

**Муниципальное казенное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад №10»
Изобильненского городского округа
Ставропольского края
(МКДОУ «Детский сад №10» ИГОСК)**

356140, РФ, Ставропольский край, Изобильненский городской округ, г. Изобильный, ул. Л.Толстого, 1
Телефон/факс 8 8(86545) 2-76-17; E-mail: izodou10@mail.ru

Консультация для родителей «Ребенок на санках»

Подготовили воспитатели: Е. А. Шабунина

О.А. Кулик

г. Изобильный

11.12.2021.

Зима, с ее вьюгами и морозами - только на первый взгляд суровое время года.

У детишек в это время развлечений хоть отбавляй. Коньки, **санки**, лыжи, да и просто игра в снежки - эти развлечения любят все.

Но, оказывается, обычную прогулку или катание с горы можно сделать еще веселее. Главное - выбрать забаву поинтереснее.

Спортивные упражнения способствуют формированию у дошкольников разнообразных двигательных навыков и качеств. Зимой это катание на **санках**, скольжение по ледяным дорожкам, ходьба на лыжах.

ЗНАЧЕНИЕ УПРАЖНЕНИЙ С САНКАМИ

Катание на **санках** — популярный вид спортивных упражнений среди дошкольников. Особенно им нравится катание с горки. Оно имеет большое оздоровительное значение. Поднимаясь с **санками на горку**, **ребенок** получает определенную физическую нагрузку. Во время спуска дети учатся преодолевать чувство страха, приобретают умение владеть собой.

Чтобы понять, какова роль зимних забав в развитии ребёнка, обратимся ненадолго к детской физиологии. В отличие от взрослого человека, ребёнок дышит более поверхностно и учащённо. Поверхностное дыхание ухудшает вентиляцию лёгких и вызывает в них застой воздуха. Чтобы избежать этого, необходимо обеспечить детскому организму постоянный приток свежего воздуха. Поэтому так полезны прогулки, совмещённые с двигательной активностью детей.

Также благоприятно влияют на растущий организм ребёнка занятия зимними видами спорта. При них происходит ритмичное сокращение больших групп мышц, увеличивается расход энергии, повышается поглощение кислорода. Это, в свою очередь, усиливает тканевый, кровеносный и кислородный обмены.

Итак, игровые упражнения, игры на свежем воздухе не только приносят детям радость, но и полезны для здоровья. Так, катание на **санках** развивает лучшие физические качества - скоростные, силовые, а также гибкость, выносливость, координацию движений, чувство равновесия (координацию движений, ловкость, сноровку, укрепляет мышцы голеней, бёдер. **МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ КАТАНИЯ НА САНКАХ ПО РОВНОЙ ДОРОГЕ И С ГОРКИ**

Зимние игры без падений не обходятся, а значит, правильно падать следует научить даже самых маленьких. Взрослый объясняет **ребенку**, что падать лучше всего стараться на бок, аккуратно смягчая падение руками и подгибая колени. Лучше не приземляться на спину или вперед на руки.

Можно найти большой мягкий сугроб и потренироваться садиться в него таким образом. Малыш должен не бояться падений, а уметь правильно группироваться и избегать травм.

Дети и взрослые должны помнить:

С самыми маленькими детьми лучше кататься и играть в немногочисленных местах, при этом малыш все время должен быть на виду у родителей, чтобы при необходимости они всегда могли прийти на помощь.

Выбирая горку, нужно убедиться, что из-под снега вдоль спуска не торчат коряги или камни с острыми краями и что на пути **ребенка** не окажется дерева или столба.

Малыш не должен подниматься на гору там, где спускаются другие ребята. Иначе его могут сбить.

Нельзя спускаться с горы, сцепив несколько саней "паровозиком". Встретив какое-нибудь препятствие, звенья этой **конструкции** начнут врезаться друг в друга, и детишки рискуют травмироваться.

Не стоит и "обострять" ощущения, катаясь с горки головой вперед. Иначе в случае падения **ребенок** может получить травму головы.

Кататься на **санках** по ледяной горке тоже не рекомендуется, гораздо безопаснее использовать для этого специальные ледянки.

При игре в снежки нужно, прежде всего, беречь от "снарядов" лицо. Нельзя кидаться снежками с ледяной корочкой и обледенелыми кусочками снега - затвердевшие "боеприпасы" могут ударить не слабее булыжника, и забава закончится травмой.

Ребенка перед подвижным зимним гулянием не нужно одевать слишком тепло. Укутанный малыш очень быстро вспотеет и рискует простудиться.

Усвоили меры предосторожности - теперь можно идти играть.

Катание на **санках** предполагает различные методы и приемы.

Сначала дошкольников необходимо научить приемам, как везти **санки**: поочередно то правой, то левой рукой; обеими руками; перевозя на них легкий предмет (*игрушки*).

С помощью санок можно катать друг друга, кататься с горки по двое, толкать **санки перед собой**, кататься на **санках**, сидя спиной вперёд и отталкиваясь ногами.

Можно увеличить нагрузку, предложив толкать **санки вперед**, следуя за ними. К увеличению нагрузки приводит и упражнение, когда двое детей везут **санки**, на которых сидит один **ребенок**. А также дети испытывают дополнительную нагрузку, когда взбираются на гору, везя за собой **санки**. Но необходимо дозировать нагрузку.

Во время катания на **санках** можно дать детям интересные игровые задания.

Например, 2-3-санок ставят параллельно друг другу. Расстояние между ними 2-3 шага. Каждый **ребенок** становится рядом со своими **санками**, справа или слева. По сигналу взрослого дети оббегают свои **санки**, стараясь как можно быстрее вернуться на исходное место. Можно усложнить задание: вернувшись на исходное место, повернуться лицом к **санкам и присесть**, опираясь о **санки руками**, или сесть на них.

Для развития чувства равновесия, ловкости можно проводить такое упражнение: **ребенок** становится сбоку санок лицом к ним. Нужно осторожно, спокойно встать на **санки**, а затем сойти с них с другой стороны.

С **санками** можно проводить простые увлекательные игры-эстафеты.

Ребенок, например, бежит, опираясь на конец санок руками. Добежав до какого-либо ориентира (сугроба, снеговика, расположенного на расстоянии 5-6 м от исходной позиции, он оббегает его и возвращается на место. Если в игре участвует много детей, то выбирают несколько предметов-ориентиров для оббегаания. Проводить можно и парные соревнования.

Обучая **ребенка катанию с горки**, воспитатель знакомит его с правилами, учит посадке на **санки**, управлению ими.

Посадки на **санках**:

- 1 — посадка: охват санок руками с опорой ногами;
- 2 — посадка: охват санок руками, правая нога вперед, левая — назад;
- 3 — посадка: охват санок руками, ноги впереди;
- 4 — катание на **санках парами**; посадка: охват санок двумя руками, ноги спереди;
- 5 — посадка: охват санок двумя руками, ноги на полозьях;
- 6 — охват санок двумя руками, ноги на **санках**.

Спускаться на **санках** со снежной горки дети могут по-разному — сидя верхом (держась за веревку или опираясь руками сзади на **санки**, лежа на животе, лежа на спине (ногами вперед, стоя на коленях).

На спуске с горки можно усложнить задание - выполнять задания, которые **воспитывают ловкость и решительность**: построить воротца из длинных прутьев. Проезжая через них, дети учатся управлять **санками**.

Используя **санки**, со старшими дошкольниками можно выполнять различные упражнения: пробежать между **санками змейкой** (5 санок на расстоянии 1—1,5 м); встать рядом с **санками и**, опираясь на них руками, перепрыгнуть через них; устоять на **санках** на одной ноге как можно дольше.

Катаясь на **санках**, дети тратят много энергии и так увлекаются, что не замечают усталости. Поэтому катание дошкольников с горки необходимо регулировать. После спуска следует немного отдохнуть (1—1,5 мин).

Подниматься на горку лучше медленным шагом, не обгоняя других детей. После спуска нужно подождать, пока впереди стоящий **ребенок** не съедет до подножья горки. Дети пяти — семи лет любят катать по ровной поверхности своих товарищей. Необходимо следить за тем, чтобы один (*старший по возрасту*) **ребенок** или двое везли только одного, а не нескольких детей и чтобы они чаще менялись ролями.