МАДОУ ЦРР –ДЕТСКИЙ САД №123 ГОРОД ТЮМЕНЬ

КОНСУЛЬТАТИВНО-МЕТОДИЧЕСКИЙ ПУНКТ

Прогулка с санками

Консультация инструктора по физической культуре

Зыряновой Лилии Николаевны

Наступила зима, выпал пушистый снег и главным развлечением для детей - катание на санках. Санки – очень хорошее средство для физического воспитания, а главное в этом средстве совмещается и польза и веселье. Эта зимняя забава имеет большое значение для физического развития малыша.

Во-первых, во время катания на санках происходит закаливание организма, т.к. эта зимняя забава всегда ассоциируются со снегом, который попадает и на лицо, и на руки и даже может забраться за пазуху.

Во-вторых, мы катаемся на санках на улице, поэтому дышим свежим воздухом.

В-третьих, когда ребёнок самостоятельно катается, работают почти все группы мышц, что способствует их развитию.

В-четвёртых, удовлетворяется потребность ребёнка в двигательной активности. В общем, пользу от катания на санках можно ещё перечислять и перечислять.

Для начала необходимо выбрать санки для своего ребёнка.

Что же нужно учитывать при их выборе?

Первое, на что необходимо обращать внимание при выборе санок – это рост ребёнка. Современные санки разные по размеру. Ориентиром служит возрастные отметки на санках: 3+; 5+; 7+.

Второе – спинка санок. Обратите внимание на то, чтобы ребёнку, который сидит в санках, было удобно держаться за их спинку. Бывает так, что спинка заканчивается на уровне локтей ребёнка и поэтому малышу неудобно держаться.

Третье – ручка санок. Обратите внимание, чтобы ручка находилась под удобным для вас углом. Но, признаться честно, она нужна только для маленьких детей, после трёх – четырёх лет ручка уже не понадобится.

Четвёртое – полозья санок. Лучше выбирать санки с широкими полозьями, они более устойчивые.

Пятое – различные навороты, например, колёсики. Санки с колёсиками очень удобны в обращении, особенно для нашей зимы. Когда, например, нужно перейти дорогу, можно не высаживать ребёнка из санок, или с малышом удобно ходить в магазине, так же не высаживая ребёнка из санок.

Теперь нужно поговорить о способах катания на санках. Конечно, маленьких детей до трёх лет катают родители, а дальше малыши катаются сами.

Итак, первый способ – **традиционный.** Главное – показать малышу, как правильно сидеть на санках: голова смотрит вперёд, туловище слегка наклонено вперёд, ноги находятся вдоль сиденья, руки держат натянутую верёвку. Если ребёнок катается не на горке, а на плоскости, то ему следует сесть на край санок и отталкиваться ногами.

Второй способ – **катание на животе**. Это достаточно сложный способ катания на санках, дети его осваивают ближе к школьному возрасту. Главное – объяснить ребёнку, что голова приподнята и смотрит вперёд. Ноги расположены вдоль санок, руки – вдоль корпуса. При катании на плоскости ребёнок отталкивается руками.

Третий способ – **катание на спине**. Это тоже очень сложный способ, здесь главное освоить приёмы управления санками. Чаще используется управление с помощью натяжения верёвки.

Четвёртый способ – катание на коленях, здесь главное научить ребёнка удерживать равновесие, чтобы санки не переворачивались.

Пятый способ – **толкание санок**, опираясь руками на спинку и отталкиваясь ногами.

Катаясь с ребёнком на санках с горки важно освоить две вещи: приёмы управления санками (можно управлять натяжением верёвки или ногами: выставляя правую ногу – поворачиваем вправо, выставляя левую ногу – поворачиваем влево) и правила поведения на горке (нельзя начинать движение, если ещё не ушёл прокатившийся ребёнок и поднимаемся на горку по одной стороне).

Можно не просто кататься на санках с горки, а предложить детям различные игры и эстафеты, но это уже тема для новой страницы.