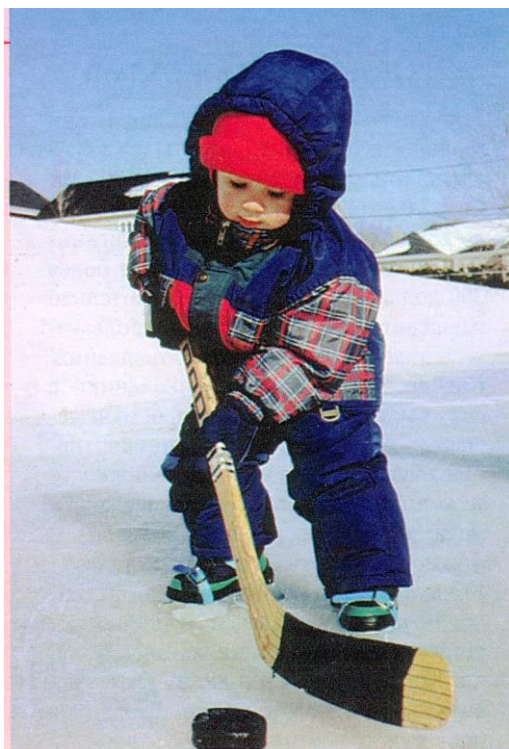


**УВАЖАЕМЫЕ РОДИТЕЛИ!**

# ИДЁМ НА КАТОК



Что делать, если любимое чадо студёным днём требует прогулок и развлечений? Ставьте его на коньки и становитесь на них сами. Некое забытое развлечение вновь стало очень популярным.

Катание на коньках развивают у малыша координацию движений, укрепляют мышцы и связки, а главное – закаляют кроху.

## ЛЕДОВАЯ ЭКИПЕРОВКА

Какой-то специальной одежды для посещения катка не требуется. Главное, чтобы она была удобной и не сковывала движения. Поэтому – никаких джинсов и пуховых комбинезонов! В таком обмундировании ребёнок кататься не сможет. Вполне достаточно будет упаковать ребёнка в тёплый свитер, тонкую куртку, шапку, варежки и непромокаемые штаны.

Коньки должны составлять с ногой единое целое. Поэтому никогда не покупайте коньки большего или меньшего размера: нога будет подворачиваться и можно получить серьёзную травму. Для малышей лучше приобретать не пластиковые, а кожаные коньки.

## ПЕРВЫЕ УРОКИ

Приступая к самостоятельному обучению, будьте готовы к тому, что дети осваивают навыки ледового скольжения очень быстро. Однако для начала лучше дома надеть ребёнку ботинки с зачехлёнными коньками – пусть привыкнет. Затем проедитесь с малышом по квартире. После нескольких наземных тренировок отправляйтесь на каток.

Перед каждым выходом на каток желательно провести с малышом лёгкую разминку. Сделайте пару приседаний, несколько подскоков. Мышцы должны разогреться, иначе ребёнок при неловком движении может получить растяжение.

Коньки надевайте на тонкий шерстяной носок. Не шнуруйте их слишком туго – нога затечёт. Прежде чем выехать на лёд, коньки необходимо как следует наточить.

Обязательно научите ребёнка падать! И не просто валиться носом вперёд, а падать правильно, сгруппировавшись на бок. Неплохо было бы, чтобы и вставать он тоже научился самостоятельно, иначе вам придётся все время поднимать его.

Сначала малыш наверняка будет не кататься, а просто ходить по льду. Не ругайте его – кроха просто ещё не понимает, как это – легко и свободно скользить по сверкающей глади льда. Поэтому возьмите ребёнка за руки и медленно повозите за собой. Потом покажите, как нужно отталкиваться то одной, то другой ногой попеременно. Как

только малыш «поймает» эти движения, он очень быстро научится кататься.

С ребёнком лучше приходите на каток к началу его работы, с утра или днём: и лёд пока хороший, без зазубрин, и народу немного, и кроха ещё полон энергии. Вечером на катке много взрослых, которые ненароком могут сбить ребёнка с ног. И ещё – желательно, чтобы и родители вставали на коньки сами. Ведь для малыша так важен пример взрослых!

**УВАЖАЕМЫЕ РОДИТЕЛИ!**

**ВПЕРЁД НА КАТОК!**

