

Консультация для родителей

«Что делать, чтобы не замёрзнуть?»

Замёрзнуть можно в любое время года: и летом, и осенью и весной, и зимой!

Например, попали под летний ливень, помокнуть насквозь и продрогнуть; промёрзнуть на осеннем ветру; обмануться глядя на весеннее солнышко.

Ну, а зимой замёрзнуть проще простого. Достаточно немного постоять на остановке в ожидании автобуса.

1. Одевайте своих детей соответственно погодным условиям.

2. Научите их:

- *Двигаться, чтобы не замёрзнуть;
- *Не дрожать (чем сильнее дрожишь, тем больше замёрзнешь);
- *Расслабляться (чтобы стало теплее, нужно постараться расслабить всё тело, унять дрожь и выровнять дыхание);
- *Дышать носом;
- *Растирать ладони одну о другую;
- *Делать энергичные махи руками (нужно максимально расслабить руки и напрячь пальцы);
- *Танцевать как эскимосы (нужно вытянуть руки вдоль тела, растопырить пальцы и делать плечами резкие и частые движения вверх- вниз);
- *Греть руки подмышками, шевелить пальцами ног;
- *Приседать, бегать на месте;
- *Растирать нос, щёки и уши сухими ладонями;
- *Не останавливаться, согрившись, чтобы не замёрзнуть снова!

