**Катание на санках**

Любимое развлечение детворы, катание на санках, является достаточно опасным занятием, хотя на первый взгляд оно выглядит абсолютно безобидным. Катание на санках может стать причиной рваных ран, ушибов, переломов, сотрясения головного мозга и др.

Чтобы развлечение было безопасным, соблюдайте несложные правила.

* Санки должны соответствовать возрасту ребенка, быть устойчивыми.
* Место для катания не должно иметь камней, металлических и иных травмоопасных предметов, в которые могут врезаться санки.
* Горка с выездом на проезжую часть особенно опасна.
* Желательно, чтобы на горке, с которой хочет покататься ваш ребенок, было мало людей.
* Кататься на санках с горки можно только сидя.
* Научите малыша правильно падать. Во время падения нужно стараться перевернуться на бок, согнув и поджав колени.
* На одних санках может кататься только один человек.
* Санки должны быть исправными.
* Во время катания детей, за ними должен обязательно присматривать взрослый.

И еще. Только это время года, пожалуй, может порадовать таким большим разнообразием игр и развлечений на свежем воздухе. Однако прагматичные родители при упоминании зимы гораздо чаще вспоминают о простудах и эпидемиях гриппа. Как ни парадоксально звучит, но именно поэтому надо скорее отправляться на улицу! Играть, закаляться и развиваться физически. Зимние игры, безусловно, идут на пользу малышам. Зимние прогулки – лучшая гарантия спокойного сна и стойкого иммунитета.

Заботливых родителей всегда мучает вопрос: как одеть малыша, чтоб он и не замерз, и не перегрелся? Надо помнить главное: ребенка не надо кутать! Помимо того, что детская одежда должна быть "многослойной", она должна быть из натуральным материалов. Перегрев не лучше, чем охлаждение. Найдите золотую середину!

