***Консультации для родителей***

***Спортивные упражнения с использованием санок***

Катание на санках не только развлечение для детей – оно оказывает большое влияние на физическое развитие и закалку организма ребенка (вовлекает в работу почти все крупные мышечные группы, способствует энергичному 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 физических качеств 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. Вызвать активность, самостоятельность, инициативу помогает окружающая обстановка, содержание игр и упражнений. Дети приучаются проявлять волю, преодолевать трудности и препятствия, помогать друг другу. Катание на санках особенно увлекает детей, если в него включаются разнообразные задания. Можно проводить простые и увлекательные игры-эстафеты.

Рекомендуемые упражнения для старших дошкольников:

1. Катание друг друга на санках.
2. Толкание санок, опираясь на сиденье руками сзади.
3. Доставание рукой подвешенного предмета при спуске с горы (колокольчик).
4. Спуск с горы, стоя на коленях на сиденье.
5. Спуск с небольшой горы, тормозя ногами.
6. Попадание в мишень снежком при спуске с горы (щит, корзина, обруч).
7. Собирание расставленных вдоль склона 2-3 флажков при спуске с горы.
8. Катание на ровном месте, сидя на санках спиной вперед и отталкиваясь ногами.

Подвижные игры:

«Черепахи». Перед линией старта дети садятся по два человека на санки спиной друг к другу. По сигналу, отталкиваясь ногами, стараются как можно быстрее преодолеть расстояние в 15м (до флажка).

Гонка санок тройками. Дети распределяются по 3 человека. Первые номера везут санки, вторые – садятся на санки, третьи толкают сзади. По сигналу играющие везут санки до ориентира, обходят его и возвращаются к стартовой линии. Затем дети меняются ролями. Игра заканчивается, когда каждый ребенок из тройки побывает во всех ролях. Выигрывает тройка, быстрее всех закончившая игру.

Игровое упражнение «Самый быстрый».

Санки расставлены параллельно друг другу, расстояние между ними 2-3 шага. Ребёнок становится возле своих санок (справа). По сигналу воспитателя, дети обегают свои санки, стараясь, как можно быстрее вернуться в исходное положение.

Подвижная игра «На санки!»

Санки врассыпную расставлены по площадке. Число санок на 2 меньше, чем играющих. Дети свободно бегают по площадке. По сигналу воспитателя «На санки!» дети быстро бегут и садятся на них. Побеждают самые быстрые. Игра повторяется несколько раз.

Игровое упражнение «Спиной вперёд».

Ребёнок садится на санки спиной вперёд и, отталкиваясь ногами, продвигается вперёд.

Подвижная игра «Нарты – сани».

Игроки бегут и прыгают через «нарты», расставленные друг от друга на расстоянии 1 метра. Нарты – сани имеют ширину 30-40 см., в высоту 20-30 – см.

Игровое упражнение «Моржи».

Ребёнок ложится животом на санки. Отталкиваясь руками, продвигается вперёд (имитация плавания).

Подвижная игра «На новое стойбище».

Дети становятся парами. В паре один ребенок – олень, другой – каюр. Упряжки стоят одна за другой. Ведущий: «Оленеводы переезжают на новое стойбище». По сигналу упряжки бегут друг за другом змейкой. Затем дети меняются ролями.

1. вариант игры: Упряжки можно заменить санками. «Олень» везёт санки, «каюр» управляет «оленями».