**КОНСУЛЬТАЦИЯ ДЛЯ ВОСПИТАТЕЛЕЙ**

**«Знакомство воспитанников**

**с элементами зимних видов спорта»**

Наиболее эффективной формой обучения дошкольников спортивным играм и упражнениям являются организованные занятия на прогулке. Занятия спортивными играми и упражнениями направлены прежде всего на укрепление здоровья, улучшение общей физической подготовленности детей, удовлетворение их биологической потребности в движениях. Отличительная черта занятий спортивными играми и упражнениями — их эмоциональность. Детям интересно, когда они заняты. Скука приходит тогда, когда детей заставляют выполнять однообразные, монотонные движения. Разнообразие упражнений и игр увлекает детей, доставляет удовольствие.

**Катание на санках**

Санки сопровождают ребенка всю жизнь. Ребенка первого года жизни на санках катают взрослые, 2—3-летний ребенок сам возитсанки за веревочку, катая кукол. На четвертом году жизни дети катают на санках друг друга по дорожке.

Постепенно задания усложняются: дети возят друг друга по кругу, «змейкой», выполняют различные задания.

Обучая ребенка катанию с горки, воспитатель знакомит его с правилами, учит посадке на санки, управлению ими. В младших группах педагог помогает ребенку скатываться с горки.

Ребенок старшего возраста скатывается с более крутых и длинных горок из разных исходных положений: сидя, стоя на коленях, лежа на животе, по одному и вдвоем.

При спуске с горок ребенок может выполнить различные задания: позвонить в колокольчик, дотронувшись до него, снять повешенную игрушку и др.

Катание на санках можно организовать в игровой форме. Педагог следит за дозировкой нагрузки, соблюдением правил катания ребенком, эстетическим оформлением горок и дорожек для катания. Длительность катания ребенка с горки увеличивается постепенно с 20 до 30 мин.

**Катание на лыжах**

Обучение детей ходьбе на лыжах положительно влияет на формирование свода стопы. Лыжные занятия оказывают благоприятное влияние на формирование осанки. Положительные сдвиги в улучшении осанки вполне закономерны, так как при ходьбе на лыжах гармонично развиваются и укрепляются все мышечные группы и особенно мышцы спины.

Под влиянием лыжных занятий происходит значительное развитие основных движений (бег, прыжки, метания).

Лыжные занятия и лыжные прогулки способствуют воспитанию морально-волевых качеств ребенка: созданию интереса и любви к систематическим занятиям, развивают смелость, настойчивость, решительность, формируют выдержку и дисциплинированность, приучают преодолевать трудности и препятствия, воспитывают чувство дружбы, коллективизма, взаимопомощи и т. п.

Есть упражнения, которые помогают детям привыкнуть к лыжам. Только нужно преподнести их как игру:

1. Приседать, стоя на двух лыжах.

2. Прыжки на месте с ноги на ногу или на двух лыжах.

3. Упражнение "аист": нужно поднять согнутую в колене ногу, при этом удерживать лыжу в горизонтальном положении

4. Упражнение "рисуем забор": приставные шаги на лыжах в сторону.

5. Упражнение "рисуем веер, снежинку": нужно поворачиваться, переступая на месте вокруг пяток.

После этого нужно будет освоить ступающий шаг- шаг без скольжения.

Шагая, ребенок переносит вес тела с одной ноги на другую. Тело наклоняется больше, чем, если бы он просто шел.

**Экипировка.**

Лыжи надо подбирать ребенку по росту. Не большие, но и не маленькие. Лыжи должны быть длиною примерно на 10 см больше роста малыша.

Лыжная палка должна доходить ему до подмышек. Кататься рекомендуется не в валенках, а в ботинках с тупым носком. Носок ботинка должен выступать из-под ремня на 3—4 см. Чтобы лыжи не соскакивали, сзади ботинок должен туго обхватывать пяточный ремень.

Верхняя одежда ребенка пусть будет лучше по отдельности: куртка и брюки. Она должна быть из – ветро и водонепроницаемой ткани. Ведь падения, особенно по началу, будут частыми, поэтому стоит подстраховаться. Одевать ребенка лучше так: свитер, лыжный костюм с начесом, вязаная шапочка. В зимнем пальто кататься слишком жарко. Кроме того, оно сковывает движения.

**Техника ходьбы на лыжах**

Ступающий шаг. Ребенок вначале испытывает некоторые затруднения от того, что у него на ногах лыжи – он должен привыкнуть к ним. Передвижение ступающим шагом является хорошим средством для развития «чувства лыж», «чувства снега». Передвижение ступающим шагом является своего рода обучением скользящему шагу. Ступающий шаг – это ходьба на лыжах с поочередным приподниманием носков лыж, при этом задний конец лыжи прижимается к снегу, туловище несколько наклонено вперед. Руки работают перекрестно: левая рука выносится вперед вместе с правой ногой и наоборот.

**Скользящий шаг**. Скользящий шаг является основным элементом в технике всех лыжных ходов. При ходьбе этим шагом лыжник отталкивается поочередно то левой, то правой ногой. При отталкивании правой ногой левая сгибается в колене и выносится вперед; на нее полностью переносится тяжесть тела, и происходит скольжение. Туловище наклонено вперед. Затем ребенок отталкивается правой ногой, а скользит на левой ноге. При отталкивании, нога выпрямляется в коленном и голеностопном суставах.

**Попеременный и двухшажный ход**. В каждом действии этим способом выполняется два скользящих шага (правой и левой ногой). В цикле движения ног можно выделить два основных периода: а) скольжение на одной лыже и подготовка к отталкиванию; б) отталкивание. Скольжение начинается с того момента, когда, оттолкнувшись ногой, ребенок отрывает ногу от снега и полностью переносит тяжесть тела на другую лыжу. Свободная нога в этот момент поднята над снегом. Во время скольжения опорная нога готовится к толчку, для чего она несколько сгибается в коленном и голеностопном суставах. Туловище наклонено под углом около 45, отталкивание выполняется сильным, но плавным движением. Выпрямление толчковой ноги производится в коленном и голеностопном суставах. После отталкивания тяжесть тела переносится на другую ногу, толчковая нога и лыжа отрываются от снега. После этого все мышцы расслабляются. Цикл повторяется снова.

**Метание в цель**

**Метание** — технически сложное движение, выполне­ние которого требует проявления многих физических качеств - ловкости, согласованности действий рук, туло­вища и ног, глазомера, равновесия, навыков простран­ственной ориентировки, а также соответствующей реак­ции мелкой мускулатуры.

По технической характеристике упражнения этого вида делятся на собственно метание и подготавливаю­щие к метанию — катание, подбрасывание мяча с ловлей и без ловли, перебрасывание с ловлей и без ловли мячей, шаров, мешочков с песком, обручей, а также природного материала — шишек, каштанов, прутиков, палочек, снеж­ков и др.

**Средний дошкольный возраст** Расстояние, с которого дети бросают предметы в цель, равняется приблизительно 1 м.

В работе с младшими дошкольниками применяются такие упражнения, как попадание мячом в корзину, обруч, сбивание кеглей и некоторые другие. Дети охотнее пользуются способом метания согнутой рукой от плеча, не выпрямляя ее при броске. Обращать внимание на чередование бросков правой и левой рукой – это важно для гармоничного развития обеих рук, для профилактики нарушений осанки.

**Старший дошкольный возраст**

Обращать внимание на чередование бросков и технику выполнения движения. Старшие дошкольники метают с расстояния 2-3 м от цели. Чаще упражнять в метании левой рукой (правой).

При подборе физических упражнений необходимо учесть возрастные особенности и возможности ребёнка.

Занятия спортивными играми и упражнениями отличаются многообразием форм проведения с использованием имеющегося оборудования и инвентаря. Для того, чтобы инструктору по физической культуре и воспитателю грамотно планировать занятия по обучению детей спортивным играм и упражнениям, предлагается подборка упражнений и игр.

**ВТОРАЯ МЛАДШАЯ ГРУППА.**

**ХОДЬБА НА ЛЫЖАХ.**

УПРАЖНЕНИЯ.

Упражнения для ознакомления со свойствами лыж и снега.

1. Найти свои лыжи, взять их и перенести к месту занятий.

2. Поставить лыжи не снег, закрепить ноги в лыжные крепления.

3. Стоя на лыжах поднять поочерёдно то правую, то левую ноги.

4. Продвинуть одну лыжу вперёд и назад.

5. Стоя на лыжах сделать небольшие приседания.

6. Сделать несколько шагов на лыжах.

7. Пройти на лыжах ступающим шагом по прямой.

Упражнения для обучения скользящему шагу.

1. Ходьба вслед за воспитателем скользящим шагом.

2. Пройти под воротцами из лыжных палок.

3. Пройти по лыжне ступающим шагом, обратно – широким скользящим шагом.

Упражнения для обучения поворотам.

1. Стоя на месте передвинуть одну лыжу носком вверх и вниз, прижимая пятку лыжи к снегу.

2. Стоя на месте передвинуть лыжу вправо и влево, прижимая лыжи к снегу.

3. Сделать несколько приставных шагов вправо и влево с опорой и без опоры на палки.

Упражнения для обучения подъёмам.

1. Приставные шаги вправо и влево, стараясь ставить лыжи параллельно.

2. Переступание боковым шагом через палки, положенные на снегу.

3. Боковые шаги на горизонтальной площадке.

4. Подняться на пологий склон лесенкой, левым и правым боком.

Упражнения для обучения спускам со склона.

1. Принять правильную позу для спуска на ровном месте.

2. Спуск с очень пологого склона в основной стойке.

***ИГРЫ.***

1. «Кто лучше проскользит» — скольжение до флажка с наименьшим количеством шагов.

2. «Кто дальше» — дети разбегаютя и от линии скользят кто дальше.

3. «Через воротца» – проходить по лыжне через несколько воротцев.

4. «Догони меня» – дети догоняют воспитателя.

**КАТАНИЕ НА САНКАХ.**

***УПРАЖНЕНИЯ.***

1. Везти санки поочерёдно то правой, то левой рукой.

2. Везти санки обеими руками.

3. Везти санки, перевозя на них игрушку.

4. Толкать санки вперёд, следуя за ними.

5. Катать друг друга.

6. Двое детей везут санки, на которых сидит один ребёнок.

7. Взбираться на гору, везя за собой санки.

8. Спуск с горы, сидя на санках, ноги на полозьях.

9. Спуск с невысокой горы. управляя санками.

10. Спуск с горы, тормозя ногами.

11. Спуск с невысокой горы проезжая воротца.

**ИГРЫ.**

1. «Кто быстрее» – Дети обегают каждый свои санки, кто быстрее.

2. «Гонки санок тройками» – один везёт, второй сидит, третий подталкивает сзади.

3. «На санки!» – Количество игроков на один больше чем санок. По сигналу «На санки» дети бегут и садятся на санки. Опоздавшие остаются без санок.

**СКОЛЬЖЕНИЕ ПО ЛЕДЯНЫМ ДОРОЖКАМ.**

***УПРАЖНЕНИЯ.***

1. Катать ребёнка по дорожке, держа его за руки.

2. Скользить по недлинной, слегка наклонной дорожке при помощи воспитателя.

3. Скользить по горизонтальной дорожке, оттолкнувшись с места.

4. Скатываться с невысокой горы сидя на ледянке.

5. Скатываться с невысокой горы на ногах в глубоком присяде.

6. Скользить по горизонтальной дорожке после разбега.

**ИГРЫ.**

1. «Достань игрушку» – Во время скольжения ребёнок должен дотронуться до игрушки, которую держит воспитатель.

2. «Поезд» – 2-3 ребёнка присяди скатываются с горки, держась друг за друга.

3. «Через ворота» – на середине горизонтальной дорожке ставятся воротца, ребёнок должен прокатиться под ними.

4. «Мячом в цель» – Во время скольжения дети бросают мяч в цель.

**СРЕДНЯЯ ГРУППА.**

**ХОДЬБА НА ЛЫЖАХ.**

***УПРАЖНЕНИЯ.***

Упражнения для ознакомления со свойствами лыж и снега.

1. Найти свои лыжи, взять их и перенести к месту занятий.

2. Поставить лыжи не снег, закрепить ноги в лыжные крепления.

3. Стоя на лыжах поднять поочерёдно то правую, то левую ноги.

4. Продвинуть одну лыжу вперёд и назад.

5. Стоя на лыжах сделать небольшие приседания.

6. Сделать несколько шагов на лыжах.

7. Пройти на лыжах ступающим шагом по прямой.

Упражнения для обучения скользящему шагу.

1. Ходьба вслед за воспитателем скользящим шагом.

2. Пройти под воротцами из лыжных палок.

3. Пройти по лыжне ступающим шагом, обратно – широким скользящим шагом.

Упражнения для обучения поворотам.

1. Стоя на месте передвинуть одну лыжу носком вверх и вниз, прижимая пятку лыжи к снегу.

2. Стоя на месте передвинуть лыжу вправо и влево, прижимая лыжи к снегу.

3. Сделать несколько приставных шагов вправо и влево с опорой и без опоры на палки.

Упражнения для обучения подъёмам.

1. Приставные шаги вправо и влево, стараясь ставить лыжи параллельно.

2. Переступание боковым шагом через палки, положенные на снегу.

3. Боковые шаги на горизонтальной площадке.

4. Подняться на пологий склон лесенкой, левым и правым боком.

Упражнения для обучения спускам со склона.

1. Принять правильную позу для спуска на ровном месте.

2. Спуск с очень пологого склона в основной стойке.

***ИГРЫ.***

1. «Кто лучше проскользит» — скольжение до флажка с наименьшим количеством шагов.

2. «Кто дальше» — дети разбегаютя и от линии скользят кто дальше.

3. «Через воротца» – проходить по лыжне через несколько воротцев.

4. «Догони меня» – дети догоняют воспитателя.

**КАТАНИЕ НА САНКАХ.**

**УПРАЖНЕНИЯ.**

1. Везти санки поочерёдно то правой, то левой рукой.

2. Везти санки обеими руками.

3. Везти санки, перевозя на них игрушку.

4. Толкать санки вперёд, следуя за ними.

5. Катать друг друга.

6. Двое детей везут санки, на которых сидит один ребёнок.

7. Взбираться на гору, везя за собой санки.

8. Спуск с горы, сидя на санках, ноги на полозьях.

9. Спуск с невысокой горы. управляя санками.

10. Спуск с горы, тормозя ногами.

11. Спуск с невысокой горы проезжая воротца.

**ИГРЫ.**

1. «Кто быстрее» – Дети обегают каждый свои санки, кто быстрее.

2. «Гонки санок тройками» – один везёт, второй сидит, третий подталкивает сзади.

3. «На санки!» – Количество игроков на один больше чем санок. По сигналу «На санки» дети бегут и садятся на санки. Опоздавшие остаются без санок.

**СКОЛЬЖЕНИЕ ПО ЛЕДЯНЫМ ДОРОЖКАМ.**

**УПРАЖНЕНИЯ.**

1. Катать ребёнка по дорожке, держа его за руки.

2. Скользить по недлинной, слегка наклонной дорожке при помощи воспитателя.

3. Скользить по горизонтальной дорожке, оттолкнувшись с места.

4. Скатываться с невысокой горы сидя на ледянке.

5. Скатываться с невысокой горы на ногах в глубоком присяде.

6. Скользить по горизонтальной дорожке после разбега.

***ИГРЫ.***

1. «Достань игрушку» – Во время скольжения ребёнок должен дотронуться до игрушки, которую держит воспитатель.

2. «Поезд» – 2-3 ребёнка присяди скатываются с горки, держась друг за друга.

3. «Через ворота» – на середине горизонтальной дорожке ставятся воротца, ребёнок должен прокатиться под ними.

4. «Мячом в цель» – Во время скольжения дети бросают мяч в цель.

**СТАРШАЯ ГРУППА.**

**КАТАНИЕ НА ЛЫЖАХ.**

***УПРАЖНЕНИЯ.***

Упражнения для обучения скользящему шагу.

1. Пройти на лыжах ступающим шагом по прямой.

2. Ходьба вслед за воспитателем скользящим шагом.

3. Ходьба по лыжне попеременно то ступающим, то скользящим шагом.

4. Пройти приседая под воротцами, стараясь не сбить их.

5. Ходьба то в быстром, то в медленном темпе.

6. Ходьба попеременно скользящим и ступающим шагом по закруглённой лыжне.

7. Ходьба на лыжах на согнутых ногах.

8. Отработка правильной координации рук и ног при ходьбе на лыжах.

9. Ходьба на лыжах со сложенными за спиной руками.

10. Ритмическая ходьба на лыжах под звуки бубна.

11. Ходьба на лыжах без палок, сильно размахивая руками.

Упражнения для обучения поворотам.

1. Повороты на месте вокруг пяток лыж.

2. Обойти стоящее на пути дерево, делая поворот переступанием.

3. Передвижение на лыжах между флажками.

4. Передвижение по лыжне, обходя лыжные палки.

5. Повороты на месте переступанием в правую и левую стороны.

6. Ходьба по лыжне змейкой.

7. Ходьба на лыжах по следу. Оставленному воспитателем – звёздочка, спираль.

8. Ходьба по лыжне, поворот вокруг флажка.

Упражнения для обучения подъёмам.

1. Боковые шаги в правую и левую стороны на ровном месте.

2. Подняться на склон лесенкой правым и левым боком.

3. Имитация подъёма ёлочкой на ровном месте.

4. Подъём елочкой на пологом склоне.

Упражнения для обучения спускам со склона.

1. Спуск со склона в основной стойке.

2. Спуск со склона, мягко пружиня ноги.

3. Спуск в воротца из лыжных палок.

4. Свободный спуск.

5. Спуск группой 4-5 детей, взявшись за руки.

6. Спуск со склона, низко присев.

7. Спускаясь со склона, попасть снежком в обруч.

***ИГРЫ.***

1. «Бег на одной лыже» – скользить на одной лыже, отталкиваясь свободной ногой.

2. «Бег парами» – дети, взявшись за руки бегут на лыжах.

3. «Лыжные буксиры» – один ребёнок встаёт на лыжи, другой его буксирует с помощью палок.

4. «Эстафета-биатлон» — ребёнок встаёт на лыжи, проезжает под воротиками, бросает мяч в мишень и возвращается на место старта.

**КАТАНИЕ НА САНКАХ.**

***УПРАЖНЕНИЯ.***

1. Толкать санки, опираясь на сиденье сзади.

2. Катать друг друга.

3. Вдвоём катать ребёнка.

4. Спускаясь с горы, достать рукой подвешенный предмет.

5. Спускаясь с горы, выполнять упражнения руками.

6. Взбираться на гору с санками.

7. Кататься с горы , сидя вдвоём на санках.

8. Спуск с горы, управляя санками с помощью ног.

9. Спуск с горы, выполняя поворот в правую и левую стороны.

10. При спуске с горы, попасть в мишень.

11. При спуске с горы собрать флажки, воткнутые в снег.

12. Кататься на ровном месте, сидя на санках, спиной вперёд, отталкиваясь ногами.

**ИГРЫ.**

1. «Пассажиры» – дети по очереди перевозят друг друга до ориентира.

2. «Кто первый» – сидя на санках, дети отталкиваются лыжными палками.

3. «Гонки на санках» – двое детей сидят на санках, отталкиваясь ногами.

4. «Спуск в ворота» – дети спускаются со склона в ворота.

5. «Черепаха» – дети садятся на санки спиной друг к другу, отталкиваясь ногами, стараются быстро преодолеть расстояние.

**СКОЛЬЖЕНИЕ ПО ЛЕДЯНЫМ ДОРОЖКАМ.**

**УПРАЖНЕНИЯ.**

1. Скользить по горизонтальной дорожке после разбега.

2. Скользить по ледяной дорожке, присев.

3. Скользить и во время скольжения присесть и выпрямиться.

4. Скользить и выполнять движения руками.

5. Скользить на одной ноге, на параллельных ногах.

6. Скатываться с невысокой горы на ногах.

7. Скатываться с горы «поездом».

***ИГРЫ.***

1. «Достань игрушку» – Во время скольжения ребёнок должен дотронуться до игрушки, которую держит воспитатель.

2. «Поезд» – 2-3 ребёнка присяди скатываются с горки, держась друг за друга.

3. «Через ворота» – на середине горизонтальной дорожке ставятся воротца, ребёнок должен прокатиться под ними.

4. «Мячом в цель» – Во время скольжения дети бросают мяч в цель.

**ХОККЕЙ.**

**УПРАЖНЕНИЯ.**

Упражнения для конькобежной подготовки.

1. Бег длинным скользящим шагом.

2. Бег коротким шагом.

3. Бег по кругу.

4. Бег блинным скользящим шагом, затем – коротким скользящим.

5. Сочетание бега по прямой и по кругу.

6. Бег по большой «восьмёрке».

7. Бег т торможение «плугом» или «полуплугом».

8. Бег и остановка по звуковому сигналу.

Упражнения для освоения техники владения клюшкой и шайбой.

1. Держать клюшку и принимать стойку хоккеиста.

2. Посылать шайбу в разные стороны.

3. Вести шайбу, не отрывая её от клюшки по кругу.

4. Вести шайбу вправо, влево.

5. Вести шайбу между стойками или кеглями.

6. Броска шайбы с места в цель.

7. Броски шайбы после ведения.

8. Удар по неподвижной шайбе.

9. Удар по скользящей шайбе.

***ИГРЫ.***

1. «Салочки» – у водящего мячик и клюшка, он должен ударить по мячу так, чтобы он догнал любого из играющих детей, которые бегают по площадке.

2. «Игра с мячом» – дети стоят по кругу с клюшками, в центре водящий, который пытается выбить мяч за пределы круга.

3. «Гонка с шайбами» – 4-5 детей с шайбами и клюшками бегут до ориентира и возвращаются обратно.

«Сбей кеглю» – дети стоят за чертой с шайбами и клюшками, на расстоянии 5-6 м. Стоят кегли, которые по команде воспитателя надо сбить.

**ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ К ШКОЛЕ ГРУППА.**

**КАТАНИЕ НА ЛЫЖАХ.**

***УПРАЖНЕНИЯ.***

Упражнения для обучения скользящему шагу.

1. Пройти на лыжах ступающим шагом по прямой.

2. Ходьба вслед за воспитателем скользящим шагом.

3. Ходьба по лыжне попеременно то ступающим, то скользящим шагом.

4. Пройти приседая под воротцами, стараясь не сбить их.

5. Ходьба то в быстром, то в медленном темпе.

6. Ходьба попеременно скользящим и ступающим шагом по закруглённой лыжне.

7. Ходьба на лыжах на согнутых ногах.

8. Отработка правильной координации рук и ног при ходьбе на лыжах.

9. Ходьба на лыжах со сложенными за спиной руками.

10. Ритмическая ходьба на лыжах под звуки бубна.

11. Ходьба на лыжах без палок, сильно размахивая руками.

Упражнения для обучения поворотам.

1. Повороты на месте вокруг пяток лыж.

2. Обойти стоящее на пути дерево, делая поворот переступанием.

3. Передвижение на лыжах между флажками.

4. Передвижение по лыжне, обходя лыжные палки.

5. Повороты на месте переступанием в правую и левую стороны.

6. Ходьба по лыжне змейкой.

7. Ходьба на лыжах по следу. Оставленному воспитателем – звёздочка, спираль.

8. Ходьба по лыжне, поворот вокруг флажка.

Упражнения для обучения подъёмам.

1. Боковые шаги в правую и левую стороны на ровном месте.

2. Подняться на склон лесенкой правым и левым боком.

3. Имитация подъёма ёлочкой на ровном месте.

4. Подъём елочкой на пологом склоне.

Упражнения для обучения спускам со склона.

1. Спуск со склона в основной стойке.

2. Спуск со склона, мягко пружиня ноги.

3. Спуск в воротца из лыжных палок.

4. Свободный спуск.

5. Спуск группой 4-5 детей, взявшись за руки.

6. Спуск со склона, низко присев.

7. Спускаясь со склона, попасть снежком в обруч.

***ИГРЫ.***

1. «Бег на одной лыже» – скользить на одной лыже, отталкиваясь свободной ногой.

2. «Бег парами» – дети, взявшись за руки бегут на лыжах.

3. «Лыжные буксиры» – один ребёнок встаёт на лыжи, другой его буксирует с помощью палок.

4. «Эстафета-биатлон» — ребёнок встаёт на лыжи, проезжает под воротиками, бросает мяч в мишень и возвращается на место старта.

**КАТАНИЕ НА САНКАХ.**

***УПРАЖНЕНИЯ.***

1. Толкать санки, опираясь на сиденье сзади.

2. Катать друг друга.

3. Вдвоём катать ребёнка.

4. Спускаясь с горы, достать рукой подвешенный предмет.

5. Спускаясь с горы, выполнять упражнения руками.

6. Взбираться на гору с санками.

7. Кататься с горы , сидя вдвоём на санках.

8. Спуск с горы, управляя санками с помощью ног.

9. Спуск с горы, выполняя поворот в правую и левую стороны.

10. При спуске с горы, попасть в мишень.

11. При спуске с горы собрать флажки, воткнутые в снег.

12. Кататься на ровном месте, сидя на санках, спиной вперёд, отталкиваясь ногами.

**ИГРЫ.**

1. «Пассажиры» – дети по очереди перевозят друг друга до ориентира.

2. «Кто первый» – сидя на санках, дети отталкиваются лыжными палками.

3. «Гонки на санках» – двое детей сидят на санках, отталкиваясь ногами.

4. «Спуск в ворота» – дети спускаются со склона в ворота.

5. «Черепаха» – дети садятся на санки спиной друг к другу, отталкиваясь ногами, стараются быстро преодолеть расстояние.

**СКОЛЬЖЕНИЕ ПО ЛЕДЯНЫМ ДОРОЖКАМ.**

***УПРАЖНЕНИЯ.***

1. Скользить по горизонтальной дорожке после разбега.

2. Скользить по ледяной дорожке, присев.

3. Скользить и во время скольжения присесть и выпрямиться.

4. Скользить и выполнять движения руками.

5. Скользить на одной ноге, на параллельных ногах.

6. Скатываться с невысокой горы на ногах.

7. Скатываться с горы «поездом».

**ИГРЫ.**

1. «Достань игрушку» – Во время скольжения ребёнок должен дотронуться до игрушки, которую держит воспитатель.

2. «Поезд» – 2-3 ребёнка присяди скатываются с горки, держась друг за друга.

3. «Через ворота» – на середине горизонтальной дорожке ставятся воротца, ребёнок должен прокатиться под ними.

4. «Мячом в цель» – Во время скольжения дети бросают мяч в цель.

**ХОККЕЙ.**

***УПРАЖНЕНИЯ.***

Упражнения для конькобежной подготовки.

1. Бег длинным скользящим шагом.

2. Бег коротким шагом.

3. Бег по кругу.

4. Бег длинным скользящим шагом, затем – коротким скользящим.

5. Сочетание бега по прямой и по кругу.

6. Бег по большой «восьмёрке».

7. Бег т торможение «плугом» или «полуплугом».

8. Бег и остановка по звуковому сигналу.

Упражнения для освоения техники владения клюшкой и шайбой.

1. Держать клюшку и принимать стойку хоккеиста.

2. Посылать шайбу в разные стороны.

3. Вести шайбу, не отрывая её от клюшки по кругу.

4. Вести шайбу вправо, влево.

5. Вести шайбу между стойками или кеглями.

6. Броска шайбы с места в цель.

7. Броски шайбы после ведения.

8. Удар по неподвижной шайбе.

9. Удар по скользящей шайбе.

***ИГРЫ.***

1. «Салочки» – у водящего мячик и клюшка, он должен ударить по мячу так, чтобы он догнал любого из играющих детей, которые бегают по площадке.

2. «Игра с мячом» – дети стоят по кругу с клюшками, в центре водящий, который пытается выбить мяч за пределы круга.

3. «Гонка с шайбами» – 4-5 детей с шайбами и клюшками бегут до ориентира и возвращаются обратно.

4. «Сбей кеглю» – дети стоят за чертой с шайбами и клюшками, на расстоянии 5-6 м. Стоят кегли, которые по команде воспитателя надо сбить.

Способы метания

|  |  |
| --- | --- |
| Способы метания | Техника выполнения |
| 1 | 2 |
| Из-за спины через плечо | 1 ф. – и.п. правая нога отставлена назад, ноги – немного шире плеч, туловище слегка повернуто в сторону бросающей руки, правая рука полусогнута в локте перед грудью, левая опущена вдоль туловища;  2 ф. – туловище поворачивается в сторону бросающей руки, отклоняется назад, и тяжесть тела переносится на отведенную назад ногу, правая рука оттянута назад;  3 ф. – правая нога выпрямляется, туловище, выпрямляясь, поворачивается вперед;  4 ф. – тяжесть тела переносится на впереди стоящую ногу, правая нога приставляется к левой. |
| Прямой рукой снизу | 1 ф. – и.п. ноги- немного шире плеч, правая отставлена назад. Правая рука полусогнута в локте перед грудью или вдоль туловища, туловище повернуто в вполоборота вправо; взгляд обращен вперед;  2 ф. – туловище наклоняется вперед, тяжесть тела переносится на левую ногу; правая, выпрямляясь, ставится на носок; правая рука сгибается в локте, поднимается вперед – вверх. Левая отводится вниз – назад;  3 ф. – правая рука отводится вниз – назад до предела правая нога отставляется назад и сгибается в колене; туловище наклоняется вперед, левая нога выпрямляется, левая рука выносится вперед;  4 ф. – движения правой рукой вниз-вперед-вверх; левая рука рывком идет вниз-назад-вверх; правая нога приставляется к левой, руки опускаются. |
| Прямой рукой сверху | 1 ф. – и.п. ноги немного шире плеч, правая отставлена назад, правая рука с предметом вдоль туловища или полусогнута перед грудью, туловище вполоборота вправо; левая рука вдоль туловища;  2 ф. – правая рука вперед – вверх, туловище наклоняется слегка вперед, левая рука отводится вниз-назад;  3 ф. – правая рука относится вниз – назад, затем вниз – вперед – вверх до отказа; ноги сгибаются в коленях;  4 ф. – туловище и ноги выпрямляются в направлении вверх – вперед; рука прямая направляется вверх – вперед, кистью выбрасывает предмет; правая нога приставляется к левой. |
| Прямой рукой сбоку | 1 ф. – и.п. ноги немного шире плеч, правая отставлена назад, правая рука с предметом вдоль туловища;  2 ф. – правая рука вперед-вверх; левая рука слегка отводится вниз – назад;  3 ф. – туловище отклоняется, правая рука отводится назад до отказа, тяжесть переносится на правую ногу, согнутую в колене, левая рука идет вперед – вправо;  4 ф. – правая нога выпрямляется, туловище поворачивается влево – вперед, правая рука движется вперед – влево и кистью выбрасывает предмет; левая рука – вниз – назад; правая нога приставляется к левой ( для сохранения равновесия) |
| Двумя руками «снизу» | 1 ф. – и.п. : ноги чуть шире плеч или правая отставлена назад;  2 ф. – обе руки с предметом поднимаются вперед – вверх, тяжесть тела переносится на левую ногу;  3 ф. – руки с предметом опускаются вниз и подводятся к правой ноге; туловище наклоняется вперед, левая нога выпрямляется;  4 ф. – туловище и ноги выпрямляются, руки выносятся вперед, правая нога приставляется к левой. |
| Двумя руками  «от груди» | 1 ф. – и.п.: ноги на ширине плеч, руки с мячом перед грудью;  2 ф. – туловище наклоняется слегка вперед – вниз, руки с предметом выносятся вперед, тяжесть тела переносится на впереди стоящую ногу.  3 ф. – туловище и руки с предметом отклоняются назад, тяжесть тела переносится на сзади стоящую ногу;  4 ф. – туловище и нога выпрямляются, руки, выпрямляясь бросают предмет; тяжесть тела переносится на левую ногу; правая нога приставляется к левой. |
| Двумя руками  «из-за головы» | 1 ф. – и.п.: ноги на ширине плеч, руки подняты вверх и согнуты так, чтобы предмет находился за головой;  2 ф. – податься всем корпусом вперед;  3 ф. – туловище и руки отклоняются назад, ноги сгибаются в коленях;  4 ф. – туловище и ноги выпрямляются, подняться на носки, руки выпрямить – вверх и сделать бросок. |
| Двумя руками  «с боку» | 1 ф. – и.п.: правая нога отставлена назад, руки с предметом отведены назад – вправо;  2 ф. – развернуть туловище в сторону;  3 ф. – руки с предметом отводятся назад до отказа, тяжесть тела переносится на правую ногу;  4 ф. – тяжесть тела переносится на левую ногу, предмет выбрасывается движением туловища и рук вперед. |

**Список используемых источников:**

1. Осокина Т.И. Игры и развлечения детей на воздухе. — М. Просвещение, 1991г.

2. Фролов В.Г. Физкультурные занятия, игры и упражнения на прогулке. — М. Просвещение, 1996 г.

3. Адашкявичене Э.И. Спортивные игры и упражнения в детском саду. — М. Просвещение, 2002 г.

4. Степаненкова Э.Я. Методика физического воспитания. — М. 2005 г.

5. Материалы интернет- ресурсов.