

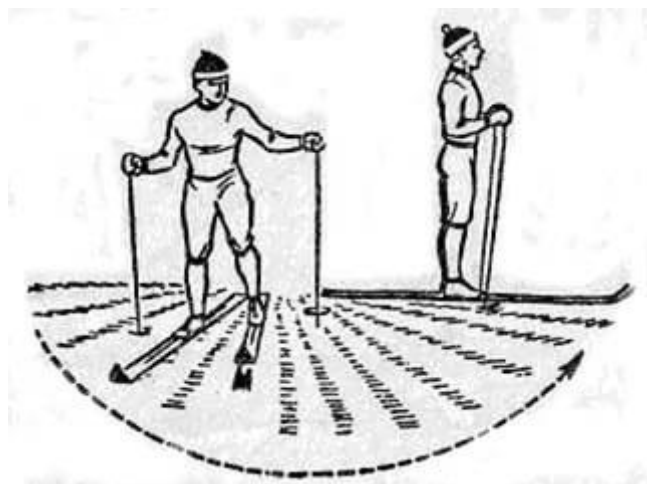
Дополнительные задания и игры при катании на лыжах.



Любое учение будет скучным и неинтересным, если не наполнить его содержанием играми, забавами и развлечениями.

Игры и упражнения:

Веер. На широкой ровной площадке лыжники выстраиваются на расстоянии 2 -3м друг от друга. По команде все выполняют поворот переступанием на 90, 180, 360 градусов, стараясь, чтобы лыжи оставили на снегу четкий отпечаток. Задание можно усложнить, предложив занимающимся после первого поворота переступанием пробежать по лыжне до определенной отметки и вновь сделать поворот.



Гармошка. Дети выстраиваются правым (левым) боком у подножия полого склона. По команде они начинают восхождение на склон переступанием вверх до флажка. Отмечается лучшая «гармошка» на снегу.



Кто быстрее повернется. На игровой площадке с интервалом 2м одна от другой проложены параллельные лыжни. По сигналу, стартуя каждый на своей лыжне, соревнующиеся начинают движение вперед скользящим шагом, у флажков быстро поворачиваются на 360 градусов и финишируют. Первый на финише – победитель.

Карусель. Размечают центр «карусели» так, чтобы вокруг него можно было передвигаться по окружности диаметром 6-10м. лыжники становятся вокруг центра в 3-5м друг от друга и по сигналу, набирая скорость, начинают двигаться по кругу, выполняя поворот переступанием. Побеждает тот, кто сделает меньше ошибок (остановок, падений, уходов за границу окружности) за 5 полных оборотов. Затем игру повторяют в противоположную сторону.

Паровоз. Два ребенка, стоящие на лыжне друг за другом, держат в руках палку. Движение начинается одновременно. Возможен вариант эстафеты.

Слалом на равнине. На линии старта на расстоянии 50 – 70м расставляются флажки. Участники проходят извилистый путь и возвращаются к месту старта по прямой.

Биатлон. На одном из участков лыжни выбирается место для мишеней. На линии огня раскладываются снежки. Стартуют двое, пройдя по кругу и произведя «выстрелы», передают эстафету другим. Количество «выстрелов», дистанцию, подсчет очков и прочее определяет родитель и заранее оговаривает это с детьми.

Воротца. На различных участках трассы расставляются сделанные из лыжных палок различные воротца. Дети проходят их, стараясь не уронить.



Собери игрушки. На склоне, вдоль лыжни, расставляются флажки, на которых проставлены баллы от 1 до 5. Там, где скорость спуска наибольшая, стоит флажок с цифрой 5, где скорость снижается – соответственно 4, 3, 2, 1. ребенок берет тот флажок, который сможет. Это определяет его умение спускаться с горки.

Таким образом, проведенные игры и упражнения помогут закрепить основные движения, необходимые для овладения различными способами передвижения на лыжах. Кроме того, они могут быть главным содержанием прогулок с родителями в выходные дни.

Литература.

Бутин И.М. Проложи свою лыжню. М., Просвещение, 1985.

Викулов А.Д., Бутин И.М. Развитие физических способностей детей. Популярное пособие для родителей и педагогов. Ярославль, Гринго, 1996.

Материал подготовила
Инструктор высшей категории по ФИЗО:
Наравцевич Т.А.