

Картотека игр с санками для детей дошкольного возраста



Цель:

Укрепление здоровья и формирование у детей интереса к здоровому образу жизни и ценностного отношения к занятиям физической культурой.

Задачи:

- * Учить детей при ходьбе и беге с санками согласовывать свои движения с движениями других детей, соблюдать заданное направление движения.
- * Развивать у детей выносливость, чувство равновесия, силовые способности, смелость, уверенность в себе, устойчивое равновесие, координационные способности при выполнении физических упражнений с санками.
- * Обучать детей самостраховке при выполнении упражнений в равновесии.
- * Совершенствовать у детей координацию движений во время бега, используя игры и соревнования с санками.
- * Воспитывать внимание и интерес к явлениям природы, способствовать адаптации

детского организма к погодным условиям, учить детей правильно дышать холодным воздухом во время движений.

* Формировать положительное отношение к физической культуре, интерес к занятиям с санками и стремление добиться цели (результата).

Катание на санках многие считают забавой, интересной только для младших групп. Между тем это отличное упражнение в развитии координации движений, равновесия, ловкости, находчивости. Если для детей старших групп внести на санках элементы соревнований, то санки станут любимым развлечением.

На санях можно устраивать много интересных состязаний, в которых требуется и большая ловкость, и сила, и сноровка, а главное - умение сохранять боевой дух до самого последнего момента борьбы. В играх с санками, как в спорте, победа на стороне упорных, настойчивых и выносливых.

Дети испытывают удовольствие от быстрого бега санок, от скольжения вперед. Все упражнения с санками тренируют мышцы, углубляют дыхания, способствует развитию и укреплению легких и сердца, повышают обмен веществ. Движения на свежем воздухе усиливают работу кровяных органов, благотворно влияют на нервную систему, закаляют организм.

Игры и соревнования с санками

«Саный круг»

Санки расставляются на расстоянии 2-3 метра друг от друга по большому кругу. Каждый ребенок встает около своих санок. Дети вместе выполняют бег друг за другом, как будто это автомобили едут по дороге. Возле санок автомобили останавливаются, шоферы выходят отдохнуть и присаживаются на санки. Потом снова садятся в автомобили и едут до следующей остановки. Можно использовать команды «Поехали» и «Остановка».

«Санная путаница»

Игроки колонной вслед за инструктором бегут то к одним саням, то к другим, расставленным по краям площадки. Добежав до санок, колонна оббегает их кругом, и только потом бегут к другим саням. Можно дать задание оббежать сани два раза

«Попрыгунчики»

Каждый ребенок стоит около своих санок. Дети выполняют прыжки по команде, на двух ногах возле санок, продвигаясь вдоль них.

«Парное катание»

Двое детей везут санки, на которых сидит один ребенок. Так дети едут друг за другом по 3-4 пары



«Саный поезд»

Взрослые и старшие дети возят саный поезд – двое - трое связанных друг с другом санок, на которых сидят малыши.

«Два на два»

Играют четверо детей. Игроки садятся по двое на санки, ноги ставят на полозья. Дети скользят вперед на санках, отталкиваясь ногами или палками - кто кого обгонит.

«Хоровод»

Вокруг инструктора дети водят хоровод, за спиной, по кругу стоят санки – одни на двух игроков. Как только инструктор хлопнет в ладоши, игроки бегут на санки – кто успеет сесть – того везут, кто не успел – везет. Хоровод на санях также проходит по кругу – 2-3 круга. Затем игра продолжается.

«Кто первый к флажку»

На одной стороне площадки размещаются дети, сидящие на санках, на противоположной стороне, против каждого ребенка, стоят флажки. По сигналу инструктора дети отталкиваясь ногами, едут к своим флажкам. Выигрывает тот игрок, кто первым достигает флажка и поднимает его. Можно усложнить задание, выполнять соревнование в парах.

«Кто быстрее»

Дети, участники эстафеты распределяются по площадке на расстоянии 10 метров друг от друга, по принципу эстафетной палочки, дети передают, то есть, перевозят санки друг другу. Можно для сложности посадить на санки мягкую игрушку и дать задание следить, чтобы игрушка не упала с саней.

«Саные перетягушки»

Игра устраивается на санках, но придумали ее конькобежцы – любители зимних забав. Дети садятся на санки и держат в руках канат, каждый стремится перетянуть канат на себя. Игра проводится на ровной поверхности. Чтобы игра была справедливой, на санки должны садиться дети примерно одного веса, силы и возраста. Если этого не соблюдать, «тяжеловесы» получают преимущество.

«Быстрый и ловкий»

Дети соревнуются парами, один везет сани, другой в это время должен успеть поднять несколько флажков (обычно их втыкают в снег) расположенных по периметру площадки, где проводятся соревнования.

"Быстрые пары"

Эту эстафету нужно проводить на утоптанной снежной площадке. В каждой команде должно быть четное количество игроков – 4-6. Участники каждой команды имеют флаг своего цвета. Дети в парах – один везет сани, другой сидит на санях и держит флаг, едут до финиша, меняются местами и возвращаются на место начала гонки. Самое главное в игре - не мешкать, а быстро везти, поменяться ролями и вернуться на место.

«Тройка»

Для этой игры нужны санки, лента или веревка и 3-4 участника. По условию игры на санях сидит девочка, трое или двое мальчиков, каждый «запряжены и везут сани до финиша и обратно. Здесь главное для всех участников держать дистанцию между участниками, координацию при повороте и беге, а это не так и просто.

«Катушка»

Это небольшая горка, с которой каждый участник должен красиво и правильно съехать, не упав с саней. Побеждает участник, который при спуске набрал хорошую скорость и дальше всех отъехал от финала.

Для спуска с санок посадка такая: на санки садятся верхом, полусогнутыми ногами вперед, их не ставят на полозья. В руки берут веревку, которой возят санки, она должна быть натянута.

Можно организовать такие упражнения – забавы для детей старшего возраста:

** Расставить 5- 6 санок на расстоянии 1 – 1,5 метра и пробежать, перешагивая через них.*

** Встать лицом к санкам сбоку, встать на санки, сойти с них так, чтобы они не сдвинулись с места.*

** Встать рядом с санками и, опираясь о них руками, перешагнуть через них.*

** Устоять на санках на одной ноге как можно дольше.*

