

«Правила пожарной безопасности»

УВАЖАЕМЫЕ РОДИТЕЛИ!

В целях вашей безопасности и безопасности ваших детей, как можно чаще беседуйте с малышами о том, как себя вести в чрезвычайных ситуациях.

Но главное: избегайте потенциальную опасность, например, **опасность ПОЖАРА!**

Не забывайте с детьми повторять правила пожарной безопасности!

Вопросы, на которые каждый ребёнок должен знать ответы:

1. Что нужно знать, если возник пожар в квартире?
2. Можно ли играть со спичками и зажигалками?
3. Чем можно тушить пожар
4. Можно ли самостоятельно пользоваться розеткой?
5. Знать номер пожарной службы
6. Главное правило при любой опасности (не поддаваться панике)
7. Можно ли без взрослых пользоваться свечами?
8. Можно ли трогать приборы мокрыми руками?



«Правила пожарной безопасности»

ДЕТИ ДОЛЖНЫ ДЕЙСТВОВАТЬ СЛЕДУЮЩИМ ОБРАЗОМ:

1. Если огонь небольшой можно попробовать сразу же потушить его, набросив на него плотную ткань, одеяло или вылить кастрюлю воды.
2. Если огонь сразу не погас, немедленно убегайте из дома в безопасное место. И только после этого позвоните в пожарную охрану или попросите об этом соседей.
3. Если не можете убежать из горящей квартиры, сразу же позвоните, сообщите пожарным точный адрес и номер своей квартиры. После этого зовите из окна на помощь соседей или прохожих.
4. При пожаре дым гораздо опаснее огня. Если чувствуете, что задыхаетесь, опуститесь на корточки или подвигайтесь к выходу ползком: внизу дыма меньше.
5. Нельзя прятаться в ванну, под шкаф, нужно выбежать из квартиры
6. При пожаре никогда не садитесь в лифт. Он может отключиться, и вы задохнётесь
7. Ожидая приезда пожарных, не теряйте головы и не выпрыгивайте из окна.
8. Когда приедут пожарные, во всём их слушайте и не бойтесь. Они лучше знают, как вас спасти.



«Правила пожарной безопасности»

Правила пожарной безопасности для детей:

1. Нельзя играть с огнем, спичками, зажигалкой, разжигать костер;
2. Нельзя использовать огонь для освещения темных помещений, надо использовать электрический источник света (фонарик);
3. Нельзя играть с электроприборами, электрической розеткой;
4. При обнаружении запаха газа в помещении нельзя включать свет и зажигать огонь.

Научив своего ребенка элементарным правилам поведения, Вы обезопасите его от непредвиденных ситуаций! Берегите себя и своих близких!!!



Спички детям
не игрушка



Охраняй лес
не оставляй костёр



Не оставляй уют
без присмотра



**ПРИ ПОЖАРЕ
ЗВОНИТЬ
101**



Не используй
сломанные гирлянды



Будь с плитой
очень осторожен



Петарды - опасны
не играй с ними



«Гимнастика, физические упражнения, ходьба должны прочно войти в повседневный быт каждого, кто хочет сохранить работоспособность, здоровье, полноценную и радостную жизнь»
Гиппократ

ЗАРЯДКА – ЭТО ВЕСЕЛО

Личный пример родителей для ребенка убедительнее всяких аргументов, и лучший способ привить крохе любовь к физкультуре – заниматься ею вместе с ним!

Дети обладают удивительным качеством: они подсознательно запоминают слова и поступки взрослых, даже копируют выражение лица. Это можно с успехом использовать для развития у крохи вкуса к **физической культуре**. Предлагаемые упражнения не представляют для взрослого человека особой сложности. Если ваши движения поначалу будут не слишком изящны, не комплекуйте, и, поверьте, у вас все получится! А кроха, ежедневно видя перед собой энергичную и веселую маму, научится верить в себя и быть оптимистом, это уже немало! Очень важен эмоциональный фон занятий. Учтите, что у малыша свои критерии в оценке любого дела: понравилось или не понравилось, было весело или скучно, получалось или нет. Для него важна и ваша оценка. Если мама сказала: «*Молодец, у тебя все получится*», – значит, так оно и есть!



Предлагаю примерный комплекс упражнений на развитие силы для физкультурных занятий с детьми дошкольного возраста в домашних условиях:

1. "Маятник"

И.П.: стойка - ноги врозь, зафиксировать руки на голове. На каждый счёт выполнять наклоны головы 1 - вправо, 2 - влево, 3 - вперед, 4 - назад.

2. "Волна"

И.П.: стойка - ноги врозь, выставить руки в стороны. Поочередно выполнять волнообразные движения руками, напрягая руки в конечной фазе.

3. "Вертушка"

И.П.: стойка - ноги вместе, руки – параллельно корпусу вниз. На каждый счет вращать туловище то вправо, то влево, при этом свободно перемещая руки в сторону каждого поворота.

4. "Мельница"

И.П.: стойка - ноги врозь по шире с наклоном корпуса вперед, держим руки - в стороны. На каждый счет вращение корпуса то вправо, то влево.

5. " Крокодилчик"

И.П.: упор лежа. Передвигаться вперед на одних руках. Избегайте прогиба в пояснице, ногами не помогать.

6. "Ножницы"

И.П.: горизонтально лежа на спине в упоре на предплечьях, ноги слегка приподняты над уровнем пола. Поочередно делать скрестные движения выпрямленными ногами.

7. "Качели"

И.П.: лежа на животе, удерживать руки вдоль торса, ноги немного разведены. Взяться руками за голени ног, прогнуться и покачаться.

8. "Лягушка"

И.П.: упор присев, ноги врозь. Просунуть руки между ног. Постараться выполнить отрыв ног от пола, удерживаясь на одних руках. Удерживать позу или попрыгать.

Будьте здоровы!

