государственное бюджетное общеобразовательное учреждение

Самарской области средняя общеобразовательная школа

№1 «Образовательный центр» имени 21 армии Вооруженных сил СССР

п.г.т. Стройкерамика муниципального района Волжский Самарской области

структурное подразделение «Детский сад «Солнышко»

**Зима – время интересных спортивных развлечений.**

Катание на санках, ватрушках.

Катание с горки – одна из любимых забав детворы. Построить горку можно самим используя естественную возвышенность или накатав шары из снега разных размеров. Существуют и деревянные постройки.

Как все игры детей требуют контроля со стороны взрослых, так и катание с горки нуждается во внимании родителей. Прежде всего следим, чтобы дети организованно спускались с горки и взбирались на гору. Устанавливаем очередность катания, напоминаем о правилах: ждать своей очереди, входить на горку с определенной стороны, съезжать, когда на скате никого нет. Дети об этом должны знать. Ведь нарушение правил может привести к травмам. Не нужно забывать и о времени катания с горы. Через 25-30 минут надо предложить другое занятие.

Катание на лыжах.

Катание на лыжах развивает чувство равновесия, укрепляет костномышечную систему, воспитывает быстроту и ловкость, благотворно влияет на весь организм. Улучшает работу органов дыхания, укрепляет детскую мускулатуру, обеспечивает закаливание детского организма.

Обучение ходьбе на лыжах обучается взрослыми. Лыжи должны быть подобраны правильно. Для детей 4-5 лет лыжи должны быть примерно на 5 см выше их роста. Детям постарше длину лыж определяют по высоте вытянутой руки ребенка. Выбирая лыжи надо обратить внимание , чтобы они не имели перекосов и искривлений. Поставленные скользящими поверхностями плотно друг к другу, они должны соприкасаться. Лыжные палки должны доходить до плеч ребенка.

С чего начинать бучение детей ходьбе на лыжах? Прежде всего с показа, как неси лыжи и как надевать их на ноги, протирать, складывать и убирать на место. Этому можно учить детей в помещении.

Занятия на снегу начинаются, как ни странно, с обучения падению: падать на бок, широко раскинув руки – это самое простое средство регулировать скорость. Дети же обычно при неуверенности стремятся сесть на лыжи. А этого допускать нельзя, так как могут быть ушибы и вывихи стопы.

Первые упражнения очень просты. Покажите ребенку, как разворачиваться на месте способом переступания. Разворот переступанием следует начинать на ровном месте (следить, чтобы пятки лыж не перекрещивались). Затем можно учить ребенка ходить ступающим шагом.

Чтобы занятия радовали детей их надо разнообразить, поначалу можно применять способ «буксировки». Ребенок стоит на лыжах в стойке: ноги параллельно, колени слегка согнуты, корпус наклонен вперед – и держится за палки, которые тянет взрослый. Детям нравится «буксировка», они быстро ее усваивают и могут выполнять самостоятельно вместе с друзьями.

Обучение ходьбе по прямой и скользящему шагу начинают без палок, так как ребенок часто пользуется ими неправильно.

При скользящем шаге лыжи совсем не отрываются от поверхности. Дети учатся этому шагупо хорошо накатанной лыжне, лучше всего идущейпод уклон, при этом движения рук помогают сохранить равновесие. Надо следить за тем, чтобы колени были не напряжены, эластичны и слегка согнуты. Особое внимание следует обращать на то, чтобы корпус был наклонен вперед лишь слегка.

Постепенно скользящий шаг становится более удлиненным, убыстряется и темп движения. Детям дают палки и подводят к выполнению попеременного двухшажного шага. Как и при ходьбе, движения рук и ног здесь чередуются: с левой ногой идет правая рука и наоборот. Каждый шаг завершается скольжением на выставленной вперед лыже. В момент скольжения нужно следить за тем, чтобы лыжа располагалась на снегу плоско. Палка выносится вперед и опускается на снег, несколько опережая ступню. При скольжении сгибать колено и подать его вперед.

Детям 6-7 лет можно показать, как отталкиваться двумя палками: приподняться на носки, корпус вперед, палки выносятся под прямым углом. Дети этого возраста могут научиться преодолевать некрутые подъемы и спуски. При восхождении на горку используется подъем «лесенкой», приставным шагом. Надо следить, чтобы лыжи ставились параллельно.

Можно научить детей подъему «полуелочкой» или «елочкой». Полуелочкой взбираются боком. Способ елочка сложен, но дети 7 лет могут им овладеть. При подъеме носки лыж разводятся широко в стороны. Пятки лыж переносятся одна через другую. Лыжи ставятся на снег внутренними ребрами; корпус должен быть наклонен в сторону подъема.

Скатыванием со склонов дети овладевают одновременно с подъемами. Обучение начинается со спуска в основной стойке. Ребенок расставляет лыжи примерно на ширину ступни, слегка сгибает колени и подает туловище вперед; руки свободно согнуты в локтях. Самое главное во всех случаях – верхняя часть туловища расслаблена, а колени подвижны (колени согнуты, вес тела перенесен вперед, лыжи стоят параллельно).

Детям нужно показать, как преодолевать небольшие бугорки и ямки. При въезде на бугорок, посильнее присесть, при спуске слегка выпрямиться. Прием торможения «плугом» самый доступный для дошкольников: задники лыж раздвигаются, носки сводятся вместе, лыжи ставятся на внутренние ребра, колени несколько сведены внутрь. Спуски и подъемы выполнять без палок.

Продолжительность лыжных прогулок может достигать 35 минут. Время катания зависит от погоды. Оно уменьшается при морозах (ниже -15). Одежда детей вначале обычная зимняя, но по мере овладевания навыками ходьбы лучше кататься в лыжном костюме, либо спортивной куртке. Такая одежда предохраняет от перегревания, не сковывает движений и улучшает эмоциональный настрой.

Катание на коньках.

Все полезные моменты от катания на лыжах, также относятся и к катанию на коньках, но бег на коньках противопоказан детям с сердечно - сосудистыми заболеваниями, признаками плоскостопия и нарушением осанки. Поэтому, прежде чем начинать обучение бегу на коньках, надо проконсультироваться у врача.

Коньки с ботинками надо хорошо подобрать. Они должны быть такого же размера, как и повседневная обувь, или на один размер больше (чтобы можно было одеть теплый носок).

Научить детей правильно бегать на коньках может каждый взрослый, который сам увлекается коньками. Вызвать желание кататься легче, чем закрепить его. С первых же шагов дети убеждаются в том, что двигаться на коньках не так просто. Может наступить разочарование. Первые занятия требуют от взрослого большого такта, умения отвлечь ребенка от неприятных ощущений: где шуткой, где поддержкой, выражением уверенности в том, что он непременно справиться.

Первые шаги малыш делает с помощью взрослого. Надо учить его шагать не торопясь, спокойно; следить, чтобы ноги стояли параллельно, не наклонялись внутрь. Первоначальные упражнения можно выполнять в помещении или на улице, когда ляжет хороший, твердый снежный покров. Конечно надо научить детей правильно падать: приземляться на бок, не опираясь на руки. Правильное «приземление» предохранит детей от сильных ушибов.

Умение сохранять равновесие на коньках придет постепенно. Этому помогут разнообразные задания: сделать приседание, наклон, отвести ногу в сторону, кто больше продержится на одной ноге. Не надо задерживать ребенка на простой ходьбе: покажите короткий разбег и скольжение на параллельно поставленных коньках – «кто дальше проедет после разбега».

Прежде чем вывести детей на лед, надо установить твердые правила: кататься в одну сторону против часовой стрелки, падаешь – ни за кого не держись. Не мешай друзьям. Нельзя быть на льду без коньков. Не сиди на льду.

Переход на лед труден для новичка. Все навыки, которые он получил раньше забываются, т.к. на льду нет привычной устойчивости. Прежде всего надо показать как держать корпус, как разбежаться и скользить по прямой, отталкиваясь внутренним ребром конька в сторону назад; корпус слегка наклонен вперед, колено сгибается. После отталкивания нога, легко сгибаясь в колене, снимается со льда и плавно выносится вперед. Движения рук в разбеге такие же, как и при обычном беге, при скольжении – опущены вниз и разведены в стороны.

Учите ребенка тормозить на льду: во время скольжения колени обеих ног сближаются, задники разводятся в стороны, а туловище немного отклоняется назад. Торможение осуществляется двумя коньками, основная опора падает на внутренние ребра полозьев.

Покажите детям, как делать повороты. Ребенок, не снижая скорости, немного наклоняется к центру круга, слегка нажимает коньками на лед ( при правом повороте внешним ребром правого и внутренним ребром левого конька, при левом повороте – наоборот).

Время катания на коньках зависит от погоды и навыков детей. Первые дни не больше 15 минут, а затем время можно постепенно увеличивать, доведя до 30 минут.

Инструктор по физической культуре: Косица Н.С.