**Использование санок в работе с детьми дошкольного возраста. «Правила безопасного катания на санках, ледянках».**

*1.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.  
Упражнения с санками носят циклический характер и способствуют укреплению основных групп мышц, сердечно – сосудистой, дыхательной, нервной систем. У детей  развиваются физические качества, а также ритмичность, координация движений, ориентировка в пространстве. Свежий воздух, солнце благотворно влияют на организм, усиливают обмен веществ и содействуют закаливанию.  
Занятия спортивными упражнениями (катание на санках и др.) помогают детям полнее познавать явления природы (свойства снега, ветра, льда, воды и др.), приобрести понятия о скольжении, торможении.  
Коллективные занятия способствуют воспитанию сознательной дисциплины, взаимопомощи, согласованных действий в коллективе, а также смелости, выдержки, решительности др.  
Занятия, проводимые в парке, лесу вызывают у детей положительные эмоции, пробуждают эстетические чувства, воспитывают любовь к природе.  
Уход за санками формируют умение обращаться с физкультурным инвентарем, приучает детей к аккуратности, бережливости, трудолюбию.  
2.Типы санок  
Для детей дошкольного возраста используются санки различной конструкции: детей до года катают на санках «колыбель», с 1,5 лет применяются санки «метеор» со спинками, а для более старших детей—санки без спинок. Могут использоваться, санки-ледянки, которые хорошо скользят по укатанному снегу, а при спуске с горки вертятся и доставляют детям большое удовольствие, к санкам привязывается веревка.  
3.Катание на санках в разных возрастных группах  
Детей раннего возраста катают взрослые.

Дети 3 лет уже сами возят сайки за веревку, катая кукол и перевозя снег. На четвертом году жизни дети катают на санках друг друга по дорожке: один ребенок садится на санки, двое (или один более сильный ребенок) везут его до определенного места, подтягивая санки за веревку или подталкивая их сзади (держась за спинку). Взрослые следят, чтобы катающиеся менялись местами.    
Катание на санках дети 4-5 лет: Везти санки за веревку, катать игрушки на санках, кататься вместе со взрослым, съезжая с горки; самостоятельно скатываться с небольшой горки. Взбираться с санками на горку.   
Катание на санках дети 5-6 лет: Катать друг друга, кататься с горки по двое, выполнять повороты при спуске. Спускаться с горы, выполняя задания (поднять предмет, проехать в воротики), уметь делать торможение.   
Катание на санках дети 6-7 лет: При спуске с горки взять предмет, находящийся слева, справа; проехать в ворота; попасть снежком в цель, сделать поворот. Игры-эстафеты с санками.  
   
4. Методика обучения катанию на санках по ровной местности и с гор   
Воспитатель объясняет, как нужно сидеть на санках: голову и туловище держать прямо, смотреть вперед, ноги вытянуть вдоль санок (сомкнуть или расставить на ширину плеч); руки положить на ноги или взяться за борта санок. Ребенок, который везет санки, держит веревку двумя или одной рукой, меняя их время от времени.  
На пятом году жизни дети катают друг друга не только по прямой, но по кругу, змейкой. Для этого на снегу ставят предметы, обозначают круг и рисуют змейку. Дети выполняют задания: довезти на санках до предмета, обогнуть его и вернуться на место.  
На санках можно передвигаться и самому с помощью ног: сесть на конец санок спиной вперед и, отталкиваясь ногами, передвигать их вперед. Есть и другой способ: опираясь руками на конец санок, идти или бежать, передвигая их вперед.  
Катание на санках нередко организуется в игровой форме. Из двух или трех санок, соединяя их веревками, составляют «поезд». Сидящие на санках (в вагонах), передвигая ногами по снегу, помогают движению вперед. Прибыв в условленное место, пассажиры встают, а на их место садятся те, кто везли «поезд».  
С детьми старшего возраста можно проводить игры-эстафеты. Например, опираясь руками на конец санок, дети везут их до какого-либо ориентира (предмет, снеговик), обегают его, возвращаются на исходную позицию. В другом случае они садятся на конец санок спиной вперед и, отталкиваясь ногами, продвигаются вперед до указанного места. Задача ? пройти до финиша как можно быстрее. Воспитатель отмечает, кто выполнил задание первым. Расстояние до ориентира может увеличиваться в зависимости от возраста детей и их подготовленности.  
При катании на санках с горки прежде всего воспитатель знакомит детей с правилами: скатившись, не останавливаться с санками внизу ската или на дорожке, а отойти в сторону; скатываться после того, как отойдет в сторону впереди едущий ребенок; не носить санки на верхнюю площадку в руках, а везти за веревку по лотку; не входить с санками по скату горки.  
Воспитатель учит детей посадке на санках: для спуска с горки нужно сесть посередине санок; туловище слегка отклонить назад; ноги вытянуть вперед, упираясь ими в полозья, или слегка расставить их в стороны, обеими руками держаться за веревку, натягивая ее. Чтобы санки ехали прямо, надо натянуть обе веревки одинаково. Когда нужно, например, повернуть направо, то сильнее натягивают правую часть веревки, а массу тела переносят на правую часть санок. Управлять санками можно и ногами.

**Техника катания на санках:**  
А) Ведение санок. Дети ведут санки взявшись за шнур обеими руками или одной рукой (поочередно). Передвижение осуществляется шагом или бегом, туловище при этом должно быть наклонено вперед.  
б) Сидение на санках. Ребенок становится сбоку санок, берет шнур обеими руками, переносит ногу через санки и опускает ее на полоз. Затем садится на середину санок, вторую ногу ставит на другой полоз. Когда ребенок сидит на санках, спина при этом должна быть прямая, смотреть надо вперед.  
В) Спуски с горы. Дети должны кататься сидя, ноги при этом должны быть поставлены на полозья. После того, как старшие дети научатся хорошо управлять санками при спуске с горы вниз, можно разрешать спускаться и более сложными способами: лежа на животе, лежа на спине (ногами вперед), стоя на коленях, стоя на санках и держась за шнур. Это способствует совершенствованию движения, развитию координации, ловкости, чувства равновесия и, повышает эмоциональный подъем на занятиях.  
г) Торможение. Для торможения ноги следует поставить на снег и пятки прижать к земле, руками нужно держаться за шнур и, легко подтянуть его к себе, слегка отклоняться назад.  
Д) Повороты. Осуществляются в правую и левую сторону. Для замедления движения перед поворотом применяется торможение обеими ногами. Во время поворота торможение продолжается той ногой, в сторону которой выполняется поворот. Шнур подтягивается руками к себе, при этом следует слегка отклониться назад.  
Детям младшей группы воспитатель помогает скатываться с горки. Вместе с малышами он поднимается на площадку, усаживает их на санки и осторожно спускает вниз. Если ребенок боится, то воспитатель берет веревку в руки и бежит около горки, направляя санки. Иногда он предлагает скатываться вдвоем и впереди сажает более смелого. Постепенно дети становятся решительнее и скатываются с горки самостоятельно. На небольших горках они катают в санках своих кукол и скатываются с ними сами.  
Дети старшего возраста спускаются с более крутых и длинных горок из разных исходных положений: сидя, стоя на коленях, стоя, лежа на животе, по одному и вдвоем.  
Когда скатываются двое, то они садятся вплотную друг за другом, вытягивают ноги и упираются ими в переднюю закругленную часть полоза, впереди сидящий натягивает веревку и управляет санками, сзади сидящий держится за рулевого.  
При скатывании можно одному ребенку стоять сзади на коленях (они слегка расставлены, спина прямая, взгляд обращен вперед), держаться за плечи впереди сидящего и управлять (-инками с помощью веревки, а в случае необходимости наклонять туловище вправо или влево.  
Скатываясь на санках с горки лежа на животе, нужно поднять голову, смотреть вперед, расправить плечи, руки согнуть II локтях и держаться руками за перекладины спереди. Управлять санками можно с помощью веревки и ног.  
Скатывание на санках в положении стоя на коленях и лежа на животе ? трудные упражнения. Поэтому воспитатель разрешает выполнять их только дисциплинированным и достаточно подготовленным детям.  
Спуск с горок на санках можно усложнять различными заданиями. Для этого над скатом, на его середине, протягивается веревка на высоте вытянутой вверх руки сидящего на санках ребенка. На эту веревку вешают несколько разноцветных лент или колокольчики. Проезжая на санках, ребенок снимает одну из лент или звонит в колокольчик. Можно предложить детям скатываться с вытянутыми в стороны руками; попасть снежком в цель (в стоящий сбоку горки ящик, корзину); взять один из предметов, положенных вдоль спуска (например, еловые шишки); проехать в «ворота» (между флажками); повернуть в конце спуска направо или налево. Задания постепенно усложняются.  
Воспитатель следит, чтобы дети долго не ждали очереди, но и не скатывались с горки беспрерывно, так как в первом случае они могут озябнуть, а во втором переутомиться. Если катаются 6?8 человек, то дети успевают отдохнуть. Через 20? 30 мин следует предложить детям другие виды деятельности.

5.Приемы  руководства самостоятельными играми детей с санками в старшей и подготовительной группе  
Помимо организованных форм работы по развитию движений в двигательном режиме детей 5-7 лет большое место занимает самостоятельная деятельность. У ребёнка появляется возможность играть, двигаться по собственному желанию. Однако и здесь его действия зависят во многом от условий, создаваемых взрослыми. При правильном руководстве двигательной активностью детей можно повлиять на разнообразие их игр, движений не подавляя инициативы.  
Таким образом, в руководстве двигательной активностью детей на прогулке могут быть выделены 2 основных этапа. Вначале устанавливаются контакты воспитателя с каждым ребёнком, выясняется его интерес к играм и физкультурным пособиям, выявляется наличие у него двигательного опыта. На этом этапе могут быть применены следующие методы и приёмы: совместное выполнение упражнений ребёнка с воспитателем или другими детьми; объяснение и показ более сложных элементов движения; поощрения. Основным направлением руководства двигательной активности детей является обогащение её разнообразными движениями.  
На втором этапе осуществляется более интенсивное воздействие воспитателя на двигательную активность дошкольника. Мало подвижные дети вовлекаются в деятельность, которая способствует развитию интереса к играм и физическим упражнениям. Подвижных детей нацеливают на спокойную деятельность, которая способствует снижению двигательной активности.  
В процессе руководства двигательной активностью детей значительное место должно отводиться показу разнообразных движений с физкультурными пособиями. При этом важно учитывать индивидуальные проявления каждого ребёнка. Так, чрезмерно подвижным детям следует показать действия, требующие точности выполнения при пользовании пособием. Малоподвижным детям можно предложить активные действия и движения, не требующие точности выполнения: прыгнуть из обруча в обруч, через скакалку и т.д.  
Необходимым приёмом в руководстве двигательной активностью является сосредоточение чрезмерно подвижных детей на играх и упражнениях низкой интенсивности (дидактические игры, игры с песком и т.д.), а мало подвижных - на выполнение упражнений с использованием физкультурных пособий (лазание по гимн, стенке, бег со скакалкой и т.д.).  
Все предложенные педагогические приёмы и методы индивидуально-дифференцированного подхода к детям должны строится с учётом интереса ребёнка к играм и разным видам деятельности.  
В целях насыщения прогулки интересными делами в ее структуру предлагается вносить наблюдения и дидактические задания, совместные со взрослым трудовые действия и подвижную игру. При этом значительная часть времени отводится самостоятельной деятельности детей. Все эти структурные части выступают не как отдельные мероприятия, а взаимно дополняют и углубляют друг друга. В зимнее время на прогулке проводятся и подвижные игры. Они активизируют движения детей, обогащают их новыми яркими впечатлениями. В подвижных играх закрепляется умение каждого ребенка внимательно вслушиваться в речь взрослого, выполнять его требования, согласовывать свои действия с действиями товарищей. Если на улице холодно, сыро, то такую игру надо организовать сразу, чтобы поднять эмоциональный тонус детей, настроить их на бодрый лад. Если же дети с удовольствием начали играть самостоятельно, то подвижную игру можно провести в конце прогулки, когда интерес детей значительно снижается. К каждой подвижной игре следует подготовить яркие атрибуты. Это могут быть эмблемы на лентах, разнообразные шапочки птиц, зверушек, крупные мягкие выразительные сюжетные игрушки. Длительность каждой игры не более 3-4 минут, количество участников не регламентируется (по желанию детей). Взрослый может также организовать подвижную игру с одним-двумя детьми, если он видит, что они замерзли или не знают, чем себя занять.  
Утром, на прогулках воспитатель организовывает ребят для участия в спортивных играх и упражнениях так, чтобы не препятствовать их личным замыслам в игровой деятельности. Поэтому не рекомендуется громко звать детей для участия в развлечениях. Повинуясь оклику воспитателя, они оставляют свои дела, что разрушает их творческие замыслы. Если же сюжет творческих игр детей начинает угасать, а действия становятся бесцельными, можно с большой настойчивостью привлечь всех к развлечениям.   
Руководя играми и упражнениями, воспитатель использует общеметодические приемы обучения и воспитания детей – объяснение, показ, вопрос, указание, оценку действий, поощрение, пример другого ребенка. При этом следует все время поддерживать эмоциональный подъем детей. Длительная инструкция, детальный показ движений могут задержать начало развлечения, которое дети с нетерпением ждут, и, таким образом, охладить их желание. Всяческая поддержка эмоционального настроя ребят побуждает их к более энергичному выполнению движений, действий.  
     Из этих соображений объяснение и показ уместны до начала деятельности лишь в той мере, от которой зависят начальные действия участников, а затем в процессе деятельности можно дополнительно давать советы или указания.  
Старшим дошкольникам педагог помогает начать развлечение, распределить роли,  договориться о действиях, о порядке их выполнения, а потом уже наблюдает за ходом развлечения и вмешивается только при необходимости. Проводя спортивные упражнения с техническими усложнениями, воспитатель должен все время принимать участие в них.   
К участию в спортивных играх и упражнениях воспитатель вначале  привлекает тех детей, которые недостаточно освоили упражнения на физкультурных занятиях. В дальнейшем нужно стремиться к тому, чтобы активно действовали все. Дети должны не только овладеть элементами спортивных игр, но и знать их основные правила, название частей используемого спортивного инвентаря, уметь ухаживать за ним.