**Ледяные горки зимой: польза для здоровья и правила безопасности**

Зима – это время забав и веселых игр. Катание с горок – всеми любимое зимнее развлечение и это традиционная русская зимняя забава.

К счастью, современный русский человек, детство которого прошло в местах, где бывает настоящая снежная зима (а это практически вся территория нынешней России), пока еще знает, какими должны быть горки.

Естественный вариант горки — это природные склоны, достаточно высокие и заснеженные, чтобы удобный спуск можно было залить водой и превратить в плавно переходящую на ровную поверхность ледяную дорогу. Чаще всего такие спуски в городе делают в парках, на берегах замерзших прудов и речек.

​Искусственные ледяные горки делают для детей во дворах и на игровых площадках. Обычно это деревянные или снежные постройки с лесенкой и перилами, площадкой наверху и более или менее крутым, и длинным спуском, с другой стороны, который внизу плотно соприкасается с землей. Заботливые взрослые с наступлением настоящих холодов заливают этот спуск водой так, чтобы от него еще и дальше по земле тянулась достаточно длинная и широкая ледяная дорога. Хороший хозяин всегда следит за тем, чтобы поверхность спуска была без выбоин и залита ровно, без проплешин на ледяной глади.

Так же должна быть проверена плавность перехода от спуска к земле. Раскат льда по ее поверхности стремятся сделать гладким и длинным. Правильно залить ледяную горку — это искусство: тут нужны и умение, и чутье, и забота о людях, которые будут с нее кататься.

Горка — это настоящий тренажер, подходящий для детей любого возраста!

Катание с горки полезно:

— повышает самооценку ребенка

— развивает самостоятельность в ребенке

— помогает стать более раскованным, побороть страхи

— развивает голеностопные суставы ребенка, мышцы живота

— развивает вестибулярный аппарат, умение сохранять равновесие — развивает глазомер

**Правила безопасности при катании с горок:**

* С малышом младше 3-х лет не стоит идти на оживленную горку, с которой катаются дети старше 7-ми лет.
* Если горка вызывает у вас опасения, сначала прокатитесь с нее без ребенка - испытайте спуск.
* Если ребенок уже катается на разновозрастной оживленной горке, обязательно следите за ним.

Лучше всего, если кто-то из взрослых следит за спуском сверху, а кто-то снизу помогает детям быстро освобождать путь.

* Ни в коем случае не используйте в качестве горок железнодорожные насыпи и горки вблизи проезжей части дорог.
* Не оставляйте детей одних, без присмотра.
* Малышей лучше катать с маленьких пологих снежных горок в немноголюдных местах, где нет деревьев, заборов и других препятствий.
* Перед катанием с больших горок лучше всего надеть на ребенка налокотники, наколенники и шлем.

**Правила поведения на оживленной горке:**

* Подниматься на снежную или ледяную горку следует только там, где есть ступеньки с правой стороны; запрещено подниматься на горку там, где навстречу скатываются другие.
* Не съезжать, пока не отойдет в сторону тот, кто спускается впереди.
* Не задерживаться внизу, когда съехал, а поскорее отползти или откатиться в сторону.
* Нельзя кататься, стоя на ногах и на корточках.
* Не съезжать спиной или головой вперед (на животе), а всегда смотреть вперед как при спуске, так и при подъеме.
* Не перебегать ледяную дорожку.
* Если мимо горки идет прохожий, подождать, пока он пройдет, и только после этого съезжать.
* Если уйти от столкновения (на пути дерево, человек и т. д.) нельзя, то надо постараться завалиться на бок на снег или откатиться в сторону от ледяной поверхности.
* Избегать горок с неровным ледовым покрытием.
* При травме немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом в службу экстренного вызова 112.
* При первых признаках обморожения, а также при плохом самочувствии немедленно прекратить катание.

