

## КАТАНИЕ НА САНКАХ

Катание с горки на санках - одна из любимых забав детворы. Но это не только развлечение для детей. Катание на санках оказывает большое влияние на физическое развитие и закалку организма (вовлекает в работу почти все крупные мышечные группы, способствует энергетическому обмену веществ в организме, усиливает функциональную работу внутренних органов). Катание на санках связано с активным восприятием природы, ориентацией в окружающей среде. Оно связано с проявлением волевых усилий, с яркими эмоциональными переживаниями. Все это способствует совершенствованию психических свойств ребенка, его всестороннему развитию. Движения ребенка отличаются большим разнообразием, требуют развитого чувства равновесия, предъявляют соответствующие требования к вестибулярному аппарату, что приводит к более совершенному овладению и управлению движениями.

Как все игры детей требуют со стороны взрослых контроля и руководства, так и катание с горки нуждается во внимании родителей. Малышей надо научить правильно **спускаться с горы**: сидеть прямо, упираться ногами в полозья, веревку натянуть и держать в руках, а съезжая вниз, управлять ногами по мере необходимости. Чувство страха перед спуском малыш преодолевает не сразу. Первое время можно покататься вместе с малышом. Для **торможения** ноги следует поставить на снег и пятки прижать к земле, руками нужно держаться за шнур и, легко потянув его к себе, слегка отклоняться назад. **Повороты** осуществляются в правую и левую сторону. Для замедления движения перед поворотом применяется торможение обеими ногами. Во время поворота торможение продолжается той ногой в сторону, которой выполняется поворот (в правую сторону - правой ногой, в левую сторону - левой ногой). Шнур подтягивается руками к себе, при этом слегка отклониться назад.

Можно поиграть в игры, используя санки.

«**Черепашка**» - ребенок садится верхом на санки(посередине санок), ноги на земле отталкиваясь ногами, ребенок старается как можно быстрее преодолеть расстояние в 10-15 м.

«**Спуск в ворота**» - на спуске установить ворота из флажков. Ребенок, спускаясь на санках со склона через ворота, старается их не разрушить.

«**Собери флажки**» - флажки-тряпочки разложить по склону. Ребенку дается задание: собрать разложенные флажки, спускаясь с горы на санках.

«**Быстрые санки**» - дети поочередно состязаются в спуске с горы на санках. Побеждает тот, кто уехал дальше.