



## **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. Доставка 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. Собираение 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:*

*«Черепашки». 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 оббегают свои санки, стараясь, как можно быстрее вернуться в исходное положение.*

*Подвижная игра «На санки!».*

*Санки враспынную 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.*

*2 вариант игры: Упряжки можно заменить санками. «Олень» везёт санки, «каюр» управляет «оленьями»*