

## Консультация для родителей и воспитателей.

### 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, спусков, подъемов, развивается функция динамического равновесия, игровые движения способствуют выработке умений управлять своими движениями. Кроме того игры на лыжах формируют положительные черты характера, воспитывают настойчивость в достижении определенных целей - добежать до флажка, спуститься, не задевая лежащих веток и т.п., развивают чувство товарищества, взаимопомощи.

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

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

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

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

#### **Пройди и не задень.**

**Задача:** развивать ориентировку в пространстве и совершенствовать функции равновесия.

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

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

### **ПОМЕНЯЙ ФЛАЖКИ**

**Задача:** Упражнять детей в быстром темпе передвижения на лыжах.

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

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

### **БУДЬ ВНИМАТЕЛЕН!**

**Задача:** закрепить навык передвижения по равнине, развивать внимание.

**Описание:** дети передвигаются по лыжне. На сигнал взрослого ( поднимает разноцветные флажки) дети меняю движение. Когда взрослый поднимает зеленый флажок, все идут ступающим шагом, желтый - скользящим шагом, *красный флажок – все останавливаются.*

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

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

### **Список литературы:**

Физкультурно-оздоровительная работа в ДОУ.

Моргунова. О.Н. Воронеж.: Учитель, 2005 год.

**Подготовила:**  
**инструктор по физической культуре,**  
**высшей квалификационной категории:**  
**САМАРИНА С. А.**