

## Катание на санках



Наступила самая замечательная пора для игр с санками! И как хочется провести это время с пользой для здоровья! Это не только развлечение для детей, но и отличное упражнение, которое оказывает большое влияние на физическое развитие ребёнка и закаливает его организм. Катание на санках неразрывно связано с активным восприятием природы и ориентации в окружающем мире, с проявлением воли и яркими эмоциональными переживаниями. Во время катания движения ребёнка отличаются большим разнообразием, требуют развитого чувства равновесия, предъявляют соответствующие требования к вестибулярному аппарату, вызывают активность, самостоятельность, приучают преодолевать трудности, препятствия, учат помогать друг другу. Разделите радость эмоций с ребенком, играя в подвижные игры с санками.

### " Кто быстрее"

По сигналу – взрослый и ребенок обегают санки два раза, побеждает тот, кто сделал это быстрее

### "Черепахи"

Сидя на санках, спиной друг к другу, отталкиваются ногами быстрее доехать до финиша.

### "Ловкий гонщик"

Ребенок, лежа на животе на санках, отталкивается руками, взрослый подталкивает санки сзади.

### " Перевези пассажиров»

" - ребенок везет пассажира до ориентира, пассажир слезает с санок бежит за другим, а водитель остается у условленного места.

### "Гонки санок"

- берут за веревочку бегут до условленного места, разворачиваются и назад, кто быстрее.

### " Санный паровоз"

- прицепляют двое санок и везут их с пассажирами, на станции меняются местами.

### "На санки"

- санки стоят параллельно друг другу на расстоянии 3 шагов их на 2-3 санок меньше. Дети произвольно бегают по площадке, по команде бегут и садятся на санки. Кому не хватило, выходит из игры.

Используя эти упражнения можно разнообразить прогулку и доставить радость детям и взрослым, как можно с пользой для здоровья ребёнка использовать хорошую зимнюю погоду.

**Желаю вам успеха!**

Подготовила: *инструктор по физической культуре Крупа Юлия Николаевна*