

Государственное учреждение образования
«Ясли – сад № 29 г. Борисова»

**ИГРЫ НА ЛЫЖАХ ДЛЯ ДЕТЕЙ
СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА**

консультация для родителей

Подготовил:
Черевкова Ольга Сергеевна
руководитель физического
воспитания

Большая роль при формировании у детей ходьбы 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.

Игры на снежной целине

«Пройди и не задень»

Цель: развивать ориентировку в пространстве и совершенствовать функции равновесия.

Ход игры: 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»

Цель: упражнять детей в быстром темпе передвижения на лыжах.

Ход игры: 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!»

Цель: закрепить навык передвижения по равнине, развивать внимание.

Ход игры: дети передвигаются по лыжне. На сигнал взрослого (поднимает разноцветные флажки) дети меняю движение. Когда взрослый поднимаетзеленый 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. Взрослый находится в центре круга.

Влияние занятий лыжами на организм исключительно разностороннее.Одно пребывание на чистом морозном воздухе уже само по себе даетнеистощимый запас свежести и бодрости.

Формируйте у своего ребенка привычку здорового образа жизни!

Использованные источники:

1. Шишкина, В. А. Двигательное развитие дошкольника : пособие для педагогов учреждений дошк. образования / В. А. Шишкина. — Мозырь : Белый Ветер, 2014. — 133, [3] с.
2. Интернет источник: Социальная сеть работников образования nsportal.ru. Время доступа: 03.02.2021 11.24.