



ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА МОСКВЫ
Государственное бюджетное образовательное учреждение города Москвы
школа с углубленным изучением иностранного языка №1236 имени С.В. Миласени
Дошкольное отделение «Детский сад» №5
по адресу улица Фонвизина, дом 14, корпус 1



Советы родителям по проведению спортивных игр

Адрес: 127349 г. Москва, Фонвизина д. 14 к. 1
Телефон: 610-13-85
E-mail: dou_ds5@mail.ru

Подготовила:
Инструктор по физической культуре
Хусидова Н.Н.

Игры со снегом запомнятся ребенку на всю жизнь, да и вы получите массу удовольствия, на какое-то время вернувшись в детство.



НАШИ ПРИЯТЕЛИ-САНКИ

Катание на санках – штука не только приятная и любимая детьми всех возрастов. Такая зарядка на свежем морозном воздухе – хорошая тренировка мышечной и дыхательной систем. А, съезжая с крутой горки, малыш не только получает заряд веселья и хорошего настроения, но еще и учится преодолевать страх, а значит, воспитывает характер. И если самым маленьким саночникам доставляет удовольствие просто катание, то малышам постарше и, конечно, папам уже хочется чего-нибудь покруче. Что тут можно придумать? Например, попробовать не просто съезжать с горки, а управлять санками.



НАШИ ПРИЯТЕЛИ-САНКИ

У вас получится настоящий саночный слалом. Проведите внизу горки черту на снегу и посоревнуйтесь, у кого получится точнее затормозить прямо перед ней: у мамы, у папы или у малыша? Или поставьте посередине горки два прутика, обозначив ворота, и попробуйте проехать точно через них. А можно сделать из прутиков целый коридор и скатываться по нему, стараясь не задеть препятствия. Другой вариант: собрать как можно больше прутиков при спуске.



НАШИ ПРИЯТЕЛИ-САНКИ

Малыш едет на санках, а регулировщик указывает направление поворота: вправо или влево. Задача ребенка - повернуть санки в нужную сторону. Если подходящей горки поблизости нет – не беда. Можно и по прямой покататься. Запрягаем в санки папу – и вперед! А вот еще замечательная забава. По накатанной дорожке в быстром темпе папа или мама везут малыша. А малыш, сидя на санках, бьет пластиковой бутылкой по льдинке, стараясь «гнать» ее перед собой. Это не просто веселое занятие, но и хорошее упражнение, развивающее координацию движений.



НАШИ ПРИЯТЕЛИ-САНКИ

Если у вас двое малышей и двое санок, устройте соревнование. Малыши садятся каждый на свои санки, мама и папа берутся за веревки и бегут к финишу. Можно двигаться и иначе. Сядьте на санки вместе с ребенком спиной друг к другу, то есть один игрок сидит лицом к финишу, другой - спиной. Отталкиваться от земли можно только ногами. Теперь посмотрим, чей тандем выиграет эту гонку: папа - малыш или мама - малыш. Еще можно передвигаться на санках, отталкиваясь от земли лыжными палками или толстыми ветками.

