Игры на лыжах для детей старшего дошкольного возраста.

Консультация для родителей .

Большая роль при обучении детей ходьбе на лыжах принадлежит играм. Они вызывают интерес к передвижению на лыжах, являются своеобразными упражнениями, при которых совершенствуются двигательные навыки, спусков, подъемов, развивается функция динамического равновесия, игровые движения способствуют выработке умений управлять своими движениями.

Кроме того игры на лыжах формируют положительные черты характера, воспитывают настойчивость в достижении определенных целей - добежать до флажка, спуститься, не задевая лежащих веток и т.п., развивают чувство товарищества, взаимопомощи.

Но для проведения игр весьма важно, чтобы дети вначале освоили навык ходьбы на лыжах, так как эмоциональное состояние захватывает ребенка и нередко оказывает отрицательное влияние на качество движений.

Необходимо тщательно отбирать игры для проведения их в зимнее время. Объяснение игры должно быть коротким, четким. Очень осторожно следует подходить к продолжительности игры. В зимнее время игра проводится в быстром темпе, каждую игру следует вовремя закончить: чтобы не наступило утомление, а ребенок не потерял бы интереса к игре. При отборе игр необходимо так же учитывать постепенное увеличение и снижение физиологической нагрузки ( последняя игра должна быть не очень подвижной

В игры для детей дошкольного возраста хорошо внести элементарные соревнования, но лишь тогда, когда сформирован двигательный навык передвижения на лыжах. В таком случае все внимание детей будет направлено на выполнение правил и развитие сюжета игры.

Игры с элементами соревнования доступны детям только старшего дошкольного возраста. Заинтересованность родителей игрой повышает эмоциональное состояние у детей, вызывает желание выполнить задание.

ИГРЫ НА СНЕЖНОЙ ЦЕЛИНЕ

**«Пройди и не задень»**

Задача: развивать ориентировку в пространстве и совершенствовать функции равновесия.

*Описание.* Лыжные палки втыкаются в снег на расстоянии 2 – 2,5 друг от друга. Ребенок обходит стоящие палки, стараясь их не задевать.

Правила. Не пропускать палок, стараться не сбить их носками лыж, точно делать повороты.

**ПОМЕНЯЙ ФЛАЖКИ**

Задача: Упражнять детей в быстром темпе передвижения на лыжах.

Описание. Играющие делятся на две колонны. Каждый ребенок должен пройти расстояние 10 м до флажка, взять флажок и на его место поставить ругой по цвету.

Правила: выигрывает та команда, которая раньше поменяла цветные флажки.

**БУДЬ ВНИМАТЕЛЕН!**

Задача: закрепить навык передвижения по равнине, развивать внимание.

Описание: дети передвигаются по лыжне. На сигнал взрослого ( поднимает разноцветные флажки) дети меняю движение. Когда взрослый поднимает

зеленый флажок, все идут ступающим шагом, желтый - скользящим шагом, красный флажок – все останавливаются.

Правила: дети идут по учебной лыжне на расстоянии 2 – 3 м друг от друга. Руководитель находится в центре круга.

Методические указания: для детей средней группы дается 2 – 3 сочетания движений, для детей старшей группы – 3 – 4, а детям подготовительной группы можно предложить 4 – 5.

**Как поставить ребенка на лыжи**

Многие дети уже с двух лет начинают интересоваться лыжами, хотя специалисты считают что более-менее эффективное обучение следует начинать не ранее 5-6 лет. Однако если для вас самих лыжная прогулка — лучший отдых, то «поставить» 3-летнего малыша на лыжи вполне реально.

Понятно, что кататься маме и папе придется по очереди: кто-то один должен быть занят малышом, которому еще не скоро будут по силам дальние переходы по лыжне или крутые спуски на горных трассах.

Этап 1 — хождение на лыжах по квартире

С двух до пяти лет у ребенка легко сформировать интерес к лыжному спорту, если вовремя дать ему детские горные или беговые лыжи. Начиная с двух лет, детей можно знакомить с лыжной экипировкой. Вполне вероятно, что ходить дома в горнолыжных ботинках или детских горных лыжах ребенок посчитает увлекательным и интересным занятием. В таком случае, можете считать, что первый шаг на пути к обучению ребенка езде на детских горных лыжах успешно сделан.

Этап 2 — хождение на лыжах во дворе

После завершения этапа «хождение на лыжах по квартире» можно и на улицу выходить. На накатанной лыжне впервые встав на детские беговые лыжи, ребенок в возрасте от 3 до 5 лет будет пытаться на них ходить — для первых попыток даже это хорошо. Начинать ходьбу на лыжах — лучше без палок (обычно они не помогают держать равновесие, а только путаются под ногами), можно за руку. Пусть все будет, как в привычной ребенку ходьбе, только с лыжами на ногах. Естественно, что ребенок будет часто падать. Падайте вместе с ним — будет весело и малыш не станет огорчаться.

Этап 3 — игры и упражнения

Для первых занятий найдите ровную площадку недалеко от дома, желательно — защищенную от ветра. Подходящая погода — от -1 до -10°С. Упражнения, которые помогут малышу привыкнуть к лыжам, лучше облечь в игровую форму. Будем весело приседать, стоя на двух лыжах, прыгать на месте с ноги на ногу, изобразим «аиста», подняв согнутую в колене ногу. Можно «нарисовать забор», выполняя при этом приставные шаги на лыжах в сторону, или снежинку, выполняя поворот переступанием на месте вокруг пяток, а затем вокруг носков лыж на 90° или на 360°.

Этап 4 — первые шаги

Следующее, что предстоит освоить малышу, — ступающий шаг, без скольжения. Ребенок все делает правильно, если руки и ноги движутся, как в обычной ходьбе, вес тела переносится с одной ноги на другую, а туловище наклонено вперед. Учиться ходить лучше по накатанной лыжне или по целине с неглубоким снегом, а только потом можно осваивать движение зигзагом, обходя кусты, деревья, скамейки и т.п.

Этап 5 — скольжение

Когда ребенок научится двигаться не скрещивая лыжи, скоординированно двигая руками и ногами, можно приступать к освоению скользящего шага. Для этого на накатанной лыжне с небольшим уклоном выполняйте следующие упражнения: разбег и скольжение на одной лыже с приподнятой другой ногой, скольжение на одной лыже с отталкиванием другой как на самокате, можно положить два мячика и попросить ребенка толкать их то одной, то второй лыжей. Обязательно научите малыша подъему лесенкой и торможению плугом на спуске.

Экипировка и буксир

Во время обучения движения малыша не будут активны, поэтому одежда должна быть такой же, как для обычной прогулки. Обучение лучше начинать на специальных детских лыжах. Деревянные беговые лыжи для первых шагов предпочтительнее, хотя сегодня почти все модели изготовлены из пластика. Детские крепления рассчитаны на обычную зимнюю обувь и состоят из ремешков. Но есть и напоминающие галошу, носок которой прикреплен к лыже, а в задник ставится пятка ботинка и закрепляется при помощи ремешков. Кстати, впервые выходя на улицу с ребенком и лыжами, не забудьте про буксир — палочку длинной около 30 см, привязанную к веревке, за которую будете тянуть ребенка. Даже когда ребенок научиться кататься на лыжах, отправляясь в длительные прогулки, про буксир забывать не стоит — он может понадобиться на обратной дороге.

Первые лыжи

Не стоит покупать лыжи на вырост — малыш не получит никакого удовольствия от катания на них. Сейчас по весьма демократичной цене (до 10 латов) продаются маленькие пластиковые лыжи в комплекте с полужесткими креплениями. Лыжные ботинки самым маленьким не нужны — ребенок может кататься в свой зимней обуви. Для детей старше 6 лет длина лыж должна быть на 10—15 см больше, а длина палок — на 10—15 см меньше роста ребенка.