



**ГОРОДСКОЙ ОКРУГ ХАНТЫ-МАНСИЙСК
ХАНТЫ-МАНСИЙСКОГО АВТОНОМНОГО ОКРУГА - ЮГРЫ
ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА ХАНТЫ-МАНСИЙСКА
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ДЕТСКИЙ САД № 23 «БРУСНИЧКА»**

Картотека

«Обучение детей ходьбе на лыжах в ДОУ»

**Воспитатель:
Васильева Н.Ш**

Ханты-Мансийск, 2022

Игры и упражнения на лыжах для 2 младшей группы: (на снежной целине)

1. «Остановки»

Участники идут колонной ступающим шагом по проложенной лыжне, по сигналу воспитателя в свисток все останавливаются. Ходьбу продолжают после сигнала. Повторы - 3-4 раза.

2. «Правильно падай и вставай»

Описание: дети идут по лыжне друг за другом, по сигналу взрослого «падают» на снег (техника группировки) вправо или влево и быстро встают (под счет до 5)

3. «Пройди и не задень стойки»

Цель- развивать ориентировку в пространстве и равновесие.

Описание: несколько лыжных палок или конусов (фишек) 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.

4. «Трамвай»

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.

5. Ходьба парами

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

Описание. Дети, держась за руки (вдвоем), 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.

6. «Повороты»

Описание: группа детей идет колонной ступающим шагом по проложенной воспитателем лыжне, по сигналу воспитателя «поворот» дети разворачиваются кругом и идут в другую сторону. Повтор- 2-3 раза.

7. «На буксире»

Дети стоят на лыжах. Взрослый катает их по очереди (по лыжне, с горки или по прямой) на буксире, держа за руку или подает лыжную палку.

Средняя группа

1. «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, кто попал большее число раз из трех или пяти бросков правой и левой рукой.

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

2. «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.

3. «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.

4. «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.

5. «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.

6. «По следам»

Выбирают ведущего, которому дают 2 флажка. Он должен спрятать их в каком-то оговоренном месте. После чего все едут по лыжне, оставленной водящим, и стараются найти места, где спрятаны флажки.

Старшая группа:

«Схвати палку»

Участники соревнуются попарно. Взрослый кидает вперед лыжную палку, словно копье. Ребята по сигналу бегут к палке, кто быстрее.

«На одной лыже»

Участники выстраиваются на линии старта. У каждого по одной лыже. По сигналу ведущего бегут к финишу. Победитель — кто прибежал раньше.

«Гонка с форой»

Участники разбиваются на пары. Самых сильных и быстрых ставят позади, а впереди, — тех, кто послабее. По сигналу начинаются гонки. Если стоявшие впереди приходят на финиш раньше своих преследователей, значит, они выиграли; если наоборот, то победа за преследователями.

«Пустое место»

Игроки образуют круг. Выбирают водящего, он бежит на лыжах снаружи круга, дотрагивается до одного из детей, коснувшись рукой, и продолжает движение в ту же сторону. Вызванный бежит в другую сторону, стараясь занять место, где он стоял.

«Шире шагай»

Соревнуются парами на 2 параллельных лыжнях. Игроки проходят 10 метров, делая широкие, накатистые шаги, стараясь скользить дольше, отталкиваясь ногами. В каждой паре выигрывает тот, кто приходит к финишу с наименьшим числом шагов.

«Веер»

Соревнуются парами. Стоя на лыжах, по сигналу ведущего игроки начинают переставлять лыжи, поворачиваясь вокруг себя по часовой стрелке. Кто сделает упражнение быстрее, став в начальную позицию, тот считается победителем.

«Сороконожки»

Задача. Закреплять навык скольжения в колонне.

Описание. Группа детей делится на 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.

«Позвони в колокольчик»

На склоне горы втыкают палки с привязанными к ним колокольчиками.

Задача- при спуске с горы позвонить в колокольчик.

«Сумей проехать»

На склоне горы устанавливают ворота из 3 лыжных палок (две воткнуты, а третья- поперек). Задача- съехать и не уронить «ворота».

Подготовительная к школе группа:

«Салки- догонялки на лыжах»

Игроки по свистку разъезжаются по всей площадке. Водящий старается догнать одного из них и коснуться рукой. Тот, кого запятнал ведущий, сам становится водящим.

«Меняемся местами»

На противоположных сторонах площадки на линиях старта выстраиваются в 2 шеренгах лицом друг к другу команды по 10-12 человек. По сигналу игроки бегут навстречу друг другу. Задача: занять быстрее место, где стояла команда соперников. Побеждает команда, игроки которой первыми соберутся за противоположной линией.

«Слалом»

На ровном месте ставят фишки, конусы. Задача игроков- пробежать между предметами змейкой, огибая их то с правой, то с левой стороны. Выигрывает тот, кто пройдет дистанцию быстрее других и не заденет ни одной метки.

«Эстафета «Передай палки»

Две команды выстраиваются у стартовой линии в колонны. Первые номера обеих команд- с лыжными палками, остальные- без палок. По сигналу ведущего первые игроки бегут вперед к ориентирам, втыкают возле них палки и возвращаются назад. После передачи эстафеты рукой начинают движение вторые игроки. Взяв у ориентиров палки, они, вернувшись, предлагают их третьим участникам, и те уже бегут с палками и т. д.

5. «Гонки с выбыванием»

Игроки стартуют по круговой лыжне 100 м. После каждого круга- финиш. Тот, кто пройдет его последним, выбывает из соревнования. Всего проходят столько кругов, сколько лыжников. Оставшиеся три игрока- победители.

6. «С двумя палками»

Стартуют две команды по 2 человека. Первый вытягивает палки назад, второй держится за них и по сигналу ведущего участники двигаются к финишу.

7. «Весёлые поезда»

Дети становятся в команды по 8 человек. Правой рукой все держат канат. Который соединяет все «вагоны», получается колонна. Задача колонны- поезда : скататься с горки и не потерпеть крушение, т.е. не упасть, не отцепиться и не потерять ни одного лыжника. Побеждает команда, успешно

выполнившая задание.

8. «С горки на горку»

Каждая из команд делится на 2 группы. Одна располагается на вершине одной горки, другая- на вершине другой. По сигналу ведущего первый участник съезжает вниз, передает эстафету (флажок), второй взбегает на вершину горки, передает третьему, тот съезжает и т.д.

9. «Вместе на одних лыжах»

Соревнуются две пары. Спуск с горы предстоит вдвоем на одних лыжах. Первый стоит на лыжах, второй пристраивается сзади. Обхватив первого за талию. Побеждает пара, сумевшая сохранить равновесие при спуске и не упасть .

10. «Кто быстрее на гору»

Участники делятся на команды и соревнуются по сигналу ведущего в подъеме на гору «ёлочкой». Выигрывает та команда, игроки которой быстрее соперников поднимутся на вершину горы.

11. «На трех ногах»

Участники делятся на пары и выстраиваются на линии старта. Правая нога одного лыжника и левая другого связываются резинкой. По сигналу ведущего пары начинают движение к финишу.

Спуск с горы в паре на «трёх ногах».

12. «Спуск на одной лыже»

С небольшого склона участники спускаются на одной лыже, держа другую на весу. Побеждает проехавший дальше всех.

13. «Спуск парой, тройкой, держась за палку»

Участники выстраиваются парами или тройками на вершине склона, держась за одну горизонтальную палку, как за перекладину. Задача- спустится и не упасть.

14. «Все по местам»

По большому кругу расставлены лыжные палки. Играют 11 человек, из них один водящий, он без палок. Лыжные палки рассчитаны только на 10 игроков. Водящий ведет участников по большому кругу, в любой момент он может подать команду: «Быстро займи!». По этому сигналу все лыжники стремятся быстрее вернуться в круг и взяться за любые палки. Водящий также занимает место у любых палок. Оставшийся без палок становится ведущим и считается проигравшим.

15. «Подними палки»

Соревнуются пары. Первый во время спуска с горки кладет палки справа и слева от лыжни. Его напарник, спускаясь вслед за ним, старается поднять обе палки. Затем то же выполняет другая пара.

16. «Трамплин»

Игру можно проводить сначала с катающимися поодиночке, затем группой. Каждый съезжает с горки, выполняет прыжок на лыжах через небольшой трамплин и продолжают спуск. Выигрывает тот. Кто сумеет удержать равновесие на лыжах и не упасть.

17. «Стоп- линия»

В конце спуска чертится краской или кладется плашмя на снег красная палка. Участники съезжают с вершины спуска, стараясь выполнять торможение «плугом» или «полуплугом», не пересекая стоп- линии.

18. «Через воротики»

Участники выполняют спуск в высокой стойке, приседают перед «воротами» из 2 или 3 палок в низкую стойку, выпрямляются и, сохраняя равновесие, продолжают спуск.

19. «Схвати палку» (палки) или призы.

Участники съезжают со спуска, стараясь по ходу вынуть воткнутые в снег палки, поставленные слева и справа.

20. «Поймай мяч»

Участники выстраиваются в колонну на вершине спуска. По сигналу съезжают вниз и ловят брошенный каждому мяч водящим. Задача- поймать , бросить ведущему и съехать, не потеряв равновесие.

21. «Кто дальше»

Участники съезжают вниз в любой стойке, договорившись заранее. Задача- как можно дольше прокатиться до полной остановки.

22. «Набрось кольца»

На склоне горы, сбоку по ходу спуска, устанавливают на некотором расстоянии палки. Каждому игроку дают по 3 кольца. Задача: съезжая, набросить кольца на палки. Кто больше набросил, тот и выиграл.

23. «Сумей объехать»

На склоне спуска разложены конусы(или фишки, палки) Участники, съезжая с горки переступающим шагом, стараются огибать препятствия справа и слева.

Рекомендации:

- обучать упражнениям после обязательной разминки на лыжах;
- вводить новые упражнения последовательно, когда будет освоено всеми детьми предыдущее упр- ие;
- наибольшую нагрузку дают подъемы и спуски на лыжах.

Я считаю, что разнообразные игры и упражнения, выбор атрибутов, правильная методика проведения занятия на лыжах обладают большим оздоровительным эффектом, высокой эмоциональностью, служат прекрасным средством восстановления душевных и физических сил, развивают множество физических качеств, поэтому в свою деятельность по физической культуре я включаю обучение детей ходьбе на лыжах и рекомендую это своим коллегам.