопасности и охраны природы;

➤ во избежание заражения желудочно-кишечными заболеваниями запрещено пить сырую воду из открытых непроверенных водоемов; использовать для питья только кипяченую или продезинфицированную воду;

➤ запрещено приближаться к животным на опасное близкое расстояние, трогать руками животных, ядовитые и колючие растения;



➤ запрещено пробовать на вкус какие-либо растения, плоды и грибы;

➤ запрещено приобретать и употреблять продукты питания без согласования с руководителем, употреблять алкогольные напитки, табачную продукцию, принимать подарки и угощения продуктами питания от незнакомых людей;

➤ соблюдать правила личной гигиены;

➤ уважать местные традиции и обычаи;

➤ избегать конфликтных ситуаций между членами команды, другими участниками мероприятия, местным населением.

При устройстве привалов, почлегов и очагов

Место привала должно отвечать требованиям безопасности:



✓ место лагеря подбирать за 1,5-2 часа до наступления темноты;

✓ для отдыха и ночевки следует выбирать хорошо прогреваемые поляны, луга, поймы рек без зарослей кустарников или чистые сухие сосновые боры с песчаной почвой, лишенные травяной растительности;

✓ нельзя останавливаться под крутыми и сыпучими склонами, на краю их, на низком берегу реки;

✓ место для костра следует очистить от сухой травы и сухостоя на расстоянии, предупреждающем пожар;

✓ запрещается разводить костер под деревьями (на корнях и у ствола), в сухой траве, на торфяной почве;

✓ место для большого привала должно быть сухим, защищенным от ветра (при большом скоплении летающих насекомых: комаров, мошек, гнуса и др. - наоборот, на обдуваемом месте), вблизи от воды и топлива для костра;

✓ к воде должен быть хороший подход;

✓ не следует устраивать лагерь на дне оврагов и логов, сухих русел, речных косах, островках; вблизи подгнивших, подрубленных, высоких, одиноких деревьев, в густых зарослях;

Если ты велосипедист



Перед тем, как отправиться в путь,
проверь исправность своего велосипеда!!!
Проверь тормоза, звонок, крепление руля и сиденья.
Если есть необходимость, подкачай шины!



Как только ты сел за руль своего велосипеда, ты стал
водителем! А если ты стал водителем,
то ты обязан соблюдать правила дорожного движения и
теперь ты несешь ответственность за свои действия!!!



ЗАПОМНИ!!!



Этот знак означает начало велосипедной дорожки!



Если ты встретишь этот знак -
значит ехать по этой дороге
на велосипеде
ЗАПРЕЩЕНО!
Необходимо сойти
с велосипеда и вести его
рядом с собой.



Знай! Если ты решил
покататься на велосипеде
вместе с друзьями, ни в коем
случае нельзя устраивать гонки на
проезжей части, обгонять и мешать
движению транспорта!



Чтобы избежать травм и опасностей,
ты должен ездить на своем велосипеде
только в своем дворе и местах, специально
отведенных для велосипедистов.

ПОМНИ! ПРОЕЗЖАЯ ЧАСТЬ ТОЛЬКО ДЛЯ МАШИН!!!

Пересекать пешеходный переход велосипедисту
следует **НЕ** на велосипеде!

Нужно слезть с велосипеда и перейти пешком,
ведя свой велосипед рядом!



Запрещено буксировать кого-то
при помощи своего велосипеда!



Запрещается ездить на велосипеде, не держась
руками за руль, или держаться одной рукой
и перевозить пассажиров!



ОБЕСПЕЧЕНИЕ БЕЗОПАСНОСТИ ДЕТЕЙ ЛЕТОМ

Взрослые должны обеспечивать безопасность ребенка в двигательной деятельности и, если понадобится, тут же прийти на помощь. Дети очень чутко воспринимают поведение взрослых, им передается их испуг, а взволнованный голос взрослого пугает их сильнее собственного неприятного ощущения.

Важно в таких случаях успокоить малыша. Особого внимания требуют дети впечатлительные, со слабой нервной системой, способные испугаться даже при виде незначительной царапины. Спокойное, разумное поведение взрослых, уверенные движения облегчают болезненные ощущения.

Можно порекомендовать ряд упражнений, подготавливающих ребят к возможному падению: учиться напрягать мышцы, группироваться при падении, соприкасаясь с землей возможно большей площадью тела, и переходить на перекатывание. Начать надо с более простых упражнений, а по мере усвоения их ребенком вносить усложнения. Выполнять упражнения следует на толстом ковре, паласе, гимнастическом мате.

1. И.п.: сидя на полу. Ноги прямые, руки на бедрах. Быстро опрокинуться назад, мягко перекатиться на «круглую» спину (ноги подняты вверх, руки ложатся на пол, подбородок прижат к груди).

Усложнение: то же выполнить из положения сидя на корточках, затем из положения стоя.

2. И.п.: стоя на коленях. Кисти рук на уровне плеч ладонями вперед. Мягко упасть вперед, пружиня руками об пол.





Безопасность детей летом

Для многих из нас лето – это самое долгожданное и любимое время года. И взрослым и детям нравится резвиться на зеленой мягкой травке, греться под теплыми солнечными лучами.

Но мало кто знает, что именно летом увеличивается количество травм и отравлений, ухудшается здоровье. Такая ситуация приходится на самый разгар жары – июль. Особенно беззащитны маленькие дети 1-3 лет. В этот период малыши очень шустрые и любопытные: хотят все взять в руки, погрызть, потрогать или за секунду залезть в опасное место. Особенно привлекательны водоемы, ямы, кусты и заросли, ягоды, костры, высокие лестницы и др. Во время прогулки родители всегда должны быть начеку и не оставлять кроху без внимания.



ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОСТИ НА ВОДЕ

Умение хорошо плавать - одна из важнейших гарантий безопасного отдыха на воде, но помните, что даже хороший пловец должен соблюдать постоянную осторожность, дисциплину и строго придерживаться правил поведения на воде!

НАДО ХОРОШО ЗНАТЬ И СОБЛЮДАТЬ СЛЕДУЮЩИЕ ПРАВИЛА:

НЕ купайтесь в запрещенных местах



НЕ оставляйте детей без присмотра взрослых



НЕ ныряйте в воду в незнакомых местах



НЕ устраивайте игры вблизи воды



НЕ купайтесь в нетрезвом виде



НЕ прыгайте в воду с лодок и катеров

