**Реферат на тему : « ЛЫЖИ В ДЕТСКОМ САДУ»**

**Содержание**

**Введение**

**1.Обучение детей ходьбе на лыжах**

**2.Оздоровительное значение ходьбы на лыжах у детей**

**3.Условия обучения ходьбе на лыжах**

**4.Оборудование**

**5.Методы и приемы формирования двигательных навыков**

**ходьбы на лыжах**

**6.Игры на лыжах для детей старшего дошкольного возраста**

**Игры на снежной целине**

**Игры во время спусков со склона**

**Заключение**

**Используемая литература.**

**ЛЫЖИ В ДЕТСКОМ САДУ**

**Ведение**

Одним из спортивных видов физических упражнений является ходьба на лыжах. Для любого детского сада доступно обучение детей передвижению на лыжах, так как оно не требует создания особых условий, просто и снаряжение юного лыжника.

Лыжи на территории нашей страны появились давно. Племена, населявшие север нашей страны, уже в конце третьего и начале второго тысячелетия до нашей эры пользовались лыжами для передвижения по глубокому снегу. Лыжи использовались для охоты, в военных целях, а затем как упражнения, развивающие силу и физические качества человека. Большие изменения претерпела и форма лыж - от овального обода до длинных скользящих лыж.

Известный русский педиатр, гигиенист В. В. Гориневский отмечал, что в России издавна стар и млад пользовались лыжами для развлечения и отдыха. Дети, подражая взрослым, рано начинали ходить на лыжах. Уже в начале нашего столетия передовые педагоги все больше и больше уделили внимания лыжному спорту детей. П. Ф. Каптерев говорил о большом значении игр и развлечений на свежем воздухе, однако передвижение детей на лыжах и спуски с гор считал лишь забавой мускульного чувства. В. В. Гориневский считал, что ходьба на лыжах вполне доступна детям младшего дошкольного возраста, и указывал, что лыжи - прекрасное средство физического развития ребенка.

Ходьба на лыжах упражняет в балансировании тела и быстром беге, требует умения ставить ноги параллельно и сохранять это положение при скольжении, способствует укреплению связок голеностопных суставов и развитию точных и ловких движений, а умеренный холод является прекрасным возбудителем мышц, средством закаливания.

На необходимость обучения детей ходьбе на лыжах обращали внимание врачи и педагоги Е. А. Аркин, А. А. Невский, X. Л. Виленкина, Е. Г. Леви-Гориневская и многие другие.

Первую попытку научно обосновать целесообразность обучения детей дошкольного возраста ходьбе на лыжах и уточнить методику обучения предприняла М. М Конторович.

Существенный вклад в методику обучения детей дошкольного возраста ходьбе на лыжах внесла Н. Г. Кожевникова, которая предложила программу и разработала планы обучения. Несмотря на некоторые недостатки (детям средней и старшей группы предлагается почти один и тот же объем навыков и умений, не считается возможным обучать детей подъемам и т. п.), рекомендации Н. Г. Кожевниковой помогали воспитателям в работе с детьми.

Т. И. Осокина в своей работе «Лыжи и коньки — детям» раскрывает основы обучения детей ходьбе на лыжах.

На разработку теоретических вопросов формирования двигательных навыков ходьбы на лыжах у дошкольников оказали большое влияние исследования С. К. Фомина и В. В. Осинцева, которые изучали особенности становления этих навыков у детей 7-10 лет.

Развитие методики обучения ходьбе на лыжах базировалось на прекрасном опыте таких педагогов, как А. В. Аверчук, А. А. Бережнова, Н. И. Зуева, Н. Н. Кильпио, К. М. Лобанова, В. Л. Михневич, З. М. Штокаленко, В. А. Фомина и других.

**1.Обучение детей ходьбе на лыжах**

В детском саду обучение передвижению на лыжах начинается со средней группы, но если есть условия, то можно начинать ходьбу на лыжах с детьми более раннего возраста.

Сначала обучают детей ходьбе на лыжах ступающим шагом без палок. Этот способ передвижения развивает равновесие и ритм, подготавливает к освоению более сложных лыжных ходов. Кроме того, при ходьбе без палок легче сосредоточить внимание на положении ног, на координации движений, на сохранении равновесия. Раннее же использование палок приучает детей «висеть» на них.

Прежде всего воспитатель учит детей исходному положению (стойка лыжника): ноги на ширине ступни и слегка согнуты в коленях, лыжи параллельны, туловище немного наклонено вперед, руки полусогнуты и опущены, взгляд обращен вперед.

Освоению стойки лыжника и основных элементов передвижения на лыжах помогают подготовительные упражнения (как без лыж, так и на лыжах - поочередное поднимание ног, переступание в стороны и т. д.), а также имитация разных способов ходьбы на лыжах.

В дальнейшем дети учатся передвигаться на лыжах скользящим шагом, осваивают попеременный двухшажный и бесшажный ход, повороты на месте и в движении, торможение, а также спускам с горки в низкой, средней, высокой стойке, подъемам на горку обычным шагом, «елочкой», «полуелочкой», «лесенкой». Палки дают детям, когда они могут уверенно ходить на лыжах. Детей надо приучать передвигаться по пересеченной местности, преодолевая встречающиеся препятствия (бугорки, канавки и др.). Скорость передвижения и устойчивость ребенка обеспечивается при этом выбором наиболее рациональной для данных условий стойкой.

Для закрепления навыков передвижения на лыжах проводятся подвижные игры.

**2.Оздоровительное значение ходьбы на лыжах у детей**

Ходьба на лыжах оказывает большое влияние на физическое развитие и закалку организма ребенка. Она вовлекает в работу почти все мышечные группы, способствует энергичному обмену веществ в организме, усиливает функциональную деятельность внутренних органов, развивает мышечную чувствительность, способствует развитию пространственных ориентировок и координации движений, так как дети передвигаются на лыжах в условиях постоянного изменения рельефа местности.

Ходьба на лыжах вызывает активные действия крупных мышечных групп. Размашистая широкая амплитуда движений, постоянное ритмичное чередование напряжения и расслабления мышц способствует развитию мышечной силы, создает благоприятные условия для работоспособности сердечно-сосудистой и нервной систем. Движения на свежем воздухе обеспечивают интенсивную работу сердца и легких. Как показывают наблюдения врачей и педагогов, чем интенсивнее и разнообразнее движения, тем активнее функционирует организм.

Обучение детей ходьбе на лыжах положительно влияет на формирование свода стопы. Лыжные занятия оказывают благоприятное влияние и на формирование осанки. Положительные сдвиги в улучшении осанки вполне закономерны, так как при ходьбе на лыжах гармонично развиваются и укрепляются почти все мышечные группы и особенно мышцы спины. Под влиянием лыжных занятий происходит значительное развитие основных движений (бег, прыжки, метания). Так, длина прыжка у шестилетних детей, ходивших на лыжах, увеличивается: у девочек на 30%, у мальчиков на 22%. А у детей, не ходивших на лыжах, длина прыжка за этот же период увеличивается только на 16% у девочек и на 8% у мальчиков. Примерно такие же результаты наблюдаются и в других видах движений. Благодаря регулярным занятиям на лыжах уменьшаются и простудные заболевания у детей.

**3.Условия обучения ходьбе на лыжах**

Успех обучающих занятий во многом зависит от условий их проведения (метеорологических данных, лыжного снаряжения, выбора места для занятий и т. п.).

Лучше всего занятия в средней климатической полосе проходят при температуре воздуха - 8-12°, полном безветрии и сухом, рассыпчатом снеге. Нередко при температуре воздуха - 3-5° и сильном ветре занятия с детьми оказываются невозможными, так как сильный ветер способствует потере тепла организмом. Конечно, это можно предотвратить непрерывной, напряженной физической деятельностью, но маленьким детям нельзя предъявлять таких требований, они быстро устают, начинают капризничать.

Необходимо учитывать атмосферное давление и снегопад. При низком атмосферном давлении организм ребенка получает большую нагрузку, а это отрицательно сказывается на физическом состоянии ребенка, учащается дыхание, пульс, которые дольше обычного не возвращаются к исходным величинам.

Продолжительность лыжных занятий в большей степени зависит и от свойства снега, и от состояния лыжни. Самый лучший снег - это давно выпавший и несколько слежавшийся. Большое количество снега утомляет детей, затрудняет ходьбу на лыжах. Вместе с этим ухудшается координация движений, дети с трудом удерживают равновесие, часто падают.

Лучшее время для ходьбы на лыжах с детьми - 10-12 часов дня. Занятия в эти часы (часы прогулок) укладываются в режим детского учреждения. Загородные лыжные прогулки проводятся в это же время.

С детьми 3 лет целесообразно проводить занятия небольшими подгруппами, по 3-5 человек. Такие занятия можно проводить на участке детского сада ежедневно во время утренней, дневной или вечерней прогулки.

С детьми 4 лет занятия проводятся вначале подгруппами по 10-15 человек, постепенно вовлекаются все дети.

С детьми 5 - 7 лет занятия проводятся со всей группой, не реже двух раз в неделю. Продолжительность лыжных занятий зависит от возраста детей и степени овладения ими двигательным навыком передвижения на лыжах.

Выезды за город с детьми старшей и подготовительной групп вместе с переездами, подготовкой лыж и лыжных креплений занимают от 1 ч 30 мин до 1 ч 50 мин. Такая дозировка не вызывает утомления, дети легко переключаются на обычные игры.

В процессе обучения ходьбе на лыжах важен постоянный контроль за детьми, так как лыжи увлекают детей и они порой не замечают наступающего утомления. Кроме того, старшие дети (особенно мальчики) склонны к переоценке своих сил и возможностей, нередко затевают соревнования, бег наперегонки, а это как раз и приводит к нервному и физическому переутомлению.

Необходимо большое внимание уделить выбору площадки для занятий. Лучшее место для этого - парк, сквер, лесная поляна, защищенная от ветра, или участок детского сада. На этом участке надо сделать учебную лыжню - 100 - 150 м с закругленными углами. Желательно иметь здесь же небольшой склон для спусков. На учебном склоне должно быть место для спуска и на расстоянии 3 - 5 м от него - место подъема.

Если занятие проводится на учебной лыжне, то воспитатель находится в середине круга, а если на склоне, то место воспитателя на середине склона.

Учебная лыжня и склон требуют ухода: подправки, подсыпки снега и т. п. К уходу за учебной лыжней и склоном можно привлечь родителей. В этом могут принять участие и дети подготовительной к школе группы.

**4.Оборудование**

При обучении детей дошкольного возраста ходьбе на лыжах особенно важно предусмотреть все мелочи, от которых во многом зависит исход обучения. Если в детском саду не налажено хранение лыж, то это вызывает равнодушное отношение к ним.

Для хранения лыж хорошо использовать простые, но удобные стойки. Можно хранить лыжи на горизонтальных стеллажах в сухом прохладном месте.

У каждого ребенка должны быть одни определенные (промаркированные) лыжи. Некоторое количество лыж детский сад может приобрести на свои средства. Но чаще всего в практике детских садов лыжи приобретают родители. Дети приносят лыжи в детский сад на неделю, а на выходные дни забирают домой.

Особое внимание следует уделить лыжным креплениям. Плохо подогнанные лыжные крепления затрудняют передвижение детей по снегу, они быстро устают, раздражаются, отказываются от лыжных занятий.

Для детей 3-4 лет хорошо использовать мягкое ременное крепление, для старших детей есть несколько вариантов более сложных типов креплений. Одно из них - это крепление по типу П. И. Семеновского. Крепление состоит из носкового передвижного ремня с замком, металлической гребенки с тремя-четырьмя косыми пазами-крюками, резины от камеры шириной 2-3 см, прикрепленной двумя концами к металлическому проволочному угольнику и пропущенной под кожаные накладки носкового ремня. В зависимости от размера обуви регулируется ширина носкового ремня и натяжение резины на прорезях-скосах металлической гребенки. Носковой ремень пропускается в отверстия, предназначенные для ремня на лыже, или врезается в лыжу (если нет отверстия), а сверху прижимается металлической пластинкой, привернутой к лыже 4 - 6 шурупами.

В некоторых случаях можно использовать и полужесткие крепления. В последнее время в ряде школ стали применять крепления по методу В. Баранова. Эти крепления можно рекомендовать и для детей дошкольного возраста. Такие крепления очень удобны, они позволяют свободно управлять лыжами и подходят для любой обуви. Изготовить их довольно просто. Из листового железа или дюралюминия толщиной 1-2 мм делают обыкновенную скобу шириной 45-60 мм, края которой загибают по размеру обуви. В «бортиках» скобы просверливают отверстия, через которые пропускают резиновую трубку диаметром 12-15 мм. Концы ее связывают шпагатом, место скрепления закрывают изоляционной лентой. К лыже скобу прикрепляют тремя шурупами. Вставив носок ботинка в скобу (трубка сверху), натягивают кольцо на пятку.

Есть у этого крепления одно слабое место - резинка трется о скобу и быстро рвется. Чтобы этого не было, можно вставить в круглое отверстие деревянную втулку. Если приспособить ее так, чтобы она свободно двигалась в любую сторону, движения лыжника не будут затруднены, зато дольше сохранится ремешок.

На грузовой площадке лыжи должна быть рифленая резина. Для детей дошкольного возраста не рекомендуется ходьба на лыжах в теплой валяной обуви. В пальто дети с трудом овладевают движениями, перегреваются и значительно чаще заболевают простудными и инфекционными болезнями. Большой вес обуви (валенки), отягощенной лыжами и креплениями, давит на слабый мышечный свод стопы, а это может вызвать ее уплощение (плоскостопие).

Лучшая обувь для маленького лыжника - ботинки с широкой носовой частью на утепленной подкладке со шнуровкой и дополнительными языками.

Можно разрешить детям младшей группы заниматься в пальто на первых 4-6 занятиях. Для более старших детей необходим лыжный костюм и шерстяная шапочка. Вниз под лыжный костюм надо надеть теплое белье, а иногда и теплый шерстяной костюм. Много огорчений детям приносят рукавички: вязаные быстро пропитываются влагой, на морозе промерзают; кожаные - холодные, скользят. Поэтому поверх вязаных рукавичек хорошо надеть рукавички из брезента или парусины.

Для детей дошкольного возраста используются лыжи, предназначенные для передвижения по равнинной и слабопересеченной местности. При выборе лыж важно проверить, не имеют ли они перекосов, трещин, сучков. Лыжи имеют небольшой изгиб, который способствует правильному распределению веса тела при передвижении; желобок на нижней поверхности лыж должен быть ровным и прямым, он не позволяет лыже соскальзывать в сторону.

При определении размера лыж пользуются простым, но удобным способом: верхний конец лыжи, поставленной у ноги лыжника, должен быть не выше основания ладони вытянутой вверх руки.

Лыжные палки подбираются по росту ребенка: если палки поставить на пол рядом с ребенком, они не должны доходить до уровня плеч на 3-5 см. К лыжным палкам прикрепляются ременные петли, в которые легко могли бы пройти руки в рукавицах. Петли не позволяют палке выскользнуть из рук при передвижении. Для предохранения рук от холода и возможных травм при падениях верх палки следует обшить кожей или плотной материей.

**5.Методы и приемы формирования двигательных навыков ходьбы на лыжах**

Формирование правильных двигательных навыков в дошкольном возрасте возможно лишь при условии обучения. Основными методами обучения детей ходьбе на лыжах являются:

*наглядные* - показ физических упражнений, слуховые, зрительные ориентиры (флажки, палки, бубен), непосредственная помощь воспитателя и других;

*словесные* - описание движений, объяснение, рассказ, беседа, указания, команда;

*практические* - повторение движений, применение элементов соревнования и т. д.

Особое место в этой работе занимает сочетание показа и объяснения, благодаря чему осуществляется органическая взаимосвязь между первой и второй сигнальными системами. Слово помогает ребенку понять движение, выделить его отдельные качества, осознать мышечные ощущения.

На первом этапе формирования двигательных навыков, когда складываются общие представления о движении, ведущую роль играет показ, который сопровождается объяснениями. На втором этапе показ и объяснение уже сочетаются с конкретными заданиями, а на третьем этапе объяснение носит характер кратких словесных указаний.

Четкий, правильный и красивый показ способствует созданию правильных и точных представлений о движении, вызывает желание выполнить его.

Опыт показал, что показ движения следует проводить непосредственно перед его выполнением, так как ребенок не может надолго удержать в памяти систему движений. Показ движения необходимо проводить в тех же условиях, в которых дети воспроизводят его.

Для повышения интереса к процессу обучения хорошо использовать небольшой эмоциональный рассказ. Так, в младшей группе воспитатель говорит:

«Вышли лисички на полянку и весело зашагали по дорожке (дети идут за воспитателем ступающим шагом). Вдруг лисички увидели охотника и стали убегать от него (воспитатель с детьми идет широким скользящим шагом). Быстро бежали лисички. Охотник их не поймал. Прибежали лисички к своему домику (скользят на лыжах под воротца, сделанные из лыжных палок). Крепко закрыли лисички дверь (дети сгибают ноги в коленях и быстро выпрямляются)».

Большинство упражнений проводится в игровой форме. Маленьким детям утомительна монотонная, однообразная работа над техникой лыжного хода. Игры и игровые упражнения должны отвечать задачам воспитания и обучения, быть доступными и понятными детям, интересными и эмоциональными.

Хорошо использовать образные сравнения, имитации, когда дети не просто выполняют какое-то движение, а стараются подражать определенному образу. Знакомый, удачно подобранный образ помогает овладению движением. Подъем «полуелочкой» сразу облегчается, если сказать детям, чтобы они ставили ноги как утята, а при беге на лыжах ступающим шагом бежали как лошадки.

Особое место в обучении детей занимают предметные (зрительные) ориентиры с целью регулирования движений в пространстве (перешагивание палок, лежащих на снегу). Рисунки, фотографии и кинофильмы, которые передают правильные положения лыжника во время движения, окажут большую помощь детям в закреплении навыка ходьбы на лыжах.

При обучении дошкольников ходьбе на лыжах необходимо концентрировать внимание детей на всем движении сразу, чтобы они получили ясное представление о характере движения. На основе этого отрабатываются отдельные детали и элементы того или иного движения.

Большая роль в обучении ходьбе на лыжах отводится воспитателю, он должен не только хорошо представлять себе все движение в целом, видеть отдельные его элементы, но и уметь выполнить его правильно и красиво

**6. Игры на лыжах для детей старшего дошкольного возраста**

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 ходьбы, спусков, подъемов; развивается функция динамического равновесия. Игровые приемы 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 чувства товарищества, взаимопомощи.

Для проведения игр весьма важно, чтобы дети вначале освоили двигательный 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 на участке детского сада в зимнее время. Чтобы все дети были активны, не стояли в бездействии на морозе, следует выбирать те игры, в которых бы участвовала вся группа детей. С этой же целью в игре следует как можно чаще менять водящих. Объяснение игры должно быть коротким, четким.

Очень осторожно следует подходить к продолжительности игр. В зимнее время игра проводится в быстром темпе. Каждую игру следует вовремя закончить, чтобы не наступило утомление, не угас интерес к игре.

При отборе игр необходимо также учитывать постепенное увеличение и снижение физиологической нагрузки. Если занятие включает 2—3 игры, то последняя из них должна быть менее подвижной.

В игры для детей дошкольного возраста хорошо внести элементы 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. При проведении этих игр можно оформить участок детского сада, внести дополнительный материал (вымпелы, флажки, ленточки для обозначения места «старт» и «финиш»). В подготовительной к школе группе можно предложить детям выбрать «помощника судьи».

Правила игр для детей старшего дошкольного возраста могут предусматривать деление на группы, команды. Отбирая те или иные игры на лыжах, воспитатель должен учитывать качество снега, температуру и влажность воздуха, силу ветра, глубину снежного покрова и т. п.

Заинтересованность воспитателя игрой повышает эмоциональное состояние у детей, вызывает желание выполнить задание. Игры на лыжах группируются по месту их проведения: игры на снежной целине, игры на спусках со склонов, игры в лесу (парк).

**Игры на снежной целине**

**Пройди и не задень**

Задача. Развитие пространственных ориентировок и совершенствование функции равновесия.

Описание. Шесть лыжных палок втыкаются в снег на расстоянии 2—2,5 м друг от друга. Ребенок обходит стоящие палки, стараясь их не задеть.

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

**Трамвай**

Задача. Закреплять пространственные ориентировки, упражнять в ходьбе на лыжах.

Описание. Воспитатель делит играющих детей на четыре равные подгруппы, каждая группа детей из 5— 7 человек держится за цветной шнур (это трамвай). Дети идут по снежной целине в любых направлениях, встречаясь, расходятся только вправо.

Правила. Обходить идущий навстречу трамвай только справа, идти ритмично, согласовывая темп своего передвижения с темпом товарищей.

**Ходьба парами, тройками**

Задача. Совершенствовать функцию равновесия, упражнять в согласованном ритме движения.

Описание. Дети, держась за руки (вдвоем, втроем), продвигаются по снежной равнине вперед.

Правила. Кто разорвет цепь рук, тот выбывает из игры.

Методические указания. Вначале дети должны научиться ходить парами, затем тройками. Чтобы дети освоили чувство согласованного ритма движений, рекомендуется идти под счет воспитателя или ритмичные удары в бубен.  
 **Попади в цель**

Задача. Упражнять в устойчивом равновесии.

Описание. У каждого ребенка в руках комочек снега. Проходя мимо щита для метаний или обручей, подвешенных на веревке, дети должны на ходу попасть в щит левой, а затем правой рукой.

Правила. Выигрывает тот, у кого будет большее число попаданий из трех или пяти бросков правой и левой рукой.

Методические указания. Расстояние от ребенка до щита должно быть не менее 5 м.

**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 другой по цвету.

Правила. Выигрывает та команда, которая раньше поменяла цветные флажки.

Методические указания. Предлагая детям быстрое скольжение, воспитатель следит за качеством движения.

**Будь внимателен**

Задача. Закреплять навык передвижения по равнине, развивать внимание. Эта игра проводится с детьми средней группы.

Описание. Дети передвигаются по учебной лыжне. На сигнал воспитателя (поднимает разноцветные флажки) дети меняют движение. Например, когда воспитатель 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. Воспитатель находится в центре круга.

Методические указания. Для детей средней группы дается 2-3 сочетания движений, для детей старшей группы -3-4, а детям подготовительной к школе группы можно предложить 4-5 вариантов движений.

**Идите за мной**

Задача. Закреплять навыки ходьбы на лыжах скользящим шагом в быстром темпе.

Описание. Дети ходят по лыжне по кругу скользящим шагом. Воспитатель находится за кругом. Проходя мимо детей, он выбирает двоих-троих, дотрагиваясь до них. Дети выходят из круга и идут на лыжах вслед за воспитателем.

**Через препятствие**

Задача. Закреплять навык передвижения на лыжах, преодолевать препятствия.

Описание. На прямой лыжне (50 м) располагаются препятствия (3-4): ворота из лыжных палок, бревно и т. д. По сигналу воспитателя ребенок идет от черты до флажка. Пройдя препятствие, он берет флажок, размахивает им и ставит на место.

Правила. Следующий лыжник начинает движение только тогда, когда впереди идущий пройдет первое препятствие.

Методические указания. В игру можно ввести элемент соревнования (кто лучше пройдет через препятствие?), но в этом случае длина лыжни должна быть не более 25-30 м, а количество препятствий - не более двух.

**Сороконожки**

Задача. Закреплять навык скольжения в колонне.

Описание. Группа детей делится н» две команды и выстраивается в колонны, одна параллельно другой. Перед колоннами отмечается линия старта, а на расстоянии 30—50 м — линия финиша. Каждой команде дается по одному шнуру. Дети, стоящие справа, берут шнур левой рукой, а стоящие слева — правой. По сигналу воспитателя колонны («сороконожки») бегут вперед к линии финиша, не выпуская шнур.

Правила. Если кто-либо из детей случайно выпустит шнур, то ведущий колонны должен остановиться и подождать, пока все возьмут шнур. Игра считается законченной, когда последний лыжник пересечет линию финиша («когда сороконожка закончит путь»).

Методические указания. Игра проводится с детьми, хорошо владеющими навыками ходьбы на лыжах.

**Игры во время спусков со склона**

**Не урони**

Задача. Закреплять навык спуска.

Описание. Спускаясь, перекладывать из руки в руку перед собой и за спиной какой-нибудь предмет.

Правила. Если предмет упадет, поднимать его запрещается.

Методические указания. Задание выполняют только те дети, которые освоили навык спуска.

**Спуск по взмаху цветного флажка**

Задача. Закреплять навык спуска

Описание. Дети стоят на склоне, на курточке у каждого ребенка цветная ленточка. По взмаху цветного флажка, например красного, съезжают дети, у которых ленточки красные.

Правила. Спускаются одновременно все дети, у которых цветная ленточка такого же цвета, как флажок.

**Посмотри в окошко**

Задача. Закреплять навык спуска.

Описание. При спуске дети держат в руках обруч. Приняв на месте правильную позу, ребенок спускается, смотря в окошко (обруч).

Методические указания. Следить за правильной позой при спуске.

**Поймай предмет**

Задача. Закреплять навык спуска, развивать ловкость.

Описание. Спускаясь, дети перебрасывают друг другу предмет (ватный мешочек).  
Правила. Если предмет упадет, поднимать его запрещается.

Методические указания. Предмет должен быть удлиненным и мягким, лучше всего если это будет мягкий сверток из тряпок.

**Попади в цель**

Задача. Закреплять навык спуска, развивать ловкость.

Описание. При спуске попасть снежком в цель (щит, подвешенный обруч).

Правила. Выигрывает тот, у кого из четырех бросков будет больше попаданий.  
Методические указания. Ребенок бросает по два раза правой и левой рукой.

**Заключение**

Таким образом – ходьба на лыжах – это интереснейшая и увлекательная форма движения, а движение – это жизненно необходимая потребность человека;

**Используемая литература.**

1. Детство: Программа развития и воспитания детей в детском саду / В.И Логинова, Т.И. Бабаева, Н.А. Ноткина : Изд. 3-е, переработанное. – 244с – СПб: Детство-Пресс-2002.
2. Голощекина М.П. Лыжи в детском саду: Пособие для воспитателей детского сада. Изд. 2-е, исправленное. М., Просвещение,1977-96с.
3. Вавилова Е.Н. Укрепляйте здоровье детей: Пособие для воспитателей детского сада.- М.: Просвещение, 1983- 128с.
4. Апеева Л.А. Методическое пособие для воспитателей старшей группы по физическому воспитанию. В 3-х частях- Уфа, 2007.
5. Глазырина. Физическая культура – дошкольникам. Старший возраст: Пособие для педагогов дошкольных учреждений. – М.: Гуманитарный издательский центр Владос,2001- 264с.
6. Игры и развлечения на воздухе / Т.И.Осокина, Л.С. Фурмина, Е.А. Тимофеева.- Изд.2-е, доработанное.- М.: Просвещение,1983 -224с.