

ИГРЫ НА ЛЫЖАХ

Игры на лыжах очень нравятся детям разного возраста. Ребёнок 3–4 лет вполне способен освоить простейшие приёмы передвижения на лыжах. Если вы начнёте обучение ходьбе на лыжах в игровой форме, ребёнок воспримет эти физические упражнения, как игру, и намного легче будет справляться с трудностями. Игры для детей разных возрастов отличаются между собой по сложности, начинать надо с простых упражнений, и по мере освоения их ребёнком, усложнять задания.

Здесь вы найдёте игры на лыжах для детей младшего дошкольного возраста и игры на лыжах для детей старшего дошкольного возраста.

Игры на лыжах для детей младшего дошкольного возраста

«Пройди по кругу»

Взрослый прокладывает лыжню по кругу диаметром 10–30 м. Дети по очереди выходят на лыжню в месте, обозначенном флажком. Каждый должен пройти по лыжне полный круг и снова вернуться к флажку.

«Чем дальше, тем лучше»

Ребёнок совершает 5–6 шагов энергичного разбега и, оттолкнувшись на последнем шаге как можно сильнее, скользит на двух лыжах до полной остановки. Если проводится соревнование между несколькими детьми, то выигрывает тот, кто проскользит дальше всех.

«Кто первый повернётся?»

Дети становятся на одной линии на расстоянии нескольких шагов друг от друга лицом к взрослому. По его команде: «Кругом!» — дети поворачиваются, переступая на месте вокруг себя. Выигрывает закончивший поворот первым. Дети должны стараться повёртываться так, чтобы на снегу образовался рисунок звёздочки.

«С горки вприсядку»

Дети спускаются со склона на лыжах, глубоко присев (сильно согнув ноги). Чтобы удержать равновесие, надо слегка нагнуть плечи вперёд.

Игры на лыжах для детей старшего дошкольного возраста

«Шире шаг»

Взрослый отмечает на лыжне 20–26 м и предлагает ребёнку преодолеть это расстояние без палок, делая широкие скользящие шаги. Попытка, в которой ребёнку удаётся пройти дистанцию самым маленьким числом шагов, считается рекордной. На следующих занятиях он пытается улучшить свой результат.

«Кто быстрее?»

Несколько играющих (или вся группа) становятся на исходной линии на расстоянии 2–3 шагов друг от друга. По сигналу они начинают бег на лыжах в прямом направлении до обозначенного (в 25–30 м) места. Выигрывает тот, кто достигнет цели первым. Назад дети возвращаются спокойным шагом.

«Не наскочи»

Предлагается спускаться на лыжах с горки так, чтобы не задеть лыжей положенную на склоне шишку.

«Конькобежец на лыжне»

Сперва дети передвигаются по лыжне, заложив руки за спину и слегка нагнувшись вперёд, подражают позе конькобежца. Потом они выпрямляются, опускают руки и пробуют катиться вперёд, отталкиваясь лыжами в стороны — назад, как на коньках.

«Слалом»

На ровном месте на лыжне расставляются 5–7 меток (лыжные палки, веточки и т. п.). Ребёнок пробегает между ними на лыжах змейкой, совершая повороты и огибая палки то с правой, то с левой стороны. В соревнованиях выигрывает тот, кто пройдёт дистанцию быстрее других и не свалит ни одной метки.

«Лесная карусель»

Несколько ребят становятся на лыжню, проложенную вокруг красивой пушистой ёлочки. Дети одновременно бегут по лыжне вокруг ёлочки, стараясь сохранять между собой определённое заданное в начале игры расстояние. Пробежав несколько кругов в одном направлении, ребята останавливаются и, немного отдохнув, поворачиваются и «заводят карусель» в другом направлении.

«Догонялки»

На снегу по кругу прокладывается лыжня диаметром 25–30 м. Двое детей становятся на лыжне на равном расстоянии друг от друга. По сигналу взрослого они начинают бег по кругу в обусловленном направлении, пытаются догнать друг друга. Когда взрослый произнесёт: «Стой!», играющие прекращают движение, останавливаются, а взрослый оценивает, кто кого догонял лучше.

Встречная эстафета

На поляне на расстоянии 60 м друг от друга прокладываются два параллельных лыжных следа — стартовые линии. Играющие делятся на две команды. Дети становятся в колонны за линиями. По сигналу взрослого стоящие в колоннах первыми начинают бег в прямом направлении навстречу друг другу, стремясь как можно быстрее добежать до противоположной стартовой линии. В момент пересечения её играющий подаёт условный знак (взмах руки, хлопок над головой, возглас и т. п.), по которому следующий в его команде начинает бег. Выигрывает та команда, все игроки которой соберутся за стартовой линией второй команды.

«Восьмёрка»

Идя по свежему снегу, совершая повороты переступанием влево и вправо, ребёнок должен выписать на нём восьмёрку с диаметром каждого кольца примерно 2,5–3 м. Каждый выписывает свою восьмёрку или несколько детей идут друг за другом по одной восьмёрке. Надо пройти по следу несколько раз в одну, потом в другую сторону.

«Попробуй догони!»

В игре участвует небольшая группа детей. Линия финиша обозначается одна, но каждый участник игры имеет свою стартовую отметку на лыжне. В результате самый сильный должен пробежать 100 м, кто немного послабее — 80 м, 60 м и т. д. По сигналу взрослого все одновременно пускаются в путь. Каждый стремится прибежать к финишу первым, обогнав по пути бегущего впереди.

«Следопыты»

Взрослый заранее прокладывает в лесу лыжню длиной примерно 300–500 м. Лыжня должна быть достаточно сложной — иметь неожиданные повороты, небольшие спуски и подъёмы, местами скрываться за кустарниками или деревьями и т. п. Взрослый обозначает направление движения по лыжне яркими метками (флажками, стрелками и др.). Игровая задача заключается в том, чтобы самостоятельно пройти по лыжне до финиша, отыскивая путь по ориентирам. Хорошо, если на финише ребят поджидает какой-нибудь сюрприз — разукрашенный снеговик, любимый мишка, сидящий на снежном кресле, кто-нибудь из взрослых или старших детей, раздающий участникам пробега памятные самодельные значки и т. п.

Упражнения и игры с лыжами на горках

«Коридор»

Спускаясь с горки, дети стараются проехать точно по намеченному пути, не задевая и не наезжая на прутья или флажки, которыми обозначен коридор. Дети спускаются с горки, меняя положение, едут, выпрямившись, держа руки в стороны, затем приседают, а руки вытягивают вперёд.

Подними предмет

Игра заключается в том, что, спускаясь с невысокой горки, ребёнок должен, присев и наклонившись, поднять заранее положенный на середине склона предмет (еловую шишку, флажок и др.). Мимо

предмета следует проезжать и слева и справа, поднимая его то левой, то правой рукой.

«На одной лыжне»

Дети пробуют спуститься с небольшого ровного склона на одной лыжне, приподняв другую ногу коленом вперёд и слегка оторвав лыжу от снега. Для сохранения равновесия они балансируют руками. При потере равновесия надо опустить другую ногу и спускаться на обеих лыжах, потом снова скользить на одной. Во время спуска можно попробовать приподнимать то правую, то левую ногу.

Много веселья вызывает спуск с горки парами, втроём, вчетвером, держась за руки. Надо постараться скользить всем в одном направлении и с одинаковой скоростью, чтобы как можно дольше не разрывать цепочку, не упасть.

Скатывание с горки на коротких лыжах — увлекательное занятие. Такие лыжи можно приобрести и в магазинах детских товаров или сделать самим, используя старые сломанные лыжи или дощечки с загнутыми концами.

«Зимнее троеборье»

На одной стороне площадки втыкают задним концом в снег лыжи по числу играющих, на другом расставляют такое же количество санок. Каждый играющий становится у своих лыж. По сигналу взрослого он должен выполнить как можно быстрее три задания: 1) добежать до противоположной стороны площадки; 2) взять санки, сесть на них и, отталкиваясь ногами, вернуться назад, аккуратно поставив санки; 3) взять лыжи, встать на них и добежать до противоположной стороны площадки, остановиться и повернуться кругом, лицом к взрослому, который в это время должен находиться примерно в центре стартовой линии. 🏂