**« ЗИМНИЕ СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ**

**ДЛЯ ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА»**

Методические рекомендации

Составитель:

Маркова Г.П. воспитатель.

г. Усолье-Сибирское 2016 г

**« ЗИМНИЕ СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ**

**ДЛЯ ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА»**

**ОГЛАВЛЕНИЕ**

ВВЕДЕНИЕ………………………………………………………………………………………2

АКТУАЛЬНОСТЬ ……………………………………………………………………………...2

ПРОБЛЕМА……………………………………………………………………………………...3  
ЦЕЛЬ……………………………………………………………………………………………...3

ЗАДАЧИ………………………………………………………………………………………….3

ПРИНЦИПЫ……………………………………………………………………………………..3

ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ ……………………………………………………………………………5

ЗИМНИЕ ВИДЫ СПОРТА …………………………………………………………….............5

ХАРАКТЕРИСТИКА СПОРТИВНЫХ ИГР В МБДОУ……………………………………15

ОРГАНИЗАЦИЯ И МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ СПОРТИВНЫХ ИГР…………………16

КАРТОТЕКА ЗИМНИХ СПОРТИВНЫХ ИГР ДЛЯ ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА………………………………………………………………..17

ЛИТЕРАТУРА....………………………………………………………………………………...19

**ВВЕДЕНИЕ**

«Чтобы крепким и здоровым быть

Надо спорт нам полюбить!»

АКТУАЛЬНОСТЬ:

Из-за образа современной жизни у большинства детей слабый мотивационный аспект двигательной активности и низкий уровень представлений о здоровом образе жизни, о спорте и олимпийском движении. Ныне, в эпоху технологий и коммуникаций, сложно заставить детей выйти на улицу поиграть на свежем воздухе. Но это не повод сидеть дома, детям для развития нужен свежий воздух, особенно зимний. Подрастающее поколение любит все узнавать, пробовать, а поэтому при желании с детства можно привить любовь к зимнему спорту

Зимние виды спорта в полезны для детей, потому что все они сопряжены с высокой двигательной активностью и пребыванием на свежем воздухе, хорошо развивают координацию. смелость и силу воли.   
Несомненный плюс зимних видов спорта - возможность сочетать тренировки с закаливанием. Поскольку и катание на коньках на ледовой площадке под открытым небом, и лыжные прогулки происходят на свежем воздухе при минусовой температуре, то организм подвергается воздействию холода на протяжении всей тренировки. Таким образом, повышается устойчивость к простудным заболеваниям, укрепляется иммунитет. А самое главное что, дети от занятий спортом получают радость и удовольствие.

Даже взрослому порой непросто разобраться во всем разнообразии зимних видов спорта. Необходимо, чтобы дети понимали, что представляет собой тот или иной вид зимнего спорта, какой спортивный инвентарь нужен для того, чтобы им заниматься, где можно ему обучиться и т.д. А самое главное – усвоили, что любой вид спорта начинается с физической культуры, которой нужно приучать себя заниматься с раннего возраста, что физическая культура – это не только залог возможных спортивных достижений в будущем, но прежде всего залог и гарантия здоровья человека. Не пора ли познакомить ребенка с зимними видами спорта?

ПРОБЛЕМА: Недостаточная информированность детей о зимних видах спорта. ЦЕЛЬ: Формирование представлений о зимних видах спорта.

ЗАДАЧИ:

Образовательные:

1. Формировать знания о зимних видах спорта, о спортивном инвентаре;
2. Обучать умению сравнивать и устанавливать простые связи между видами спорта и сезонными явлениями природы, умению выбирать основание для классификации видов спорта ( по сезону и числу участников );
3. Обогатить и активизировать речь детей словами : (командный вид спорта и одиночный вид спорта, стадион, тренер, спортсмен и т. д.)
4. Вызывать стремление к выражению своих возможностей в процессе выполнения упражнений: правильно оценивать свои силы, мобилизовать их адекватно поставленным целям;
5. Формировать у детей стремление к самопознанию и физическому совершенствованию;

Развивающие:

1. Расширять у детей  представления о многообразии физических и спортивных упражнений, о значении спорта в сохранении и укреплении  здоровья;
2. Развивать творческое воображение, коммуникативные способности детей, внимание, память, логическое мышление;
3. Целенаправленно развивать двигательные умения, навыки, физические качества;
4. Развитие навыка обобщения, сравнения, умения правильно и полно высказываться и активно использовать в речи слова по теме
5. Формировать умения переносить усвоенные знания в разные виды деятельности: художественную, игровую, продуктивную.

Воспитательные:

1. Воспитывать интерес к различным видам спорта и потребности в систематических занятиях физкультурой
2. Воспитывать самостоятельность, активность, целеустремленность
3. Воспитывать чувство гордости за нашу Родину, умение восхищаться и радоваться заслугам и победам спортсменов Олимпийских игр, интерес и желание заниматься физкультурой и спортом.

ПРИНЦИПЫ:

1. Принцип научности предполагает подкрепление всех оздоровительных мероприятий научно обоснованными и практически апробированными методиками; тесную связь физического воспитания с формированием установок, навыков, способов и приёмов, направленных на сохранение и укрепление здоровья детей;
2. Принцип индивидуально – личностной ориентации воспитания предполагает доверие к физическим ощущениям ребёнка, обучение его навыкам ощущать и принимать своё тело таким, какое оно есть;
3. Принцип систематичности и последовательности предполагает последовательную работу над совершенствованием физических качеств ребёнка;
4. Принцип концентрического (спиралевидного) обучения заключается в повторяемости выполнения  усвоенных  физических упражнений и познание  нового на следующем этапе развития, т.к. в результате многократных повторений вырабатываются динамические стереотипы;
5. Принцип коммуникативности предполагает атмосферу доброжелательности и взаимопонимания, в процессе которой формируется социальная мотивация здоровья; создание условий для наиболее полного раскрытия личности ребёнка, максимального развития его способностей;
6. Принцип связи теории с практикой формирует у детей умение осознанно и самостоятельно пользоваться двигательными умениями и навыками в различных условиях;
7. Принцип взаимодействия МБДОУ и семьи направлен на создание условий для успешной реализации способностей ребёнка и обеспечение возможности сохранения здоровья  в семье;

**ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ**

**ЗИМНИЕ ВИДЫ СПОРТА**

Слово «спорт» пришло в русский язык из английского (sport) — вольного сокращения первоначального слова disport — игра, развлечение. Вот эта первооснова английского слова и вносит разночтение, отсюда — различное толкование термина «спорт». В зарубежной печати с этим понятием объединяется «физическая культура» в ее оздоровительном, рекреационном (восстановительном) аспектах. В отечественной популярной периодике и литературе, на телевидении и радио физическая культура и спорт трактуются по-разному, но иногда отождествляются. Однако в специальной литературе по физической культуре и спорту каждое из этих понятий имеет четкое определение.

«Cпорт» — обобщенное понятие, обозначающее один из компонентов физической культуры общества, исторически сложившийся в форме соревновательной деятельности и специальной практики подготовки человека к соревнованиям.

Cовременный спорт. Он выступает во многих ипостасях: как средство оздоровления, и как средство психофизического совершенствования, и как действенное средство отдыха и восстановления работоспособности, и как зрелище, и как профессиональный труд.

Зимний спорт — совокупность видов спорта, проводящихся на снегу или на льду, то есть преимущественно зимой. Основные зимние виды спорта входят в программу Зимних Олимпийских игр.

**1.Виды спорта на снегу.**

**1.1. Лыжный спорт.**

Лыжный спорт можно поделить на 4 больших вида:

1. северные виды: лыжные гонки, спортивное ориентирование, прыжки на лыжах с трамплина, северная комбинация или лыжное двоеборье — вид, в котором спортсмены соревнуются сначала в прыжках с трамплина, а потом, в зависимости от результата, показанного в первом виде, стартуют в лыжной гонке преследования, где определяется победитель соревнований (в данном виде возможно также определение победителя по системе начисления очков отдельно за выступление в каждой дисциплине и окончательного распределения мест в зависимости от суммы баллов по двум упражнениям).
2. альпийские виды: фактически весь горнолыжный спорт: скоростной спуск, гигантский слалом, супергигантский слалом, слалом, горнолыжная комбинация: (чемпион определяется по сумме двух видов: скоростной спуск, спуска и слалома), командных соревнований.
3. фристайл: спуск на лыжах со склона с элементами акробатических прыжков и балета: могул, лыжная акробатика.
4. сноуборд: упражнения на одной «большой лыже» (специальной доске).

Многие обычные люди, не профессиональные спортсмены, занимаются этими видами спорта.

**1.1.1.Лыжные гонки.**

Лыжные гонки — гонки на лыжах на определённую дистанцию по специально подготовленной трассе среди лиц определённой категории (возрастной, половой и т. д.). Относятся к циклическим видам спорта.

Впервые состязания в лыжном беге на скорость состоялись в Норвегии в 1767 году. Затем примеру норвежцев последовали шведы и финны, позже увлечение гонками возникло и в Центральной Европе. В конце 19 — начале 20 вв. во многих странах появились национальные лыжные клубы. В 1924 году была создана Международная федерация лыжного спорта.

Основные стили передвижения на лыжах — «классический стиль» и «свободный стиль».

Классический стиль

К изначальному, «классическому стилю» относятся те виды передвижения, при которых практически всю дистанцию лыжник проходит по предварительно подготовленной лыжне, состоящей из двух параллельных линий. «Классические» лыжные ходы разделяют по способу отталкивания палками на попеременные и одновременные. По числу шагов в одном цикле выделяют одновременно одношажный, попеременно двухшажный и бесшажный ходы. Наиболее распространены попеременный двухшажный ход (применяется на подъемных участках и отлогих склонах, а при очень хорошем скольжении — и на подъемах средней крутизны (до 5°)) и одновременный одношажный ход (применяется на равнинных участках, на отлогих подъемах при хорошем скольжении, а также на уклонах при удовлетворительном скольжении).

Свободный стиль

«Свободный стиль» подразумевает, что лыжник сам волен выбирать способ передвижения по дистанции, но поскольку «классический» ход уступает в скорости «коньковому», «свободный стиль» является, по сути, синонимом «конькового хода». Коньковые способы передвижения широко используются с 1981 г., когда финский лыжник Паули Сиитонен, которому тогда было уже за 40, впервые применил его в соревнованиях (в гонке на 55 км) и выиграл. Наиболее распространены одновременный двухшажный коньковый ход (применяется как на равнинных участках, так и на подъёмах малой и средней крутизны) и одновременный одношажный коньковый ход (применяется при стартовом разгоне, на любых равнинах и пологих участках дистанции, а также на подъёмах до 10-12°).

Преодоление подъемов

Подъемы могут преодолеваться либо одним из видов конькового хода, либо следующими способами: скользящим шагом (на подъемах крутизной от 5° до 10°), ступающим шагом (от 10° до 15°), беговым шагом (15° и больше), «полуёлочкой», «ёлочкой», «лесенкой» (на соревнованиях не применяется), в отдельных случаях, когда подъём довольно резкий, применяется «ёлочка».

Спуск

При спусках спортсмены применяют различные виды стоек, различающиеся углом сгиба коленей. В высокой стойке этот угол составляет 140—160°, для средней стойки угол сгиба коленей 120—140° (120—130° у варианта этой стойки, т. н. стойки «отдыха»), обе применяются на неровных склонах. А на ровных спусках применяется самая скоростная, низкая, стойка, для которой угол сгиба коленей меньше 120°.

Торможение

Наиболее распространено торможение «плугом». В то же время, при спуске наискось часто используется торможение упором. Для предотвращения травм при возникновении неожиданных препятствий на трассе иногда необходимо применять торможение падением, но не на попу, а боком, для которого также разработана своя, наиболее безопасная, техника выполнения.

Поворот

Очень распространен на соревнованиях способ поворот переступанием, тогда как поворот «плугом» часто используется для крутых поворотов. Иногда применяются такие способы, как поворот упором, поворот из упора и поворот на параллельных лыжах.

**1.1.2. Лыжное двоеборье.**

Лыжное двоеборье еще называют северным двоеборьем, а официально - северная комбинация.

Как вид спорта лыжное двоеборье зародилось в Норвегии в конце XIX века. С начала XX века, распространившись в ряде других стран, он был включен в программу Северных игр.

Этот вид спорта, включает прыжки с трамплина и лыжные гонки. Соревнования, в которых участвуют только мужчины, проводятся в течение двух дней. В первый день проходят соревнования по прыжкам на лыжах с трамплина 90 м. Во второй день стартует гонка 15 км.

Результат определяется суммой баллов, полученных за выполнение обоих упражнений. Подсчет очков производится по "системе Гундерсена".

Система разработана норвежским специалистом: разница в баллах, полученная на трамплине, переводится в секунды, в результате участники начинают гонку с общего старта, но с заработанным накануне гандикапом. Побеждает тот, кто первым пересечет линию финиша.

В период с 1924 года по 1952 год соревнования по прыжкам с трамплина проводились на 60-метровом трамплине, а дистанция гонки составляла 18 км.

В период с 1956 года по 1988 год соревнования по прыжкам с трамплина проводились на 70-метровом трамплине, а дистанция гонки составляла 15 км.

По "системе Гундерсена" проводятся также и командные состязания двоеборцев, которые завершаются эстафетой 3 x 10 км.

В 1999 году появился новый вид программы - двоеборье-спринт, которое проводится в течение одного соревновательного дня: после одного прыжка (120 м.) буквально через час участники выходят на старт гонки на 7,5 км, также с гандикапом (система Гундерсена).

"Система Гундерсена" была заимствована гонщиками и биатлонистами: в программу их соревнований включены так называемые "гонки преследования".

Стартовая позиция участников во второй день соревнований на лыжной трассе определяется местом, занятым в предыдущий день в прыжках с трамплина. Первым уходит на дистанцию победитель, остальным за каждое очко отставания на трамплине начисляется по 5 секунд (система Гундерсена).

Лыжное двоеборье входит в состав Международной федерации лыжного спорта - ФИС.

**1.1.3. Биатлон.**

Зимний вид спорта, двоеборье, состоящее из лыжных гонок со стрельбой на нескольких огневых рубежах лежа и стоя из малокалиберной винтовки (в период с 1960 по 1976 год стрельба производилась из карабина).

Название вида спорта "биатлон", происходит от латинского bis - дважды и греческого attlon - состязание или борьба. Первоначально биатлон именовался как "современное зимнее двоеборье".

Первая гонка, которая отдалённо напоминала биатлон, прошла в ещё в 1767 году. Её организовали пограничники на шведско-норвежской границе. Как вид спорта биатлон оформился в XIX веке в Норвегии в качестве упражнения для солдат. Прародитель современного биатлона «Соревнование военных патрулей» был представлен на Олимпийских играх в 1924, 1928, 1936 и 1948 годах.

Как самостоятельный вид спорта, биатлон оформился в конце 1950-х годов.

В 1960 году включён в программу зимних Олимпийских игр.

С 1992 года в программу зимних Олимпийских игр входят соревнования женщин по биатлону.

В современной программе зимних Олимпийских игр у мужчин три дисциплины:

1. гонки на лыжах 20 км (входит с 1960 года);
2. гонки на лыжах 10 км (входит с 1980 года);
3. эстафета 4 х 7,5 км (входит с 1968 года).

Соревнования женщин в программе зимних Олимпийских игр:

1. индивидуальная гонка 15 км со стрельбой на четырех огневых рубежах - между 3 и 12 км;
2. спринтерская гонка 7,5 км со стрельбой на двух огневых рубежах;
3. эстафета 4 х 7,5 км со стрельбой на двух огневых рубежах.

На дистанции 20 км четыре огневых рубежа - между отрезками 3,5 и 17,5 км, на которых спортсмены выполняют по 5 выстрелов по мишеням с расстояния 50 м. На первом и третьем рубежах стреляют лежа, на втором и четвертом - стоя. За каждый промах спортсмену прибавляется штрафное время - 1 мин.

В гонке 10 км - два огневых рубежа - между 3,0 и 7,5 км. На первом рубеже стреляют лежа, на втором - стоя. Участники эстафеты на двух огневых рубежах выполняют не более 8 выстрелов по пяти мишеням. За каждый промах спортсмены дополнительно пробегают 150 м. Размер мишеней - 4 см при стрельбе лежа и 11 см, при стрельбе стоя (по диаметру).

Состав команды на зимних Олимпийских играх входит не более 6 спортсменов.

Отбор в национальные команды осуществляется по рейтингу, полученному спортсменами страны на этапах Кубка мира и чемпионатах мира в течение олимпийского цикла.

С 1958 года проводятся чемпионаты мира по биатлону среди мужчин, с 1984 года – среди женщин.

Первый официальный чемпионат СССР по биатлону с участием в основном лыжников - патрульных прошел под Свердловском в 1957 году.

С 2002 года:

Гонка преследования 12,5 км., мужчины

Гонка преследования 10 км., женщины

С 2006 года:

Индивидуальная гонка 15 км., мужчины

Индивидуальная гонка 12,5 км., женщины

Виды гонок:

1. *Индивидуальная гонка*. Классическая индивидуальная гонка была самой первой дисциплиной биатлона. В современном виде она представляет из себя 20-километровую гонку для мужчин и 15 для женщин, состоящую из 5 кругов по 4 км (3 км для женщин) с 4 стрельбами между кругами. Спортсмены стартуют отдельно, один за другим, с интервалом в 30 секунд. Первая и третья стрельба производятся из положения лёжа. Вторая и четвёртая стрельба производятся из положения стоя. За каждый промах ко времени прохождения спортсменом дистанции прибавляется одна минута.
2. *Эстафета*. Эстафета мужская: 4 этапа по 7,5 км. Эстафета женская: 4 этапа по 6 км. В соревновании принимает участие команда из 4 человек. На каждом этапе два огневых рубежа (первый лёжа, второй стоя). В отличие от остальных гонок у спортсмена 8 патронов на каждые 5 мишеней. После использования первых пяти патронов и при наличии незакрытых мишеней спортсмену необходимо вручную дозаряжать по одному патрону. Если спортсмен не смог закрыть 5 мишеней 8 патронами, то за каждую незакрытую мишень предусмотрено прохождение спортсменом штрафного отрезка дистанции, равного 150 метрам.
3. *Спринт.*В спринте мужчины преодолевают дистанцию в 10 км, женщины – 7,5 км. На дистанции спортсмены должны поразить по пять мишеней на двух огневых рубежах (за каждый промах спортсмен бежит 150-метровый штрафной круг). 60 спортсменов, первыми пришедшими к финишу, принимают участие в гонке преследования. Время отставания идет в зачет в гонке преследования.
4. *Гонка преследования.*Гонка на 12,5 км для мужчин и на 10 км для женщин с 4 огневыми рубежами по пять мишеней. Старт даётся раздельно, исходя из позиций, занятых в предыдущей спринтерской или индивидуальной гонке. Первым стартует спортсмен, занявший первое место, за ним второй с интервалом, равным отставанию в спринтерской гонке, либо половине отставания в индивидуальной гонке и т. д. Всего стартует максимум 60 спортсменов. За каждый промах предусмотрено прохождение спортсменом штрафного отрезка дистанции, равного 150 метрам.
5. *Масс-старт (гонка с общего старта).* Гонка на 15 км для мужчин и 12,5 км для женщин с 4 огневыми рубежами (первые 2 рубежа стрельба лёжа, вторые 2 – стоя). Гонка с общего старта (или просто «масс-старт») — один из новейших видов состязаний. В ней принимают участие 30 сильнейших спортсменов по итогам прошедших соревнований. Старт все спортсмены принимают одновременно. За каждый промах предусмотрено прохождение спортсменом штрафного отрезка дистанции, равного 150 метрам.
6. *Командная гонка.* В настоящее время проводится в Рамках «Праздника Севера» и чемпионата России. Различают два вида гонки: командный спринт (дистанция 7,5—10 км; два огневых рубежа, на которых стреляют по два участника команды — первый рубеж лежа, второй стоя), а также собственно командная гонка (дистанция 15—20 км; четыре огневых рубежа — на каждом из них стреляет один спортсмен). Разновидностью командной гонки также является «гонка патрулей» — дистанция 20 км у женщин и 25 км у мужчин; в каждой команде по 5 человек; два огневых рубежа (лежа и стоя), на которых стреляет по разу каждый биатлонист. Гонка патрулей проводится ныне в рамках чемпионата мира среди военнослужащих. В любой разновидности командной гонки в случае промаха любого из членов команды штрафной круг бежит вся команда.
7. *Смешанная эстафета.* В этой эстафете принимают участие и мужчины и женщины. Первый и второй этапы (по 6 км) проходят женщины, третий и четвёртый (по 7,5 км)– мужчины. Правила стрельбы аналогичны «классической» эстафете.

Экипировка: для стрельбы применяются винтовки с минимальным весом 3,5 кг. Запрещено автоматическое и полуавтоматическое оружие. При спуске крючка указательный палец должен преодолевать усилие как минимум 500 г. Прицелу винтовки не разрешено иметь эффект увеличения цели. Калибр патронов составляет 5,6 мм или .22 (до 1977 года – 7,62 мм; использовались также винтовки калибра 6,5 мм). Скорость пули при выстреле на расстоянии 1 м от среза ствола не должна превышать 380 м/с.

На стрельбище расстояние до мишеней составляет 50 метров (до 1977 года – 100 метров). Мишени, используемые на соревнованиях, традиционно чёрного цвета, в количестве пяти штук. По мере попадания мишени закрываются белым клапаном, что позволяет биатлонисту сразу видеть результат своей стрельбы. Диаметр мишеней (точнее, зоны, в которой засчитывается попадание) при стрельбе из положения лёжа равен 45 мм, а из положения стоя — 115 мм. Во всех видах гонок, за исключением эстафеты, на каждом огневом рубеже у биатлониста в распоряжении пять выстрелов.

**1.1.4. Прыжки на лыжах с трамплина.**

Прыжки на лыжах производятся со специально оборудованных 90- и 120-метровых трамплинов. В них участвуют только мужчины. Во время прыжка спортсмен изо всех сил отталкивается ногами и вытягивают тело вперед, приземляясь на покатый склон через 5-8 секунд.

Как вид спорта прыжки на лыжах с трамплина сформировались во второй половине 19-го века в Скандинавии, а в олимпийскую программу вошли в 1924 году. При этом они постоянно изменялись - менялись трамплины, лыжи, экипировка, правила. Сегодня от одной страны в соревнованиях может участвовать не более четырех олимпийцев. В каждом из видов спортсмен должен выполнить две зачетные попытки, каждая из которых оценивается, а победителем становится обладатель наивысшего суммарного балла.

**1.1.5. Горнолыжный спорт.**

Одна из составляющих лыжного спорта, заключающаяся в спуске с гор по специальным трассам. Развит в Австрии, Швейцарии, Франции, Италии, Германии, США, Канаде, Норвегии, Швеции.

На современном этапе включает 5 спортивных дисциплин:

1. слалом,
2. гигантский слалом,
3. супергигантский слалом,
4. скоростной спуск,
5. альпийское двоеборье.

В программу зимних Олимпийских игр горнолыжный спорт был введен в 1936 году.

На чемпионатах мира (они проводятся раз в 4 года) программа шире – добавляется альпийское троеборье. Победитель в нем определяется по наименьшей сумме очков, набранный в слаломе, слаломе-гиганте и скоростном спуске.

Во время спуска с гор спортсмены должны преодолеть специальные трассы, размеченные воротами и флажками. Результаты определяются по сумме времени, показанного в двух попытках на различных трассах — в слаломе и в одной попытке — по другим дисциплинам.

Длина трассы в слаломе — 450-500 м, число ворот для мужчин — 60-75, для женщин — 50-55, перепад высот — около 200 м.

Длина трассы скоростного спуска у мужчин — максимум 3800 м, минимум — 2435 м, число контрольных ворот — 11-25, перепад высот — 710-950 м.

Длина трасс в слаломе — соответственно 450-750, 33-92, 169-251 м.

Длина трасс в гигантском слаломе — 1034-2660, 56-75, 402-623 м.

**1.1.6. Фристайл.**

Фристайл - лыжный вид спорта, включающий лыжный балет, акробатику, могул, ски-кросс.

В лыжном балете спортсмен спускается по пологому склону под музыкальное сопровождение, демонстрируя элементы скольжения, шагов, вращений, прыжков.

В акробатике спортсмены со специально спрофилированных трамплинов совершают различные по сложности прыжки. Победитель определяется по сумме баллов за выполнение двух прыжков.

Трамплины бывают трех разновидностей: большой (высота 3,5 метра, уклон 65 градусов); средний (3,2 метра, 63 градуса); малый (2,1 метра, 55 градусов). Площадь приземления должна быть покрыта рыхлым снегом. Очки начисляются за технику выполнения отрыва, высоту и длину полета, качество выполнения акробатического элемента, приземление и умножаются на коэффициент сложности прыжка.

Могул - спуск на лыжах по крутой бугристой трассе, усложнённый обязательным выполнением двух прыжков. Победитель определяется по наибольшей сумме балов, полученных за технику выполнения поворотов и прыжков, а также скорости прохождения трассы.

Ски-кросс - гонка по спуску с виражами и трамплинами – стартуют одновременно 4 спортсмена. (Вид включен в 2010 году на ОИ в Ванкувере).

**1.1.7.Сноубординг.**

Сноубординг — сравнительно молодой вид спорта.

Это вид лыжного спорта, заключающийся в спуске по снежному склону на широкой окантованной доске, на которой крепления для ног устанавливаются поперек линии движения, а также в выполнении акробатических элементов на специальной полуовальной трассе - полутрубе.

Сноубординг возник в 1960-е годы, когда американский слаломист Джей Бёртон продемонстрировал спуск по склону на изобретенной им доске - сноуборде, которым сразу же заинтересовались лыжные фабриканты.

Соревнования по сноубордингу проводятся в пяти спортивных дисциплинах: слалом-гигант, параллельный слалом-гигант, комбинации - слалом и параллельный слалом, слалом в полутрубе.

**1.2.Сноукайтинг**

Сноукайтинг  — вид спорта и активного отдыха представляющего собой занятия с буксировочным кайтом исключительно на наклонной плоскости, то есть на склонах гор, холмов, сопок покрытых снегом с применением лыж или сноуборда.

Является частью более общего понятия - зимний буксировочный кайтинг или просто зимний кайтинг, который в свою очередь является частью буксировочного кайтинга вообще, произошедшего от запуска обычного воздушного змея, то есть кайтинга.

Отцом основателем сноукайтинга можно считать Дитера Стразиллу. Именно он в 70-х годах впервые стал использовать слегка модифицированные парашюты и парапланы в сочетании с собственной системой управления на склонах Альп. Помогал ему в этом парапланерист Андреа Кун.

Организационно, в структуре спорта, сноукайтинг логически, является дисциплиной зимнего кайтинга, наравне с фристайлом и зимним кайтселингом, а по факту, процесс разделения сфер влияния в этом молодом виде активного отдыха, еще не завершен. Поэтому, на данном этапе, для сохранения и развития, сноукайтинг следует развивать как отдельный вид спорта, а не в рамках какой бы то ни было существующей спортивной организации по традиционным видам.

**2.Виды спорта на льду.**

**2.1.Санный спорт**

Санный спорт - это соревнования в скоростном спуске на одноместных или двухместных санях по заранее подготовленной трассе. Спортсмены располагаются на санях на спине, ногами вперед. Управление санями производится при помощи изменения положения тела.

Правила санного спорта достаточно просты — побеждает спортсмен, прошедший трассу за наименьшее время. Участник должен стартовать в течение определенного времени после того, как трасса освободилась.

Спортсмен обязан финишировать вместе с санями, в противном случае он дисквалифицируется. Однако разрешается остановиться на трассе, снова сесть на сани и продолжить спуск.

Вес саней и их устройство регламентированы. Температура полозьев также должна находиться в определенном диапазоне, зависящем от температуры воздуха. Также существуют ограничения на вес спортсменов и их экипировку, включая комбинезоны, обувь, шлема и перчатки.

Как и в других видах спорта, связанных со скоростным прохождением, предварительные соревнования определяют порядок старта, который может оказаться важным в случае ухудшения состояния трассы. Общее время спортсмена складывается из результатов двух и более заездов.

В санном спорте проводятся соревнования среди одиночек и пар. Формально женщины могут соревноваться в парах, но фактически почти все парные состязания проводятся среди мужчин. На крупных турнирах проводятся командные соревнования, в которых команда состоит из мужчины, женщины и пары.

**2.1.1.Бобслей**

Бобслей  — зимний олимпийский вид спорта, представляющий собой скоростной спуск с гор по специально оборудованным ледовым трассам на управляемых санях — бобах.

Родиной бобслея является Швейцария. Здесь в 1888 году английский турист Уилсон Смит соединил между собой двое саней с доской и использовал их для путешествия из Санкт-Морица в расположенную несколько ниже Челерину. Там же, в Санкт-Морице, в конце XIX в. был организован и первый в мире бобслейный спортивный клуб, где были разработаны основные правила соревнований в этом виде спорта, причем экипаж саней тогда состоял из пяти человек — трех мужчин и двух женщин. В дальнейшем количество членов экипажа бобслейных саней менялось — два, четыре, пять, а иногда и восемь человек.

Первые в мире особые сани — «боб» были сконструированы в 1904 году.

Сани изготовлены по стандартному проекту из цельнометаллического корпуса обтекаемой формы, закрепленного на двух парах полозьев-коньков. Передняя пара — подвижная с рулем. Задняя пара — неподвижная с тормозом. Используют двухместные (двойка) и четырехместные (четверка) бобслеи. Длина двойки не более 2,7 м, масса — не выше 165 кг, а вес экипажа не более 200 кг. Длина четверки не более 3,8 м, масса — не выше 230 кг, а вес экипажа не более 400 кг.

Трасса для бобслея представляет собой ледяной желоб на железобетонном основании, имеющий различные по крутизне повороты и виражи. Длина трассы — 1500—2000 м с 15 виражами минимального радиуса 8 м, а перепад высот от 130 до 150 м.

Протяженность трасс для бобслея, перепад высот между стартом и финишем, количество поворотов и виражей не являются постоянными. Например, в Лейк-Плэсиде в 1932 году длина трассы составляла 2366 м, перепад высот по вертикали — 228 метров, на трассе было 26 поворотов и виражей. В Лиллехаммере, в 1994 году бобслеисты соревновались на 1365-метровой трассе со 107-метровым перепадом высот и 16 поворотами и виражами.

Скорость бобслейных саней во время спуска по трассе может достигать 150 км/ч.

**2.1.2.Скелетон**

Скелетон — зимний олимпийский вид спорта, представляющий собой спуск по ледяному жёлобу на двухполозьевых санях на укрепленной раме, победитель которого определяется по сумме двух или четырех заездов.

Прародителем скелетона считается спуск с гор на тобоггане (бесполозных деревянных санях), распространённых среди канадских индейцев. В литературе его появление относят к XVI веку. Сведения о спортивных состязаниях саночников датируются серединой XIX века, когда британские туристы в Швейцарских Альпах начали спускаться на санях по заснеженным горным склонам.

Скелетон представляет собой сани со стальными полозьями и утяжелённой рамой, без рулевого управления, на которых спортсмен лежит головой вперёд в направлении движения, лицом вниз, используя для управления санями специальные шипы на ботинках.

Первые сани-скелетон были сконструированы в 1882 году в Санкт-Морице, Швейцария. Соревнования по спуску с гор на скелетоне стали проводиться в Креста-Ран вблизи Санкт-Морица. Первоначально в соревнованиях участвовали только мужчины.

При разгоне сани набирают скорость до 40 км/ч, а максимальная скорость достигает 130 км/ч. В сравнении с бобслеем и санным спортом скелетон наиболее опасен и требует соблюдения жёстких правил. Общий вес спортсмена и саней не должен превышать в мужских соревнованиях 115 кг, в женских — 92. В случае необходимости допускается утяжелять сани балластом.

**2.2.Коньковые виды спорта**

**2.2.1.Фигурное катание**

Фигурное катание - вид конькобежного спорта, основу которого составляют движения спортсмена на льду под музыку, на одной или обеих ногах, с переменами направления скольжения, вращением, прыжками, комбинаций шагов и рисунков фигур в одиночном катании, и поддержек в парном катании.

Виды фигурного катания:

1. *Мужское и женское одиночное фигурное катание.*Фигурист в одиночном катании должен продемонстрировать владение всеми группами элементов — шагами, спиралями, вращениями, прыжками. Чем выше качество и сложность исполняемых элементов, тем выше уровень спортсмена. Важными критериями, также являются: связь движений спортсмена с музыкой, пластичность, эстетичность и артистизм. Соревнования в одиночном катании проходят в 2 этапа: первый этап — короткая программа, второй этап — произвольная программа.
2. *Парное фигурное катание.*Задача спортсменов в парном катании продемонстрировать владение элементами так, чтобы создать впечатление единства действий. В парном катании, наряду с традиционными элементами (шаги, спирали, прыжки), есть элементы, которые исполняются только в этом виде фигурного катания: это поддержки, подкрутки, выбросы, тодесы, совместные и параллельные вращения. Важным критерием у парных спортсменов является синхронность исполнения элементов. В парном катании, так же как и в одиночном, соревнования проходят в два этапа — короткой и произвольной программах.
3. *Спортивные танцы.*В спортивных танцах на льду, с технической точки зрения, основное внимание уделено совместному исполнению танцевальных шагов в стандартных и нестандартных танцевальных позициях, причем не допускаются длительные разъединения партнёров. В отличие от парного фигурного катания, в спортивных танцах отсутствуют прыжки, выбросы и др. отличительные элементы парного фигурного катания. В спортивных танцах важной составляющей успеха является плавность движений и привлекательный внешний вид пары, поэтому большое внимание уделено музыкальному сопровождению и тщательному подбору костюмов для каждой программы соревнований. Благодаря этому спортивные танцы — один из самых зрелищных направлений в фигурном катании. Современная программа официальных соревнований включает 3 танца: обязательный, оригинальный и произвольный.
4. *Синхронное фигурное катание*. Команда по синхронному катанию насчитывает от 16 до 20 фигуристов. Команда может включать женщин и мужчин. По правилам ИСУ (ISU) команды делятся по следующим возрастным группам: новисы (соответствие первому и второму спортивным разрядам) — до 15 лет; юниоры (кандидаты в мастера спорта) — 12-18 лет; сеньоры (мастера спорта) — 14 лет и старше. Ни техника, ни скольжение, ни исполнение отдельных элементов в синхронном катании от классического фигурного катания не отличаются. Но есть некая специфика катания в команде, которая вносит свои коррективы в исполнение элементов. Целью является выступление команды как единого целого. В синхронном катании есть свои особенные обязательные элементы, такие как: круг, линия, колесо, пересечения, блоки. Запрещенные движения: любые поддержки, прыжки более чем в 1 оборот, пересечения, включающие спирали назад и др. Соревнования по синхронному катанию состоят из короткой и произвольной программы.

**2.2.2. Конькобежный спорт.**

Конькобежный спорт — вид спорта, в котором необходимо как можно быстрее преодолевать определённую дистанцию на ледовом стадионе по замкнутому кругу.

Конькобежный спорт - один из старейших видов спорта. Самые древние коньки, обнаруженные археологами, принадлежали киммерийцам - кочевому племени, жившему 3200 лет назад в Северном Причерноморье. Первые официально зафиксированные соревнования были проведены в Великобритании в январе 1763 года. Как вид спорта скоростной бег на коньках получил развитие во второй половине XIX века.

Участники соревнований бегут парами - один по внешней, другой - по внутренней дорожкам. На каждой дистанции от национальной команды могут выступать 3 спортсмена. До 1972 года на дистанциях 500 и 1500 м у мужчин могли выступать 4 спортсмена.

**2.2.3. Шорт-трек.**

 Шорт-трек - вид скоростного бега на коньках, заключающийся в максимально быстром преодолении соревновательной дистанции внутри хоккейной площадки (окружность катка равна 111,12 метра).

Поскольку шорт-трек является разновидностью конькобежного спорта, то возник он не так давно - в начале прошлого века. Зачастую погодные условия загоняли спортсменов в хоккейные коробки, на льду которых можно было отработать и резкий поворот, и спринтерское ускорение.

Когда же стало понятно, что на традиционных беговых коньках (которые затем, естественно, серьезно видоизменились) даже по хоккейной коробке можно кататься довольно успешно, а падения, толчки и непосредственная борьба на льду являются непременными атрибутами подобных гонок, то новый вид спорта начал довольно быстро развиваться.

В Турине шорт-трек представлен в индивидуальных соревнованиях и эстафете.   
Индивидуальные гонки проходят на дистанциях 500 метров, 1000 метров и 1500 метров у мужчин и у женщин,   
а эстафета проводится на дистанции 5000 метров у мужчин и 3000 метров у женщин.   
Побеждает в забеге из четырех человек тот, кто обгонит соперников.

Спортсмены бегут по овальной окружности катка против часовой стрелки. В беге на 3.000 и 5.000 м эстафету от одного спортсмена к другому можно передавать в любой точке дистанции касанием любой части тела. Спортсмен обычно подталкивает сзади своего товарища по команде, содействуя более быстрому прохождению дистанции. Костюм спортсмена состоит из шлема, перчаток, щитков, которые надеваются на голени и колени. На дистанции 1.000 и 5.000 м участвуют не более четырех спортсменов. В эстафете от каждой команды может быть заявлено пять спортсменов.

**2.2.4.Хоккей.**

Хоккей — вид спорта, в котором две команды стараются поразить твёрдым, круглым мячом или шайбой цель — ворота противника, используя клюшки. В каждой команде есть один вратарь, который защищает ворота своей команды.

1. Хоккей с шайбой — играется на льду с маленьким (168-граммовым) резиновым диском, называемым шайбой. Самый популярный из всех видов хоккея — обычно приставку «с шайбой» опускают. Родиной считается Канада.
2. Инлайн-хоккей — аналог хоккея с шайбой, играемый на роликовых коньках.
3. Настольный хоккей
4. Хоккей на траве — играется на травяном (или другом подходящем) покрытии маленьким, твёрдым мячом.
5. Индорхоккей — аналог хоккея на траве, играемый на площадке для гандбола.
6. Хоккей с мячом (Русский хоккей) — играется на льду с маленьким, твёрдым мячом.
7. Мини-хоккей с мячом (ринк-бенди) — хоккей с мячом, проводимый на площадке для хоккея с шайбой.
8. Хоккей на роликовых коньках
9. Флорбол — хоккей в зале, играемый пластмассовыми клюшками и полым пластмассовым мячом.
10. Вертикальный хоккей и Саночный хоккей — разновидности хоккея для инвалидов.

**2.3. Кёрлинг**

Кёрлинг— командная спортивная игра на ледяной площадке. Участники двух команд поочерёдно пускают по льду специальные тяжёлые гранитные снаряды («камни») в сторону размеченной на льду мишени («дома»).

Площадка для игры в керлинг представляет собой вытянутый прямоугольник длиной 44,5 метра и шириной 4,75 метра. Основным компонентом разметки площадки является зачетный круг, называемый домом, диаметром 3,66 метра. Для броска биты готовят ледовую дорожку длиной 31 метр. Цель игры - попасть битой в мишень, вытолкнув из нее биту соперника.

При розыгрыше камня один из игроков команды отталкивается от стартовой колодки и после небольшого скольжения, докатившись до стартовой отметки, пускает камень вперед. При этом игрок старается так рассчитать усилие, чтобы камень, достигнув зачетной зоны на противоположной стороне площадки, остановился в необходимой точке, или подтолкнул другой камень, или выбил последний за пределы площадки (в зависимости от задуманной игровой комбинации). Каждый спортсмен выполняет две попытки.

Победителем считается команда, набравшая большую сумму очков. Игра состоит из 10 отдельных частей, называемых "эндами". Партнерам по команде разрешается натирать лед специальными щетками или метелками по ходу движения камня, что позволяет частично корректировать дальность пуска камня и траекторию его движения.

**ХАРАКТЕРИСТИКА СПОРТИВНЫХ ИГР В МБДОУ**

Спортивные игры – это виды игровых состязаний, основой которых являются различные технические и тактические приёмы поражения в процессе противоборства определённой цели спортивным снарядом (обычно им является мяч спортивный, целью — ворота, площадка и т.д. По сравнению с настоящими «взрослыми» спортивными играми, игры для дошкольников упрощаются по содер­жанию, правилам, ко­личеству участников, введе­нию заданий на коллективное соревнование. Учиты­ваются физическое раз­витие и индивидуаль­ные особенности детей. Они вводятся тогда, когда дети уже само­стоятельно организуют подвижные игры. Игры с элементами спортивных игр требуют большей, чем в подвижных играх, собранности, организованности, наблюдательности, определенной, доступной детям техники движений, быстрой двигательной реакции. Они под­бираются с учетом возраста, состояния здоровья, индивидуаль­ной склонности и интересов ребенка. Спортивные игры способствуют совершенствованию деятельности основных физиологических систем организма – нервной, сердечно-сосудистой, дыхательной, улучшению физического развития детей, воспитанию морально-волевых качеств. Очень ценно, что  занятия спортивными играми и упражнениями способствуют воспитанию у дошкольников положительных черт характера, создают благоприятные условия для воспитания дружеских отношений в коллективе. Они проводятся летом и зимой на открытом воздухе, что является эффективным средством для закаливания ребенка. Умение адекватно использовать спортивные игры, правильно их организовывать имеет исключительное значение. Спортивные игры в детском саду используются не только как средство повышения двигательной активности детей, совершенствования умений и навыков, развития двигательных качеств, но и в качестве формы развития детских способностей, наклонностей и природных задатков ребенка. В играх у детей развивается инициатива, организаторские способности, самостоятельность, дисциплинированность (соблюдение правил игры, уважение соперника, подчинение личного успеха интересу коллектива). Особенно это благотворно воздействует на неконтактных детей с заторможенной речью, повышенной тревожностью, снимается психологический барьер, расширяется общий кругозор (играя ту или иную роль, он расширяет, обогащает, углубляет свою собственную личность), культура поведения (игра учит дружить, помогать, сопереживать друг другу). Практика показывает, что дети дошкольного возраста с большим удовольствием занимаются физкультурой и началами различных видов спорта. Заниматься спортом в прямом смысле слова (который подразумевает участие детей в спортивных соревнованиях с целью достижения высоких спортивных результатов) не рекомендуется для детей дошкольного возраста. Но элементарные действия в спортивных играх, отдельные элементы соревнования, не только возможны, но и целесообразны. При обучении спортивным играм в детском саду необходимо формировать у детей положительное отношение к физической культуре и спорту, а также потребность к самостоятельным занятиям.

Спортивные игры укрепляют крупные группы мышц, развива­ют психофизические качества: силу, быстроту, ловкость, вынос­ливость. В спортивных играх у ребенка повышается умственная ак­тивность, ориентировка в пространстве, развивается сообразитель­ность, быстрота мышления, происходит осознание собственных действий. Ребенок учится согласовывать свои действия с действия­ми товарищей; у него воспитывается сдержанность, самооблада­ние, ответственность, воля и решительность; обогащается его сенсомоторный опыт, развивается творчество.

Спортивные игры дают возможность каждому ребенку почувствовать важность участия в совместных действиях, помощи друг другу для достижения результата и успеха, т.е. приобщают детей к универсальным ценностям человеческой жизни: доброте, коллективизму, взаимопомощи.

**ОРГАНИЗАЦИЯ И МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ СПОРТИВНЫХ ИГР**

Объяснение игры. Желательна такая последовательность объяснения: назвать игру и ее замысел, кратко изложить содержание, подчерк­нуть правила, напомнить движения, распреде­лить роли, раздать атрибуты, разместить играющих на пло­щадке, начать игро­вые действия. Если игра знако­ма детям, то вместо объяснения нужно вспомнить с ними отдельные важные моменты. Если игра сложная, то не реко­мендуется сразу же давать подробное объяснение, а лучше поступить так: снача­ла объясняется глав­ное, а затем по ходу игры все детали. Вос­питатель объясняет правила перед игрой, а затем задает вопро­сы, чтобы убедить­ся , что все дети поняли правила игры. Дети могут до игры рассказать правила сами или ответить на вопросы воспитателя.

Руководство ходом игры. Воспитатель руково­дит игрой, наблюдая за ней со стороны. Но иногда воспита­тель участвует в игре, если, например, по условиям игры требуется соответст­вующее число игра­ющих. Делает заме­чания нарушившему правила, подсказы­вает действия расте­рявшемуся, подает сигналы, поощряет детей, сле­дит за действиями детей и не допускает статических поз (си­дение на корточках, стояние на одной но­ге), регулирует физи­ческую нагрузку, ко­торая должна увели­чиваться постепенно.

Подведение итогов игры. Воспитатель отмечает тех, кто проявил ловкость, быстроту, точность попадания в ворота (площадку, корзину) соперника, соблюдал правила. Называет тех, кто нарушал правила. Воспита­тель анализирует, как удалось достичь успеха в игре. Под­ведение итогов иг­ры должно прохо­дить в интересной и занимательной фор­ме. К обсуждению проведенной игры надо привлекать всех детей. Это при­учает их к анализу своих поступков, вызывает более со­знательное отноше­ние к выполнению правил игры и дви­жений.

**КАРТОТЕКА ЗИМНИХ СПОРТИВНЫХ ИГР ДЛЯ ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА**

**Коньковые виды спорта**

**«Хоккеисты»**

Вариант №1

Дети ведут шайбу короткими последовательными ударами клюшкой между предметами змейкой, огибают дуги, возвращаются в свою команду.

Усложнение: на расстоянии 1,5-2 м от ворот ориентир – нужно шайбу вести клюшкой до ориентира после прокатывают шайбу в ворота, догоняют шайбу бегут обратно.

Вариант №2

Дети в парах прокатывают шайбу друг другу с расстояния 2м. Инструктор следит, чтобы во время передачи шайбы дети стояли в пол-оборота друг к другу, ноги на ширине плеч и слегка согнуты. Шайбу с ускорением отталкивать клюшкой друг -другу продвигаясь вперед так же вернуться обратно огибая ориентир. Передавать шайбу нужно как справа, так и слева.

Вариант №3

Играющие поочередно от каждой команды с расстояния 2 м. посылают шайбу в ворота соперника. Выигрывает команда, забившая больше шайб.

Вариант №4

Распределившись на пары, дети соревнуются, кто сумеет сделать 3,5,7 передач, не потеряв шайбы.

Вариант№5

Дети с клюшками в руках стоят в кругу. Передают шайбу друг другу. Кто не смог встретить и передать шайбу дальше тот оббегает играющих сзади (штрафной круг) и только после этого продолжается игра.

**«Керлинг для детей»**

Вариант № 1

Плоской шваброй катают камень по ледяной дорожке до ориентира и так же обратно возвращаясь, швабру и камень передают следующим.

Вариант№2

Дети делятся на команды по 4 человек в каждой, общего 8 ходов. В команде первый игрок со шваброй активно чистит лед по направлению к мишени, второй катит камень, старается попасть в мишень. Дальше эти же действия выполняет другая команда. Затем игроки меняются ролями, кто прокатил камень, тот чистит лед, другой катает камень. Каждое попадание в мишень одно очко.

Вариант №3

Дети делятся на две команды, посередине где мишень ставится деревянный кубик, первый член команды вооружившись шваброй катит камень, стараясь сдвинуть камнем кубик с места. Если кубик сдвинулся за мишень в сторону противника, команда зарабатывает очко, игрок после себя возвращает оборудование в исходное положение. Следующий ход делает другая команда и так далее продолжается игра.

**Виды спорта на снегу.**

**«Биатлонисты»**

На одной лыже

Вариант №1

Дети двигаются вперед на одной лыже, по ходу движения из корзинки берут снежок (малый мяч) бросают в горизонтальную цель огибают ориентир и возвращаются в свою команду. Считают количество попаданий и обращают внимание на скорость выполнения.

Вариант №2

Дети двигаются вперед змейкой между ориентирами, обратно в команду возвращаются по прямой.

Вариант №3

Понадобятся лыжи с двумя петлями. Двое детей на одной лыже двигаются вперед. Так же возвращаются в свою команду. Передают следующим игрокам.

**На двух лыжах**

«Встречная полоса»

Проложены две лыжни. Поперек их на расстоянии 50м друг от друга обозначены флажками две стартовые линии. Команды встают в колонны на разные лыжни у противоположных линий. сигналу первые бегут как можно быстрее до противоположной линии. В момент пересечения линии они подают условный сигнал (поднимают руку вверх), по которому следующий в его команде начинает бег. Выигрывает команда, которая быстрее соберется.

«Меткий биатлонист»

Дети друг за другом двигаются по лыжне подходят к мишени, затем берут снежки (м. мяч) стараются попасть в мишень. Меткие биатлонисты, катаются дальше по лыжне, а кто промахнулся, бегут штрафной круг, отмеченный красными флажками и догоняет остальных.

**Санный спорт**

Вариант №1

Дети распределяются на 3-4 команды и встают в колонны у черты. В 6м перед колоннами ставят по одному флажку. У детей, стоящих впереди, санки. По команде инструктора они ставят санки на снег и, упираясь в санки сзади, толкают их вперед. Объезжают флажок и возвращаются обратно. На линии старта они передают санки следующим.

Усложнение: змейкой между ориентирами двигаются на санках вперед, обратно бегом возвращаются в команду.

Вариант№2

Игра проводится на площадке с не большом уклоном. Дети распределены по командам так же впереди санки, флажки-ориентиры на расстоянии 5-6м.Дети садятся на санки продвигаются вперед с помощью ног. Доезжая до ориентира встают и бегом с санками возвращаются в команду.

Вариант №3

Дети распределяются на 3-4 команды и встают друг за другом у черты. В 10м напротив каждой команды ставят флажок (ком снега). У троек, стоящих первыми, санки. По команде один из тройки садится на санки, двое других как можно быстрее везут его до флажка, там участники меняются ролями, везут другого обратно. Тот участник, который не прокатился, поворачивая санки в направлении движения, садится на санки, следующие два игрока везут его и так продолжается игра.

**ЛИТЕРАТУРА:**

1. В.Г.Алямовская, Программа«Как воспитать здорового ребенка», Новгород, 1993 г.
2. Е.Н.Вавилова. Развивайте у дошкольников ловкость, силу, выносливость. М. Просвещение, 1981г.
3. Э.С.Вильчковский. Развитие двигательной функции у детей.  Киев: Здоровья, 1983-208с.
4. Л.Д Глазырина Физическая культура – дошкольникам. Старший возраст. – М.: Гуманит, изд. центр Владос, 1999г. 264с.
5. Двигательные качества  и методика их развития у дошкольников. Сост. Н.А. Ноткина – СПб.: Образование , 1993г.- 36с.
6. Змановский Ю.Ф. Воспитаем детей здоровыми. – М.: Медицина. 1989г.-128с.
7. В.А.Муравьев, Н.Н. Назарова. Воспитание физических качеств детей дошкольного возраста. Методическое пособие. – М.: Айрис-пресс, 2004г.-112с.
8. Оценка физического и нервно-психического развития детей дошкольного возраста. Сост. Н.А.Ноткина, Л.И. Казьмина, Н.Н. Бойнович.- СПб.: Акцидент, 1999г.-32с.
9. М.А. Рунова. Двигательная активность ребенка в детском саду.- М.: Мозаика – Синтез, 2000г.-256с.
10. Т.И. Осокина Физическая культура в детском саду.  – 3-е изд., перераб.- М.: Просвещение, 1986. – 304с.
11. 11 Л.В.Яковлева, Р.А. Юдина  Программа «Старт», методические   рекомендации - Физическое развитие и здоровье детей 3-7 лет, М
12. И.М. Бутин. «Лыжный спорт», Москва «ACADEMA», 2003 г.
13. А.В. Жеребцов «Физкультура и спорт», Москва, 2005 г.
14. Ю.А. Филипов «Быстрее, выше, сильнее», Волгоград, 2005 г.
15. В.А.Писаров «Спорт,как отдых и развлечение»,Москва,2010 г.