



КАТАНИЕ НА САНКАХ

Это развлечение пользуется любовью детей всех возрастов. Малыши, вначале сидящие на санках, очень скоро сами хотят активно действовать: возят на санках кукол, нагружают снег, катаются с горок вначале со старшими, потом самостоятельно. Последнее развлечение – самое эмоциональное. Спустившись с горки, ребёнок тотчас старается снова подняться на неё. Он готов кататься непрерывно, затрачивая много энергии и не замечая утомления. **Взрослым необходимо регулировать физические силы и возможности. Не допускать излишнего возбуждения, перегревания от непрерывных действий, но не должно быть и обратного – ожидание очереди при спуске с горки ведёт к охлаждению, появлению озноба.** Так бывает при большом числе желающих кататься.

При катании с горки должны быть установлены правила, выполнение, которых обязательно для всех:

1. Находясь на горке, ждать своей очереди, спускаться только тогда, когда внизу никого нет.
2. Внизу не останавливаться, сразу уходить в сторону с дорожки раската, не пересекать дорожку перед следующим спускающимся.
3. Подниматься на горку с определённой стороны. Катание с горки развивает у ребят умение управлять санками, особенно при поворотах. Надо наклонить корпус в сторону поворота, например, вправо, слегка притормаживая правой ногой. При повороте влево тормозить левой ногой. При неожиданном появлении препятствия уметь затормозить, поставив обе ноги на снег, одновременно приподнимая передок саней. Если скорость велика, и затормозить не удастся, следует во избежание столкновения упасть в сторону на бок. Неоднократно съезжая с горки, дети тренируются в ловкости.

