

Основные подвижные игры на лыжах:

«Кто дальше?»: Дети разгоняются скользящим шагом и после отталкивания стараются проскользнуть как можно дальше на двух лыжах.

«Попади в цель»: Лыжники на ходу бросают снежки в цель, установленную сбоку от лыжни.

«Салки маршем»: Водящий на лыжах пытается догнать и осалить других детей, передвигающихся по кругу.

«Пустое место»: Дети образуют круг. Водящий бежит снаружи, касается одного из игроков, и они бегут в противоположные стороны, пытаясь первыми занять освободившееся место.

«Костер» (эстафета): Дети делятся на команды. Первый участник доезжает до «костра» (обруча), ставит палку, возвращается. Последний забирает палку и «зажигает костер» (подаёт сигнал).

«Змейка»/«За ведущим»: Дети друг за другом повторяют движения ведущего: остановки, повороты, спуски.

Рекомендации:

Игры проводятся на ровной площадке или пологом склоне.

Важно следить за безопасностью при использовании палок.

Длительность игр должна соответствовать выносливости детей, избегая переохлаждения.



Объясните детям правила ходьбы на лыжах:

1. Идти, соблюдая интервал, не отставать, не наезжать на лыжи впереди идущего.
2. Не разговаривать на дистанции.
3. Если на пути неожиданно возникает препятствие, постараться мягко упасть на бок.

Итак, подготовительный этап позади, впереди вас ждет лыжня. Начнем с простого: предложите ребенку постоять на лыжах, присесть, поочередно поднять одну и другую ногу с лыжей, поставить на снег, попытаться пройти ступающим шагом. Не спешите учить ребенка скользящему шагу! Дайте ребенку время освоиться с новой зимней забавой! Дети дошкольного возраста воспринимают движение (упражнение) целиком, поэтому не показывайте ему и не объясняйте движение по частям. Покажите, как нужно перемещаться целиком. Пройдитесь немного сами, попросите посмотреть: «Смотри, как я умею!» И попросите ребенка повторить: «А теперь покажи, как ты умеешь это делать!» Ребенок копирует Ваши движения полностью.

Что еще следует знать?

- Будьте готовы к тому, что лыжи придется одевать и снимать по нескольку раз.
- Дети не могут заниматься одним и тем же длительное время. Разнообразьте ваш досуг интересными заданиями, наблюдениями.

МАДОУ «Детский сад № 58»

618417, Пермский край,
г. Березники, ул. Л. Толстого, 29

Телефон: 8(3424) 20 14 04

МАДОУ «Детский сад № 58»

Всей семьей на лыжи!



7 февраля День зимних видов спорта в России

Березники, 2026

Самый популярный и массовый зимний вид спорта в России – это, конечно, бег на лыжах. Лыжи есть практически в каждой семье. В условиях нашей долгой зимы лыжи – один из самых простых и увлекательных способов сохранять здоровье, бодрость, развивать силу и выносливость.

Что же необходимо родителям знать при обучении дошкольников?

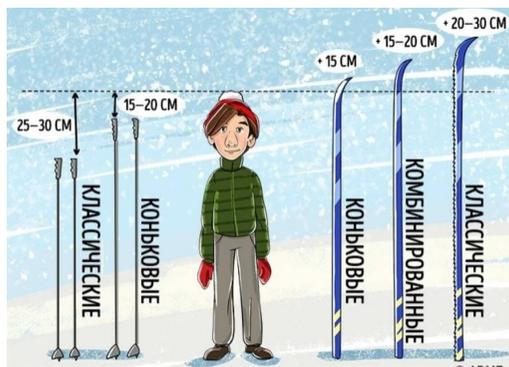
Ходьба на лыжах укрепляет физическое здоровье детей, является отличным закаляющим средством, способствует развитию быстроты, выносливости, координации, укреплению опорно-двигательного аппарата, а влияние свежего воздуха особенно благотворно для деятельности органов дыхания. Лыжные прогулки всей семьей – это копилка совместных радостей, воспоминаний, впечатлений.

Обучение детей дошкольного возраста ходьбе на лыжах обязательно начинается с подготовительного периода. Вначале важны такие умения, как надевать и снимать лыжи, закреплять ботинки в крепления. Подготовьте все заранее: отрегулируйте крепления, пусть ребенок потренируется самостоятельно одеть лыжи. Такую подготовку можно провести и в помещении, т. к. это может занять чуть больше времени, чем Вы предполагали.

Ребенку, особенно на первых порах, очень хочется быть настоящим лыжником и самому нести лыжный инвентарь. Не упустите этот момент: покажите простейшие правила транспортировки. Скрепленные лыжи надо расположить горизонтально носками вперед и зажать в подмышечной впадине, обхватив рукой снизу; палки взять в другую руку за середину кольцами назад.

Как определить размер лыж в соответствии с возрастом?

Для малышек высота лыжи должна быть до локтя, для старших дошкольников – по поднятой вверх руке без учета кисти. У старших крепление полужесткое, носок ботинка должен выступать из-под ремня на 3-4 см. Лыжные палки ниже уровня плеч на 3-5 см. Ботинки должны быть с широким носком, со шнуровкой и двойным язычком, размер на 1-2 номера больше, что бы поместилась стелька и два носка – обычный и шерстяной.



О лыжных палках

При ходьбе на лыжах, дети копируют движения взрослых лыжников, но не отталкиваются палками, а лишь переставляют их. Поэтому, давать или не давать лыжные палки ребенку – решать родителям. Если малыш просит дать ему лыжные палки, то лучше не отказывать, ведь наша задача – сформировать положительные эмоции у ребенка при катании на лыжах.

На что еще следует обратить внимание?

На одежду. Одевая ребенка, не перекутывайте его. Помните, что дети активны, непоседливы, много двигаются. А вот поваляться на снегу любят все дети!

Во что можно поиграть на лыжне?

"Пройди и не задень"

Лыжные палки расставить на расстоянии 2-2,5 м. друг от друга. Пройти надо так, чтобы не задеть ни одну палку, огибая их с правой и левой стороны.

"Восьмёрка"

Обозначить на площадке цветными флажками восьмерки (диаметр не менее 3 метров). Играющие должны пройти по проложенной фигуре и не сойти с рисунка.

"Попади в цель"

При спуске попасть в цель снежком.

"Фонарик"

На склоне положить предмет (снежок, шишку). Спускаясь, объехать его, разводя ноги.

"В ворота"

Присев, проехать под воротами, образованными из лыжных палок.

"Охотники и утки на лыжах"

Игра проводится на ограниченной площадке, за пределы которой выезжать нельзя. Выбирается несколько охотников, остальные – утки. По сигналу утки «разлетаются» по площадке. По второму сигналу – охотники выходят на «охоту». У одного игрока в руках мяч. Бросать его можно только с места. Другой игрок подъезжает к отскочившему мячу и с этого места бросает мяч. Игра продолжается до тех пор, пока не «перестреляют» всех уток. Осаленная утка уходит за пределы площадки.

