

## *Азбука безопасности. Памятка для родителей*

Мама и папа! Мы, конечно все любим своих детей. Но одни родители слишком опекают своего малыша, мешая учиться предчувствовать и оценивать опасность, другие напротив, предоставляют ребенку неограниченную свободу, с которой он ещё не сможет справиться.

Истина как всегда посередине: нужно воспитывать уверенность в своих силах и осторожность. При этом логика - плохой помощник: дошкольник ещё не умеет выстраивать причинно-следственные связи.

Лучше всего действовать через игру. Перевоплотившись, скажем в защитника крепости, ребенок скорее поймет, что незнакомцу не стоит открывать дверь квартиры.

Игра поможет устранить и некоторые недостатки детского характера. Так, например, агрессивность можно смягчить, поручая ребенку роль доброго сказочного героя. Непослушание можно скорректировать - играя в игры по строгим правилам.

Постарайтесь не делать акцент ребенка на его детских страхах. Лучше рассказать сказку, в которой предмет страха предстанет в смешном виде и будет побежден добром. И ни в коем случае не обсуждайте свои тревоги при ребенке.

Внимательно слушайте ребенка - в его жизни нет мелочей. Находите время расспросить, где он был, что нового видел. Заранее продумайте, как обратить на пользу неизбежное влияние улицы, как воспитать у ребенка находчивость, решительность, умение не теряться в нештатных ситуациях.

Научите ребенка организовывать своё время так, чтобы ему не надо было куда спешить. Именно тот кто спешит, чаще всего рискует, так как у него рассеивается внимание.

Рассказывайте ребенку о правилах безопасного поведения дома, на улице, в лесу, на воде... На это обучение не требуется специального времени: куда бы вы не шли, обращайтесь внимание вашего малыша на то, что ему необходимо знать.

Ваши уроки безопасности, важнее любых других, они научат ребенка сохранить и защитить свою жизнь.

Избегайте занудных нравоучений, пусть ваши беседы будут короткими и яркими. Останавливайтесь на самом интересном месте, чтобы ребенок с нетерпением ждал продолжения ваших рассказов.



## *Водная грамота для родителей*

Дорогие мамы и папы! Знаете ли вы, что чаще тонут те, кто умеет плавать? Парадокс? Вовсе нет — страх удерживает не умеющего плавать от риска, которому подвергается пловец. Но вопрос не в том, учить ли ребенка плавать.

Давно известно: вода, а точнее плавание, приносит огромную пользу - активизирует обмен веществ, развивает мышцы и улучшает пищеварение, укрепляет нервную систему, закаляет организм и помогает сформировать волевой характер. Вопрос в том, ограничиться ли занятиями по обучению плаванию или помочь ребенку овладеть элементарными правилами безопасного поведения на воде.

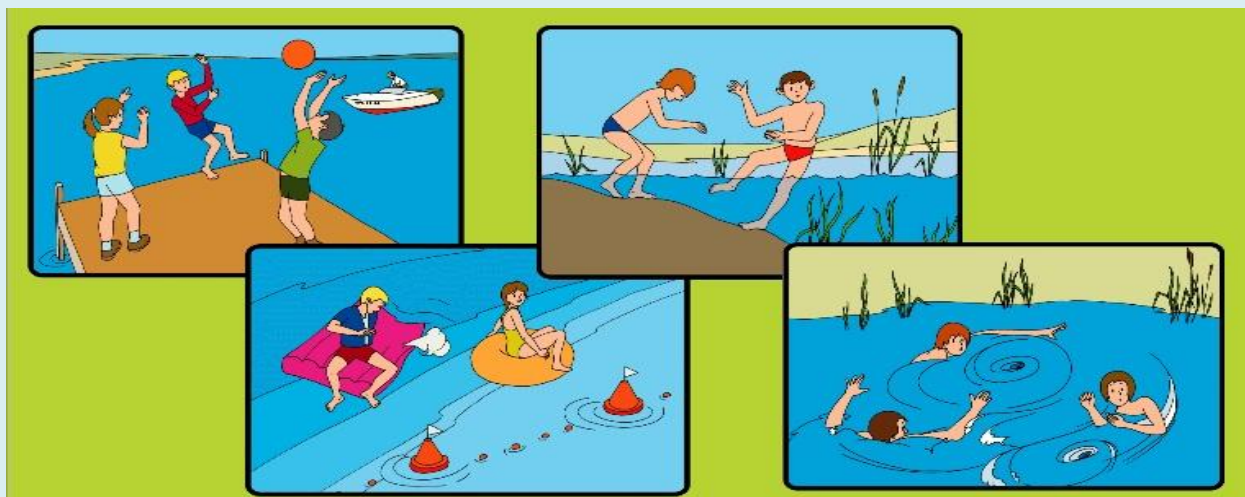
Первому научить проще. Вы можете даже обойтись без тренера: в книгах и журналах есть разнообразные методики обучения плаванию, в том числе и ускоренные. Два часа — и ваш ребенок поплыл.

Познакомить же ребенка с азами водной грамоты гораздо сложнее. Ведь чтобы наглядно объяснить малышу, какое место подходит для купания, где можно нырять и как вести себя в лодке, надо не только все это знать самому, но и суметь показать свои знания на практике. Тогда и ребенок лучше усвоит и запомнит их.

Умеющий плавать всегда подвергается большему риску. Научите ребенка не только хорошо плавать, но и соблюдать на воде разумную осторожность.

Читайте книги вместе с ребенком. Относитесь к этому творчески — моделируйте ситуации, приводите свои примеры, сочиняйте истории и сказки. Развивайте ту или иную тему, исходя из особенностей вашего малыша. И помните: учить детей безопасному поведению на воде никогда не поздно.

Ваши уроки безопасности, может быть, важнее любых других, потому что учат малыша защищать свою жизнь. Постарайтесь избежать занудных нравоучений, делайте занятия короткими, прерывайте их на самом интересном месте, чтобы ребенок с нетерпением ждал продолжения.



## Учим ребенка плавать

Учить ребенка плавать надо в теплый день, в "лягушатнике", где плавно понижается дно, нет водорослей и ила. Резиновые круги, подушки пояса - все что может поддерживать на плаву - оставим на берегу. Они будут мешать ребенку, усвоить правильное положение тела в воде.

Какую бы методику вы не выбрали при обучении детей плаванию, она должна включать в себя три основных пункта:

1. Преодолеть страх перед водой.
2. выполнение упражнения "поплавок"
3. Обучение правильному дыханию.

Если ребенок боится воды, пусть сначала привыкнет к ней: окунется с головой, поплещется, откроет глаза в воде.

Не забывайте: нельзя одновременно учиться дыханию и равновесию. Чтобы сложности с дыханием в воде не мешали учиться держать равновесие, можно использовать дыхательную трубку. С ней в положении "поплавок" малыш сможет свободно дышать. Как только ребенок почувствует воду, трубка будет не нужна.

Пока ребенок в воде, не упускать его из виду. Объяснить ему, что плавать надо только вдоль берега.

Главное не торопить ребенка, и терпеливо ждать его первых успехов.

Лучший способ научить ребенка понимать и предвидеть опасность на воде, на лодке, на катере или катамаране - собственный пример. Дошкольник ещё не стесняется родительской опеки, поэтому будет с интересом подражать взрослому.

Чередуем упражнения: плавание, ныряние, игры на воде. Учим ребенка плавать без участия ног или с помощью только одной руки, грести на лодке, управлять катамараном. Поиграем в "спасателей" или "морских путешественников".

Проговариваем разные ситуации, которые могут приключиться с ребенком на воде и предлагать малышу найти из них выход.





## Упражнение "поплавок"

Итак, ваш ребенок изъявил желание научиться плавать, лег на воду - УХ!- и вода под ним провалилась. Ему сразу хочется выскочить на берег, правда? Главное не волноваться и не нервничать. Для начала надо "почувствовать" воду.



Для этого надо набрать побольше воздуха, и спокойно лечь на воду в неглубоком месте. Вода сначала провалится, а потом будет держать. Если лечь лицом вверх - над водой останутся только носик и глазки. Если лечь лицом вниз, подтянув ноги к животику, - над водой останется только затылок и часть спины. Сейчас ребенок похож на поплавок. Вес тянет его вниз, а вода удерживает на поверхности. Тело находится в равновесии. Когда ребенок научился держаться на воде, тогда он сможет научиться плавать.

Получилось? Теперь надо научиться правильно дышать. Рыбы живут в воде, поскольку у них есть жабры. А

люди не могут дышать в воде, сразу могут захлебнуться. Поэтому, сгруппировавшись в "поплавок", надо приподнять голову над водой и сделать вдох. А выдыхаем воздух в воду.

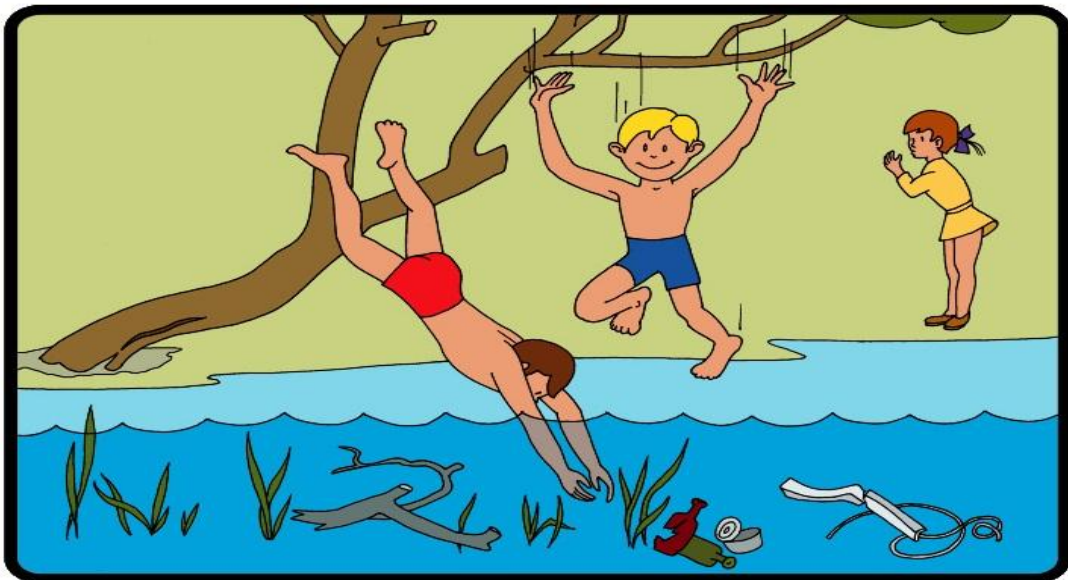
С первого раза может не получиться: теряется равновесие, ребенок пугается, но ноги сами найдут дно, и ребенок встанет. Тут же мелко! Отчего же не встать!



## Учим стихотворения

### «Безопасности на воде»

Ну конечно, нынче летом  
Жарким солнышком согрета  
Будет в озере вода -  
Нас она манит всегда!  
Можно в городском саду  
Поплескаться на пруду.  
Или, что гораздо хуже.  
Просто повозиться в луже.  
Ох, как хочется купаться.  
Прыгать, плавать, кувыркаться.  
Но на дне лежат осколки.  
Стёкла, кирпичи, иголки.  
Трубы старые и ветки,  
Камни и рыбацьи сетки.  
Много мусора в воде...  
Берегитесь - быть беде!  
Если глубоко нырнуть.  
Очень просто утонуть.  
А поэтому без мамы  
Не ходите к речке сами!



## Знак «Купаться запрещено!»

Много раз тебе, конечно,  
Взрослые напоминали,  
Что купаться в незнакомом водоеме  
Может быть опасно,  
Но тебе ведь все равно,  
Что там взрослые бормочут,  
Знаешь ты, что - ты СМЯЁН!  
И бесстрашно лезешь в воду  
Даже если там

**"Запрещается купаться!"**

Но случилось так,  
Что силы у тебя никак не хватит  
К берегу сейчас доплыть  
И немеют руки, ноги...

**КАРАУЛ, КОШМАР, ПЛОНУ!**

Эту фразу без подсказки  
Сразу вспомнишь ты, конечно,  
Важно знать и о другом!  
К берегу доплыть поможет  
Разум, вовремя включенный.  
Успокойся и расслабься  
И вода тебя поднимет, ну а ты ей не мешай!  
Потихоньку, плавно очень  
начинай руками двигать и ногами помогай.  
А когда на сушу выйдешь,  
Навсегда запомни лучше, те ужасные мгновенья  
Когда кажется, что тонешь!  
Чтоб ребятам рассказать, что написано все верно!





Бывает так: день жаркий, вода в речке тёплая. Так и хочется с разбегу броситься в реку.

**Мудрый Совет:**

В жаркую погоду сначала разденься и посиди немножко на берегу, чтобы остыть. Затем умой лицо, смочи голову и только потом заходи в воду.

Лучшее время для купания — до полудня или ближе к вечеру, когда солнце печёт не так сильно.



## СООБРАЖАЛКИ

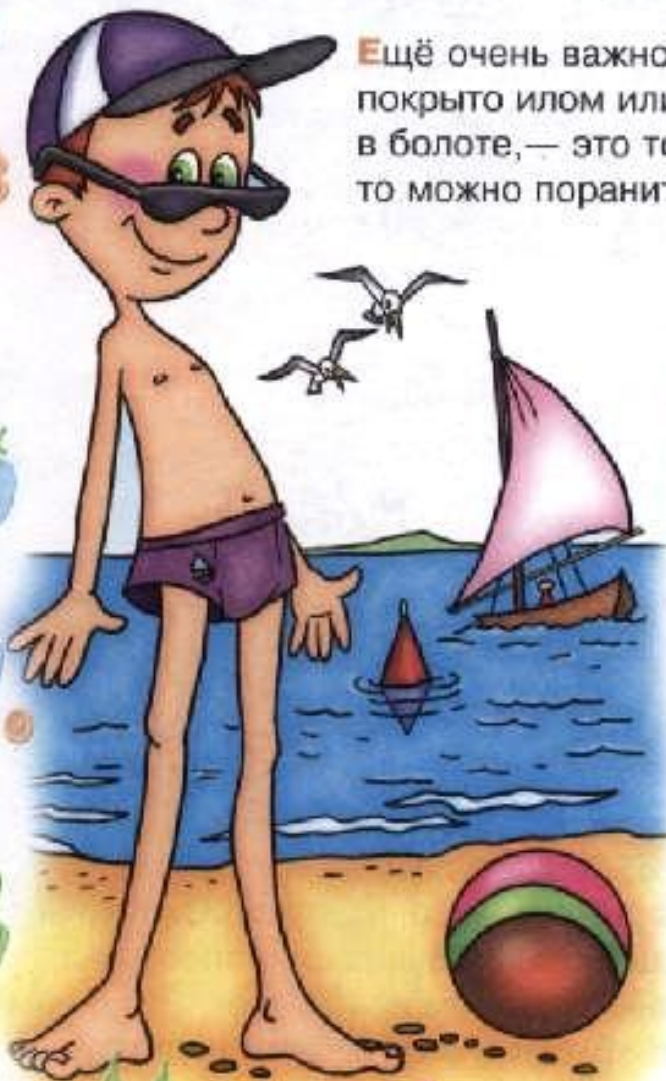
**КАКОЕ** место больше всего подходит для купания?





## Идём купаться!

Посмотри на реку. Видишь, с двух сторон её окружают берега. Один берег *крутой, отвесный* — он для купания не годится. Река здесь изгибается, вода подмывает берег, и поэтому в этом месте самая большая *глубина* и самое быстрое *течение*. Противоположный берег, наоборот, *пологий*. Тут мелко и течение медленное — здесь купаться гораздо безопаснее.



Ещё очень важно знать, какое у реки *дно*. Если оно покрыто илом или тиной и в нём можно увязнуть, как в болоте, — это *топкое дно*. Если же дно *каменистое*, то можно поранить ногу. Поэтому вот тебе

### Мудрый Совет:

Лучше всего купаться в реке, дно которой состоит из песка или мелкой гальки, без водорослей и скользких зелёных камней. В водорослях можно запутаться, а с камней — свалиться в воду.

В мутной воде лучше не купаться: дна не видно и можно наступить на что-нибудь острое или угодить в яму. Это особенно опасно, если ты не умеешь плавать.

А вот это место для купания подходит: пологий берег, медленное течение, прозрачная вода, песчаное дно, вдали от лодочного причала.