

Консультация для родителей

«Игры с санками для дошкольников»

Зима прекрасное время года. Развлечений хоть отбавляй. Коньки, санки, лыжи, да и просто игра в снежки - эти развлечения любят все.

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 ребёнку, 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 вперед 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 оббегания. Проводить можно и парные соревнования.

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*).