

**Не кататися на санках лежачи**, адже під час зіткнення з іншою дитиною під час спуску з гірки можна вдаритися головою або тулубом. Найзручніше й найбезпечніше — сидіти на санках верхи, поставивши напівзігнуті ноги вперед, і тримати на-тягнуту мотузку в руках.

**Правильно повертати й гальмувати.** Якщо під час спуску треба повернути санки на широкому схилі гірки, то ногу опускають на п'яту з того боку, в який треба повернути. Ще один спосіб: міцно тримаючись за мотузку і притискаючи колінами санки, відхилити тулуб назад і трохи в той бік, куди їх треба спрямувати. Загальмувати рух можна так: опустити на сніг п'яти і, натягуючи мотузку, відхилити тулуб назад, щоб трохи підняти передню частину санок. У такому разі гальмувати-муть і задні кінці полозів.

**Чергувати катання з відпочинком.** Катаючись на санках, діти витрачають багато енергії, але так захоплюються, що не помічають втоми. Тому після кожного спуску вони мають зробити коротку паузу (1-1,5 хв.) для відпочинку.

**Дотримуватися черги й не заважати іншим.** Підніматися на гірку слід повільно, не бігти, не обганяти решту дітей. Чекати, доки попередня дитина з'їде до кінця схилу. Не підніматися по схилу назустріч тим, хто з'їжджає, не перебігати доріжку, коли по ній хтось спускається. Підніматися на гірку лише по спеціально зробленій для цього доріжці.

**Стежити за «перевезеннями».** Діти дошкільного віку люблять катати по рівній місцевості своїх товаришів, везучи санки за мотузку або підштовхуючи їх ззаду. Пильнуйте, щоб дитина возила тільки одну дитину, а не кількох, і щоб кожні 3-5 хв. вони мінялися ролями.

**Скріплювати лижі для перенесення.** Скріплюють лижі так: одну лижу ставлять під

носковий ремінь другої (ковзними поверхнями в один бік) і, вставивши палиці одна в одну, встромляють кінці у носкові ремені, кільця одягають на носки. Скри-плені лижі переносять на плечі (підтримують однією рукою) або під рукою носка-ми вперед (кисть руки підтримує їх біля носкових ременів). Під час руху з лижами «під рукою» діти мають крокувати на відстані 2-3 м одне від одного.

**Уміло користуватися палицями.** Для правильного тримання палиці руку просовують знизу в петлю і притискають верхні кінці петлі долонею до палиці, тобто затискають їх у долоні разом з палицею. Пересуваючись на лижах, палиці ставлять по черзі у сніг під гострим кутом біля носка висунутої вперед ноги. Ковзають то на одній, то на другій лижі, різко відштовхуючись ногами й палицями. Тулуб трохи нахилиють уперед, ноги дещо згинають.

**Тримати рівновагу.** Під час спускання не слід дуже нахилити тулуб уперед і розводити широко ноги, бо це погіршує рівновагу. Також неправильним є спускатися на прямих ногах та виносити палиці поперед себе.

**Зручно й тепло одягатися.** Під час катання на ковзанах одяг має бути теплий, легкий, не сковувати рухи. Дуже зручний байковий або трикотажний спортивний костюм. Якщо він тонкий, зверху одягають вовняну кофту або светр, а під штани — колготки. Дітям, які лише починають учитися кататися, можна одягнути легку шубку або недовге пальто (куртку), на голову — шапку. Ковзанярі-початківці рухаються дуже повільно, тому швидко мерзнуть.

