

## ЧТО НАМ ПРАВИТСЯ ЗИМОЙ?



### Катание на санках

Для физического развития ребенка 2-3 летнего возраста можно использовать езду на санках, только старайтесь меньше возить малыша, пусть он поработает самостоятельно. Программой детского сада предусмотрено овладение детьми простейшими навыками: кататься на санках с невысокой горки по одному; катать друг друга, ведя санки за шнур; подниматься с санками на горку.

Катаясь с горки, дети самостоятельно садятся на санки, ставят перед собой, слегка отклоняются при этом назад. С широкой естественной горки можно спускаться по несколько человек одновременно, но при этом все санки должны двигаться параллельно. Взрослый следит за очередностью катания детей.

Для организации катания на санках можно придумать разнообразные веселые игровые задания: довести товарища до снеговика, обогнуть его и вернуться на место. Игра в паровозик на небольшой ледяной горке доступна для детей, начиная с 3-летнего возраста, а различные игровые соревнования возможны только для старших детей, например: лежа на санках на животе, перемещаться, отталкиваясь от земли руками, - кто быстрее проскользит с разбега и т.п. На одних санках можно везти и двух детей.

Любимые малышами санки-ледянки более опасны, чем санки. Их лучше покупать не раньше 5-6 лет, а может быть и позже (все зависит от индивидуальных особенностей), т.е. когда ребенок сможет хорошо ориентироваться в меняющейся ситуации, быстро реагировать самостоятельно управляться со своей техникой.



## Ходьба на лыжах

Благотворна и доступна почти всем возрастам ходьба на лыжах, при которой укрепляются все группы мышц, сердечнососудистая и дыхательная системы, а также опорно-двигательный аппарат, развивается координация движений

Лыжи и палки подбирают по росту: носок лыжи должен быть на уровне пальцев поднятой руки, а лыжные палки – доставать до подмышек. Для дошкольников лыжи не должны превышать рост ребенка более чем на 10 см. Обучение ходьбе на лыжах рекомендуется начинать с 3-4 лет. Сначала можно разрешить ребенку походить на лыжах по комнате, освоить повороты переступанием, потом закрепить полученные навыки на улице. Ребенок должен уметь самостоятельно подниматься после падения.

Основной задачей обучения лыжному ходу 5-летних детей является ознакомление со скользящим шагом и выработка начальных навыков передвижения этим шагом. Дети поочередно скользят то на одной, то на другой лыже, перенося массу тела то на одну, то на другую ногу. Туловище при ходьбе на лыжах без палок подается вперед, руками совершаются широкие взмахи вперед и назад. Движения рук и ног сочетаются в перекрестной координации. Отталкивания и скольжения наслаиваются друг на друга, создавая равномерное продвижение вперед.

Простые подъемы на горку легко осваиваются детьми на первых же занятиях. Взбираться на горку можно «елочкой». Такой подъем удобен для восхождения на горку наискось. Он фактически выполняется ступающим шагом: лыжа, находящаяся по склону выше, переставляется в линии движения, а другая, нижняя, - с разворотом носка поперек склона, под некоторым углом к верхней лыже; обе лыжи, особенно нижняя, опираются на ребро.

Осваивая подъемы, дети одновременно разучивают спуск с горки в основной стойке. Этот вид спусков пригоден для самых разнообразных условий. Спускаясь в основной стойке, ребенок расставляет лыжи примерно на ширину ступни, слегка сгибает ноги и подает туловище вперед. Руки свободно согнуты в локтях, опущены вниз и держатся перед собой. Для

достижения большей устойчивости можно одну лыжу слегка выдвинуть вперед.

Спуск с гор – наиболее эмоциональная часть лыжной подготовки. Поэтому надо стараться включать их в содержание каждого занятия. Бывает, что осваивая спуск в основной стойке, ребенок не сгибает ноги в коленях или сильно сгибает в тазобедренных суставах, - наклон вперед на почти прямых ногах.

Совершенно не обязательно уходить с дошкольниками на дальнюю лыжную прогулку. Если проложить лыжню не далеко от дома, то на этой лыжне можно заниматься всей семьей. Совершенствованию способов передвижения на лыжах содействуют разнообразные игры и забавы.

## Игры и забавы

### Чем дальше, тем лучше.

Ребенок разбегается (5-6 шагов) и, оттолкнувшись на последнем шаге как можно сильнее, скользит затем на двух лыжах до полной остановки. При участии в игре нескольких детей, между ними проводится соревнование. Выигрывает тот, кто сильнее оттолкнется и проскользит дальше других.

Усложняется игра внесением дополнительного задания: после разбега в скольжении присесть и выпрямиться только после полной остановки.

Игра может проводиться и с использованием лыжных палок. Тогда перед скольжением у обозначенного места ребенок отталкивается одновременно обеими палками.

### Воротца

На ровном месте поперек лыжни ставятся воротца - две лыжные палки - или два длинных прута. Дети идут друг за другом по лыжне. Перед воротцами они сильнее сгибают ноги в коленях и группируются, чтобы не сбить их.



Следить, чтобы, проходя в воротца, дети сгибали ноги, а не наклонялись вперед.

Занимаясь спортивными упражнениями, дети не только получают положительную эмоциональную нагрузку, но и закаляют организм, развивают физические качества, стимулируют двигательную самостоятельность, воспитывают нравственно-волевые качества, расширяют общий кругозор.



Подготовила инструктор по физической культуре Румянцева О.Р.