



МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ

«ДЕТСКИЙ САД № 14 «УМКА»

## Консультация для родителей «Выбор лыж и освоение ходьбы на лыжах»



Составила инструктор по физической культуре Серёдкина Н.Л.

Замерзли лужи. Выпал первый снег. Очень обрадовались малыши. Скоро можно будет кататься на санках и лыжах. Пора готовить санки и лыжи.

### ВЫБОР ЛЫЖ И САНОК

Попроси маму или папу сходить с тобой в магазин и купить тебе санки и лыжи.

Выбрать санки очень просто —

Были бы они по росту,  
Полоз крепкий и прямой.  
Нравится? Неси домой!

Выбрать лыжи труднее. Выбирай внимательно, не торопись. Лыжи должны быть прямые, с ровной поверхностью. Очень важно выбрать лыжи и палки по твоему росту.



Перед тем, как встать на лыжи,

Посмотри на них поближе —

Надо руки вверх поднять

И по росту подбирать.

Лыжи, палки ты измерил,

Кольца, петли все проверил.

Подними руку вверх. Если достал до носка, такие лыжи тебе в самый раз, а длина палок — до уровня плеча. Трудно ходить на слишком длинных или коротких лыжах.

Подними руку вверх. Если достал до носка, такие лыжи тебе в самый раз, а длина палок — до уровня плеча. Трудно ходить на слишком длинных или коротких лыжах.

Быстрый бег не получился,

Мальчик в снег вдруг провалился.

В чем причина? Очень просто!

Лыжи много меньше роста.



Малыш шагает по дороге,  
С трудом переставляет ноги.  
В чем причина? Очень просто!  
Лыжи много больше роста.  
На таких лыжах далеко не уедешь, да и с горки упадешь.  
На палках должны быть прочные кольца. Они не дают палкам глубоко проваливаться в снег.  
Петли на палках очень нужны. Без них трудно сильно оттолкнуться или даже можно не удержать палку в руке и потерять при спуске.  
Если ты собрался в путь,  
Про крепления не забудь.



### ПЕРВЫЕ СПУСКИ НА САНКАХ

Крепления могут быть металлические «жесткие» — для лыжных ботинок, «мягкие» — для валенок; Попроси папу сделать тебе самые простые крепления к лыжам, т. е. носковый и пяточный ремень для обуви, чтобы лыжи не сваливались. Лучше, если пяточный ремень будет из полоски резины (от старой велокамеры или кусочек резинового бинта). С такими креплениями тебе самому будет легко надеть лыжи.

Плотный снег покрыл горки. Теперь можно кататься на санках. Первый раз попробуй скатиться с пологой горки.  
Сядь на санки, крепко держись за веревочку. Оттолкнись ногами и поставь их на полозья.



Поехал! Скатился, не упал? Можно попробовать с крутой горки.  
Здесь катишься быстрее. Ветер свистит в ушах — не бойся! Весело быстро кататься с крутых горок. Л в горку обратно вверх — бегом, санки вези за веревочку.

В зимние сумерки нянины сказки  
Саша любила. Поутру в салазки  
Саша садилась, летела стрелой,  
Полная счастья, с горы ледяной.  
Няня кричит: «Не убейся, родная!»  
Саша, салазки свои погоняя,  
Весело мчится. На полном бегу  
Набок салазки — и Саша в снегу!  
Выбьются косы, растреплется шубка —  
Снег отряхает, смеется голубка!

*Н. А Некрасов. Саша*

Очень интересно кататься на санках лежа. Так санки катятся очень быстро, но не бойся, крепко держись за санки. Лежа даже можно управлять санками, тормозя то левой, то правой ногой.

**С друзьями на горке.** Можно кататься одному, но с друзьями веселее и интереснее.

Четверо друзей — Вова, Коля, Миша и Игорь — пошли на горку. Вова и Коля пришли без санок.

«Ничего, — сказали Миша и Игорь. — Будем кататься вместе, так интереснее!» Друзья всегда помогут. Сели вдвоем и поехали, а в горку бегом — кто быстрее?

Играть на горке весело,  
Когда кругом друзья.  
Стремглав со склона,  
Быстро в гору!  
Всегда мы вместе —  
Ты и я.



**Кто дальше уедет.** Соревнования проводятся на дальность спуска. Скользить на санках нужно от условной отметки. Положение на санках неподвижное. Скользить до полной остановки.

**Варианты спуска:** сидя на санках, сидя на санках вдвоем, лежа на груди головой вперед, лежа на спине ногами вперед.

Выигрывает тот, кто дальше всех сможет проехать на санках.

**Кто быстрее.** Определите, кто быстрее преодолеет на санках условный отрезок (например, 15 метров) на склоне, зафиксировав время по секундной стрелке часов или по секундомеру.

**Родители!** Если вы будете фиксировать время, объявляйте громко результат каждого ребенка!

**Варианты:** сидя на санках, лежа на груди головой вперед, сидя вдвоем, лежа на спине ногами вперед.

**На вершину склона.** По сигналу ребенок, держа за веревку санки, должен вбежать на вершину склона.

Соревнования можно провести в парах, со всей группой детей одновременно. Нужно при этом обязательно помнить: на вершине горки следует обязательно отдохнуть.

Выигрывает тот, кто быстрее забежит на вершину склона.

**Вдвоем.** Соревнования проводятся на равнине.

Участники объединяются в пары. Один участник сидит в санках, другой толкает санки сзади. Несколько пар выстраиваются на линии. По команде начинается соревнование.

Выигрывает та пара, которая быстрее других преодолеет условленный отрезок дистанции (например, 20 метров).

В парах можно поменяться ролями, устроить несколько «заездов».

**Проедь под воротами.** Коля поставил вниз по горке из прутьев и лыжных палок несколько ворот. Кто проедет под всеми, не сбив их?

**Слалом.** Игорь поставил вниз по горке одну за другой вешки (можно флажки, прутики, лыжные



палки). Кто объедет все, не сбив ни одной? Миша сел верхом на санки. Поехал, но сбил одну трудно управлять санками сидя. Коля лег на санки, поехал, ловко управляя ногами. Легко объехал все вешки, не сбил ни одной.

**Бегом с санками.** Зимний день короткий. Уже темнеет, пора возвращаться домой. По дороге друзья устроили соревнования. Коля и Миша сели на санки, а Игорь и Вова везли их бегом до ближайшего дерева — кто быстрее? А потом наоборот, соревновались Коля и Миша, а Игорь и Вова сидели на санках.



Малыш! Ты уже попробовал катание с гор на санках и понял, как это увлекательно, только не всегда удается удержаться на санках. Иногда ты оказываешься в снегу. Не огорчайся! Вот тебе несколько советов, как лучше поступить в том случае, если падение неизбежно. Не размахивай при падении руками и ногами, это — опасно! Сгруппируйся, держись крепче даже во время падения за санки. Ну, а уж если упал, не огорчайся, вставай быстрее. Сними рукавичку, вытри лицо ладонью, шею, теперь отряхнись от снега рукавичкой. Мама и папа! Помогите малышу.



## НА ЛЫЖАХ

Когда снега стало много, настала пора кататься на лыжах. При ходьбе на лыжах надо одеваться в спортивные костюмы — теплые и легкие. На голову можно надеть любую вязаную шапочку. Нельзя ходить на лыжах в меховой шапке-ушанке, в пальто или шубе. В них очень жарко и неудобно.

Отправляется в поход,  
И шарфом завязан рот,  
Шапкой все лицо закрыл —  
Рад бежать, но нету сил.  
Да еще тулуп на нем  
С меховым воротником.  
На лыжах хочешь закаляться —  
Полегче должен одеваться.



Как только у тебя будет свободное время, сразу отправляйся кататься на лыжах. Лучше кататься с горки с друзьями или с папой и мамой.

С чего начать?

Научимся вначале управлять своими лыжами. С этой целью выполним несколько упражнений.

**Упражнение 1.** Исходное положение: стоя на лыжах на снегу, приподнять носок одной лыжи, опустить. Пятка прижата к снегу (опоре).

То же — другой лыжей.

Упражнение выполнить несколько раз, медленно.

**Упражнение 2.** Приподнять носок одной лыжи, отвести его в сторону, поставить на снег, затем приставить ногу на прежнее место.

То же выполнить другой лыжей.

Выполнять медленно, несколько раз. Сохранять равновесие на опоре.

**Упражнение 3.** Сделать несколько поочередных (одной лыжей, другой) переступаний.

Сначала в одну сторону, потом — в другую.

Следить за переносом тяжести (веса тела) на опорную ногу.

Родители! Вы можете выполнять упражнения вместе с детьми.

Задача этих и последующих заданий заключается в том, чтобы с первых шагов стояния и передвижения на лыжах формировать чувство равновесия.

Продолжим обучение, разнообразим упражнения игровыми заданиями.

**Солнце.** Переступая носками вокруг пяток, «нарисовать» солнце на снегу.

Стараться чисто, четко выполнить рисунок, «лучики солнца» (полоски) распределить на одинаковой ширине.



**Кто лучше всех нарисует солнце?** Соревнования проводятся между несколькими детьми.

Теперь, малыш, научимся переступанию вокруг носков лыж. Опять выполним несколько последовательных заданий.

**Упражнение 1.** Стоя на лыжах на снегу, приподнять пятку правой лыжи, поставить обратно на снег.

То же — другой лыжей.

Выполнять медленно, несколько раз. Стараться сохранить устойчивое равновесие.

**Упражнение 2.** Приподнять пятку правой лыжи, отвести ее вправо, поставить на снег, приставить лыжу обратно в исходное положение.

То же — другой лыжей, в другую сторону.

Упражнение выполнять медленно. Сохранять устойчивое равновесие.

**Упражнение 3.** Переступать поочередно то в одну, то в другую сторону правой и левой пятками лыж. Носок лыжи от снега не отрывать, движение выполнять только пяткой.

**Упражнение 4. Снежинка.** Переступая вокруг носков лыж, «нарисовать» снежинку.

**Упражнение 5. У кого лучше снежинка?** Малыш, посоревнуйся с родителями или друзьями, нарисуй самую лучшую «снежинку»!

Теперь нам с тобой уже можно делать приставные шаги на лыжах. Выполним следующие задания.

**Упражнение 1.** Стоя на месте на лыжах, поднять правую ногу, полностью оторвав лыжу от снега, сместить ногу с лыжей вправо, поставить лыжу на снег, приставить левую ногу таким же способом. Так сделать несколько переступание вправо.

То же — выполнить влево.

Выполняйте медленно. Сохранять устойчивое положение. Стараться оставлять на снегу четкие следы от лыж.

**Упражнение 2. Лесенка.** Задача: с помощью переступание вправо и влево «нарисовать» на снегу «лесенку».

**Упражнение 3. У кого красивее лесенка?** Малыш, устрой соревнование с родителями или с друзьями, нарисуй на снегу самую красивую «лесенку»!

**Упражнение 4. Аист.** Поднять одну лыжу («аист» поджал «лапку»), стоять несколько секунд на другой ноге, сохраняя устойчивое равновесие.

То же — на другой ноге.

Вариант: можно устроить соревнование, кто дольше простоит на одной ноге, кто лучший «аист».

**Упражнение 5. Зайчики.** Попробуй, малыш, выполни легкие прыжочки на месте на двух лыжах одновременно.

**Упражнение 6.** Сделай теперь то же самое, но с небольшим продвижением вперед.

**Упражнение 7.** Теперь попробуй перемещаться немного в стороны — вправо и влево.

Все предлагаемые упражнения, выполняемые многократно, понемногу готовят к освоению следующего элемента владения лыжами — *ступающего шага*.

Выполним новые упражнения.

**Упражнение 1.** Стоя на лыжах на снегу, поднять носок правой лыжи, согнув ногу в колене, сделать шаг вперед, поставить лыжу на снег, сместить вес тела на впереди поставленную ногу, приставить другую ногу. Получился один шаг вперед.

**Упражнение 2.** Выполнить ступающий шаг правой ногой, а затем левую не приставлять, как в предыдущем задании, а вынести небольшим махом вперед, то есть ступающие шаги выполнять поочередно правой и левой ногами (лыжами). Вперед не наклоняться. Выполнять медленно. Следить за сохранением устойчивого равновесия. Спину держать прямо.

**Упражнение 3.** Выполнять ступающие шаги поочередно правой и левой лыжами, немного смещаясь в сторону, вправо или влево.  
Упражнение выполнять медленно.

**Упражнение 4. Слалом на равнине.** На площадке с небольшим снежным покровом расставить специальные вешки (можно яркие пластмассовые кубики). Задача ребенка заключается в том, чтобы ступающим шагом обходить эти препятствия, поднимая лыжу и ставя ее на снег. Движения выполнять, перемещаясь вперед и в стороны.

Пора нам с тобою, малыш, и на горку. Теперь, когда ты так старательно изучил все предложенные тебе задания, попробуем в такой же последовательности выполнить их на небольшом пологом склоне, медленно спускаясь с горки

Но для этого сначала научимся принимать *основную (среднюю) стойку*.

Особенность стойки заключается в следующем: лыжи расположены параллельно, расстояние между ними одна-две ступни, колени чуть согнуты, туловище наклонено немного вперед.

Потренируемся.

**Упражнение 1.** Выполним основную стойку на месте. Данное положение принять несколько раз: «Делай — раз! Делай — два!» и т. д.

Родители! Проверьте, правильно ли ваш малыш принимает стойку.

**Упражнение 2.** Выполняется на месте.

Принять основную стойку и попробовать несколько легких пружинистых движений в коленных суставах.

Выполнять упражнение вдумчиво и медленно. Запоминать свое положение. Вперед не наклоняться, сохранять позу, работать только ногами.

**Упражнение 3.** Спуститься с небольшой пологой горки, находясь в основной стойке. Длина спуска — 15—20 метров. Научись сначала спускаться с пологих горок.



Стойку нужную прими,  
По склону вниз смелей скользи,  
И домчишься без заминки,  
Так, как лыжник на картинке.  
Когда научишься спускаться с пологих горок, попробуй скатиться, где покруче.  
Ноги согнуты чуть-чуть,  
Наклониться не забудь,  
Назад палки отведи,  
Смело к финишу скользи.



Падает тот, кто боится спускаться или плохо изучил стойку спуска. Особенно трудно удержать равновесие, если скользишь по склону на прямых ногах.

Лыжник начал спуск в горах,  
Скользит он на прямых ногах.

Ехал, ехал кое-как

И оказался вдруг в кустах.

Кто катается каждый день на разных горках, тот не боится скорости на крутых склонах и не падает.

Изучим теперь положение *низкой стойки*. Она нужна, малыш, для того, чтобы умело спускаться с крутых горок.

Это не очень сложно. Нужно просто глубже сесть из основной стойки (согнуть колени).

**Упражнение 1.** Выполнить спуск в низкой стойке.



Горка пологая (потренируемся сначала на ней), длина спуска — 15—20 метров.

Сохранять устойчивое равновесие, вперед не наклоняться, назад не «сваливаться», колени сильно согнуты.

**Упражнение 2.** Выполнить спуск с изменением во время спуска стойки из основной в низкую.

Не торопиться, выполнять переход медленно, в течение спуска один раз.

**Упражнение 3.** Выполнить спуск с изменением стойки из низкой в основную. Переход выполнить медленно, один раз.

**Упражнение 4.** Выполнить спуск с многократными пружинистыми приседаниями. Сохранять устойчивое положение.

**Упражнение 5.** Выполнить спуск в основной стойке, многократно перенося вес тела с одной лыжи на другую (переминаясь с ноги на ногу).

После каждого выполненного переноса остаться в устойчивом положении, на двух ногах, в основной стойке; перенос выполнять через паузу. Лыжу от снега не отрывать.

**Вариант:** когда движение будет хорошо освоено, можно и без паузы, сразу, перемещаясь с ноги на ногу.

**Упражнение 6.** Выполнить спуск в основной стойке, перенося вес тела с ноги на ногу, но еще и приподнимая слегка носок свободной от веса тела лыжи.

Следить за сохранением равновесия.

**Упражнение 7.** Выполнить упражнение 6, но все дольше и дольше оставаясь на одной лыже, удерживая равновесие.

**Упражнение 8.** Попробовать спуститься с горки на одной лыже.

**Упражнение 9.** Выполнить упражнение 8, но на другой, «неудобной» ноге.

**Упражнение 10.** Выполнить спуск «в разножке» (одна нога несколько впереди, в выпаде). Вес тела распределить равномерно на обе ноги.

**Упражнение 11.** Выполнить спуск в основной стойке, во время спуска руки держать в стороны.

**Упражнение 12.** Выполнить спуск в основной стойке, руки держать вперед.

**Упражнение 13.** Выполнить спуск в основной стойке, руки держать сзади за спиной.

**Упражнение 14.** Выполнить спуск в основной стойке, размахивая руками во время спуска вперед-назад.

**Упражнение 15.** Выполнить спуск в основной стойке, размахивая руками в стороны.

**Упражнение 16.** Выполнить спуск в основной стойке, выполняя поочередные хлопки руками спереди и сзади.

**Упражнение 17.** Выполнить спуск в основной стойке, совмещая произвольные движения руками с приседаниями.

**Упражнение 18.** Спуститься с горки в основной стойке по проторенной лыжне, с небольшим поворотом вправо. При повороте медленно смещать вес тела.

**Упражнение 19.** Выполнить упражнение 18, но в левую сторону.

**Упражнение 20.** Выполнить спуск с пологого склона в основной стойке переступанием в правую сторону.

Следить за смещением веса тела. Вес тела переносить медленно, загружая опорную ногу.

**Упражнение 21.** Выполнить упражнение 20, но в левую сторону.

Теперь, малыш, когда ты уже уверенно спускаешься с пологих горок, можно попробовать известные тебе упражнения на более крутых склонах.

Попробуем более сложные задания.

**Поймай мяч.** Спускаясь в основной стойке по лыжне, надо поймать брошенный навстречу мяч (средних размеров). Лучше это сделать в конце спуска.

**Попади в цель.** При спуске (в основной стойке) надо попасть в цель мячом небольших размеров. Целью может быть «баба-яга», ворота из лыжных палок, обруч и т. д.

**Слалом.** При спуске нужно объехать все расставленные предметы. Это могут быть кегли, разноцветные мячи, вешки, флажки и т. д.

Расстановка предметов может меняться, за счет этого задания могут быть проще или сложнее.

**Ворота.** Задача спускающегося попасть в «ворота» (проехать через «ворота»).

Воротами могут быть любые предметы.

**Собери флажки.** Спускающийся лыжник должен собрать все расставленные рядом с лыжней флажки.

Задание можно выполнить в парах, кто быстрее и лучше выполнит.

**Переставь флажки.** Задача лыжника во время спуска переставить флажки, расставленные с одной стороны, на другую сторону.

Осталось нам, малыш, для закрепления твоих горнолыжных умений попробовать спуститься с самой крутой горки. Постарайся это сделать и не упасть! Думаем, что ты получишь истинное наслаждение.

Чувствуешь, что не всегда тебе удастся справиться со скоростью, иногда надо просто притормозить. Освоим и этот элемент техники — *торможение*.

Самым простым из торможений является *торможение упором*.



Во время спуска лыжу тебе нужно развернуть в положение упора: для этого пятка лыжи отводится в сторону, носок остается рядом, лыжа ставится на внутреннее ребро (кант), как бы «причесывая» снег, упираясь в него. Обязательное условие торможения — вес тела всегда полностью остается на лыже, скользящей прямо, иначе получится поворот, и ты просто упадешь. Впрочем, можно попробовать и поворот.

Теперь будем учиться, малыш, *подниматься вверх по склону*. Для этого существует несколько специальных способов. С техникой этих способов тебе надо обязательно познакомиться.

*Подъем ступающим шагом* применяется на пологом склоне.

«С прихлопом» в горку поднимись,

На палки сильно обопрись,

Так лыжа вниз не проскользнет,

Любой подъем спортсмен возьмет.

Лыжи не должны проскальзывать, помни об этом. Для этого нужно увереннее выполнять шаг вперед, чуть выше обычного поднимая колено. Шаги должны быть небольшие.

Вперед не наклоняться. Спина остается прямой. Ноги слегка со гнуты в коленях.

*Подъем полу ёлочкой*.

Если горка крутая, шагать напрямую трудно.

Кто лезет в горку напрямиком,

Тот с лыжным ходом не знаком.

Скользит и оступается,

Руками опирается.

В крутые горки поднимаются «полу ёлочкой» и «ёлочкой», а также «лесенкой».

В способе «полу ёлочкой» носок одной лыжи отводится в сторону, пятка остается на месте, лыжа ставится на внутреннее ребро, создавая упор. Другая лыжа остается прямо.

При этом следует сильно опираться на палки. Шаги делать небольшие.



*Подъем ёлочкой*.

Пятки лыж остаются вместе, носки лыж разводятся в стороны. Лыжи ставятся на канты (на внутренние поверхности). Шаги делать небольшие. Сильно опираться на палки.

*Подъем лесенкой*.

Встань боком к горке, лыжи — вместе, параллельно. Вес тела сосредоточь на ниже расположенной ноге, подними другую ногу с лыжей, смести ее в сторону склона, поставь на снег ребром, на внешнюю



поверхность лыжи, создавая упор. Перенеси вес тела на эту ногу, другую приставь, создавая такой же упор. Сделай последовательно так несколько раз, при этом выполняя небольшое смещение вверх по склону.

Малыш в подъем шагал упрямо,

Но лыжи ставил только прямо.

Подъем не так уж был и мал,

Он поскользнулся и упал.

Ты на палки обопрись,

Быстро в гору поднимись,

Поднимайся с песенкой,

«Елочкой» да «лесенкой».

Научившись хорошо стоять на лыжах, спускаться с горок, легче научиться передвигаться на лыжах по равнине и по накатанной лыжне.

Начинается освоение с изучения скользящего шага.

Советуем тебе изучать скользящий шаг с лыжными палками. Сочетание движений руками и ногами следующее. Шагом правой, вперед выносятся с палкой левая рука. Палка ставится кольцом назад, у ботинка правой ноги. Кольца вперед выносить нельзя. Если этого не делать, согласованность движений появится сразу же.

Помнишь, мы делали ступающие шаги. Теперь движение чуть другое, но слегка похожее. Вперед небольшим махом выносятся одна нога, ставится на снег, происходит скольжение на этой ноге,



постепенно загружая ее (на нее переносится вес тела). Затем такое же движение выполняется другой ногой. Тебе, малыш, нужно обязательно добиваться скольжения на одной ноге (опорной), потому шаг так и называется — «скользящий». Это дается не сразу. Надо много раз повторить эти движения, чтобы у тебя стало хорошо получаться. Чувствуешь, что ты иногда теряешь равновесие? Помоги себе, активно отталкиваясь палками.

Скользящим шагом, не бегом,

Идем на лыжах друг за другом.

Толчок — скользим, толчок — скользим...

И так проходим круг за кругом.

Широкий шаг не получится, если ты ходишь на прямых ногах и широко расставляешь палки.

Малышок не знает правил,

Палки широко расставил.

Ноги вовсе не сгибал,

Не скользил, а все шагал.

Так на лыжах далеко не уйдешь. Возьми за правило зимой каждый день проходить на лыжах от одного до полутора километров, а в выходные дни и больше. Приучись равномерно скользить на лыжах широким шагом, не убыстряя ход.

Каждый хочет стать спортсменом,

Олимпийцем, рекордсменом,

Быстрее всех по снегу мчаться —

Учись на лыжах так держаться!

Когда возвращаешься с прогулки, можно немного пробежать и быстро. Лучше сделать это с друзьями, наперегонки.

Быстро ты скользишь на лыжах

Мимо сосен и берез.

Воздух чист, и солнце светит,

И не страшен нам мороз.

После прогулки на лыжах надо умыться или принять душ, потом немного отдохнуть.

В школе на уроках физкультуры учитель поможет тебе освоить и другие способы передвижения на лыжах. А пока совершенствуй скользящий шаг.

Физкультура, без сомнения,

Даст и ловкость и умения.

Сила, быстрота растет,

В руках твоих любое дело

Сразу спориться начнет.

Мы все знаем очень твердо,

Лыжи нам — друзья везде,

В достижениях рекордов,

И в учебе, и в труде.

### ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ ЗАДАНИЯ И ИГРЫ

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

**Прокладка железной дороги.** Дети выстраиваются в шеренгу правым (левым) боком по направлению движения с интервалом 1 м, передвигаются приставным шагом на расстояние 20 м. Обогнув флажок, к финишу возвращаются ступающим шагом, прокладывая «железную дорогу». Выигрывают те, у которых ровнее и четче будет проложена лыжня на снегу.

**Поезд.** Играющие выстраиваются в 2—3 колонны, каждая на своей лыжне. По сигналу команды продвигаются ступающим шагом вперед, в «депо», ворота которого обозначены лыжными палками, поставленными по обочине лыжни. Побеждает команда, участники которой согласованно выполняли движения рук и ног и первыми прибыли в «депо».

### Игры, способствующие обучению поворотам на месте и в движении.

**Веер.** На широкой ровной площадке лыжники выстраиваются на расстоянии 2—3 м друг от друга в одну, или две шеренги. По команде все выполняют поворот переступанием на 90, 180, 360 градусов, стараясь, чтобы лыжи оставили на снегу четкий отпечаток.

Каждому выставляется оценка от 1 до 5 баллов, в зависимости от четкости и быстроты поворота. Задание можно усложнить, предложив занимающимся после первого поворота переступанием пробежать по лыжне до определенной отметки и вновь сделать такой же поворот. Побеждает тот, кто в итоге наберет больше баллов, выполнит задание быстрее и точнее других.

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

**Солнышко.** Играющие в парах располагаются друг от друга в 1,5—2 м, держась одной рукой за рукоятку палки, а другой — за кольцо. По сигналу оба начинают поворот переступанием на 180, 360 градусов. Выигрывают те, кто сумел закончить игровое действие без ошибок и быстрее других пар.



**Вариант.** Играющие делятся на 2—3 команды. Игроки каждой команды, взявшись за руки, образуют круг и по сигналу начинают движение по кругу приставным шагом до первоначального положения.

**Зигзаги.** В игре участвуют несколько команд, для каждой размечается своя лыжня. От старта до финиша (на дистанции 30—40 м) зигзагами, на расстоянии 5—6 м один от другого, ставятся 4—6 флажков. Стартуя, лыжники поочередно проходят всю трассу, выполняя у каждого флажка поворот переступанием на месте.

**Кто быстрее повернется.** На игровой площадке с интервалом 2 м одна от другой проложены 6 параллельных лыжней. По сигналу, стартуя каждый на своей лыжне, соревнующиеся начинают движение вперед скользящим шагом, у флажков они быстро поворачиваются на 360 градусов и финишируют. Первый на финише — победитель.

**Поверни, не упади.** Игра проводится на пологом склоне. Лыжники, разделившись на 2 команды, выстраиваются на вершине склона с интервалом 2 м каждый на своей лыжне. По команде первые номера спускаются вниз, выполняя на выходе со склона поворот переступанием в левую — первая, в правую сторону — вторая команда, огибая поставленные ориентиры (флажок, ветка). Изменяя радиус поворота, можно упрощать или усложнять игровое задание. Победителем становится игрок, точно выполнивший задание.

**Карусель.** Размечают центр «карусели» так, чтобы вокруг него можно было передвигаться по окружности диаметром 6—10 м. Четверо (или более) лыжников становятся вокруг центра в 3—5 м 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.

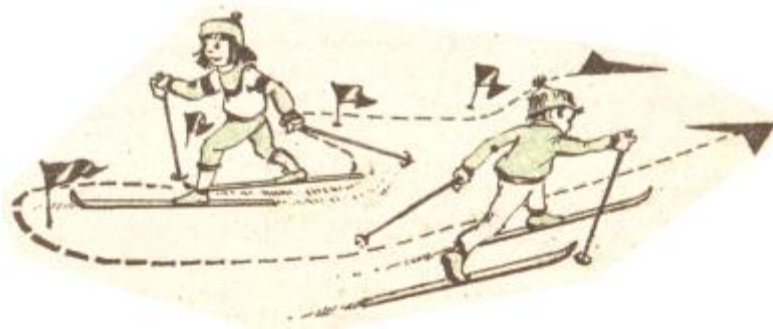
**Ручеек.** Дети стоят на лыжне в колонне. В правую или левую руку им дается веревка. Движение начинается одновременно всеми с одной ноги. После того как дети освоят упражнение, можно посоревноваться. В этом случае две команды с одинаковым числом участников проходят расстояние от линии старта до линии финиша — кто быстрее.



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



**Слалом на равнине.** Для двух и более команд от линии старта на расстоянии 50—70 метров 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, яркие мешочки для метания, мячи и т. д. Желательно каждой команде иметь свой цвет «снарядов». Стартуют двое, по одному от каждой команды, которые, пройдя по кругу и произведя «выстрелы», передают эстафету другим. Количество «выстрелов», дистанцию, подсчет очков и прочее определяет воспитатель и заранее оговаривает это с детьми.

тесьюмой или лентой, на которые подвешивается по 2 колокольчика. Задача — проскользить на лыжах, не задев ленты с колокольчиками.



**Гонки по кругу.** На учебном круге дети выстраиваются один за другим на расстоянии 5 метров (7 шагов). По сигналу все начинают движение, догоняя впереди идущего и убегая от идущего сзади. Лыжник, которого догнали и ударили по пяткам носками лыж, сходит с дистанции.

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



**Финские гонки.** Скольжение на двух ногах одновременно с использованием отталкивания только руками. Чтобы не было соблазна оттолкнуться ногой, выше коленей их перехватывают кушаком, ремнем. Дистанцию выбирают на ровном месте, хорошо накатывают лыжню. Расстояние и условия эстафет определяется заранее.



**В три ноги.** Два ребенка становятся рядом, ремнем выше голеностопа перевязываются рядом стоящие ноги. Движение оба лыжника начинают синхронно. Вначале дети пробуют походить в такой связке, а затем можно и посоревноваться.



**Лыжные дуэты.** Проводится в виде парных игр на небольших и пологих склонах. Двое берутся за руки и, не отпуская друг друга, скатываются вниз. Игру можно усложнить, поставив на пути воротца. По мере того как дети будут овладевать навыком спуска с гор, эта игра усложняется. Детям предлагается спуститься с горки уже вчетвером, впятером и т. д.



**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.

**Лебедка.** К дереву или стойке привязана прочная резина. Лыжник стоит в 5 метрах от нее. Дети, натягивая резину, дают ее в руки лыжнику и отпускают. Резиновая «лебедка» быстро начинает тянуть лыжника по лыжне.

**Елочка.** На склоне учебной горки или естественного подъема одним из наиболее подготовленных детей прокладывается лыжня «елочкой». Задача остальных повторить подъем след в след.

**Лесенка.** Задача, аналогичная предыдущей. Разница лишь в крутизне склона. Для «лесенки» он должен быть круче.

**Самокат.** На прямом участке лыжни устанавливаются два флажка: один — начало разгона, другой — начало скольжения на одной ноге. Задача — про скользить на одной ноге как можно дальше. Дети скользят сначала на одной, затем на другой ноге.

**Лабиринт.** На участке из флажков выстраивается лабиринт. Проходя по нему, дети закрепляют умение поворотов в движении.



**Коридор.** На ровном участке лыжня ограничивается с двух сторон

**Снегоступ.** Из фанеры или тонкой доски вырезаются увеличенные размеры обуви. К ним прикрепляется веревка или тесьма. Поднимая ногу, ребенок одновременно поднимает и снегоступ, шагая таким образом по рыхлому снегу. Развивает равновесие.

Таким образом, приведенные игры, забавы и упражнения помогут закрепить основные движения, необходимые для овладения различными способами передвижения на лыжах. Важно лишь подобрать их в соответствии с целевым назначением конкретного занятия. Кроме того, они могут быть главным содержанием прогулок с родителями в выходные дни.

**Чемпионы.** Две линии — старт и финиш — расположены одна от другой на расстоянии 40—50 м и отмечены флажками. Первыми на старт выходит половина всех мальчиков. По команде «Марш!» они бегут от одной линии флажков к другой. В зависимости от количества участников забега первые 3—5 победителей выходят в финал. Проводится второй забег для другой половины мальчиков. Вновь 3—5 победителей второго забега тоже выходят в финал. Два полуфинальных забега организуют и для девочек. После этого проводятся финальные забеги — вначале для мальчиков, потом для девочек. Но дистанция увеличивается вдвое: участники бегут до флажков, поворачиваются на 180 градусов и бегут обратно к линии старта, которая одновременно становится и линией финиша. Победители — чемпионы класса среди мальчиков и девочек.

**Прыжки через препятствия (для хорошо владеющих горнолыжной техникой).**

Поперек пологого склона проводят 3—4 параллельные линии. Спускаясь вниз по склону, лыжники стараются перепрыгнуть через них. Тот, кто без ошибок перепрыгнул через все препятствия, победитель.



**Не задень.** Играющие построены на вершине склона в шеренгу с интервалом 2 м. Каждый лыжник, спускаясь вниз по своей лыжне, должен пропустить предмет, лежащий на лыжне, между разведенными лыжами. Лыжи следует развести непосредственно перед лежащим на снегу предметом, затем тотчас свести. Отмечаются лучшие лыжники.

**Подними предмет.** Вдоль лыжни, полого спускающейся со склона, расставлены флажки (другие предметы). Играющие, поочередно спускаясь со склона, стараются поднять как можно больше предметов. Побеждает команда, собравшая больше предметов.

**Вариант.** Первым номерам дают 3—4 флажка, которые они должны, спускаясь со склона, расставить вдоль лыжни. Вторые номера в свою очередь должны собрать эти флажки. И т. д. Выигрывает команда, первой завершившая эстафету и сделавшая при установке и сборе флажков меньше ошибок.

**Горная эстафета.** Команды построены у подножия небольшой горки. Первые номера с палками взбираются в горку любым способом, а оттуда скатываются на лыжах и передают палки вторым номерам своих команд. Вторые номера делают то же. И т. д. Побеждает команда, быстрее других справившаяся с заданием.

**Штурм высоты.** В игре участвуют несколько команд, построенные в колонны по одному у подножия склона. На вершине установлены цветные флажки по числу команд. Первые номера каждой команды поочередно штурмуют вершину, поднимают свой флажок вверх; вновь установив его на том же месте, спускаются со склона в высокой стойке по другой лыжне и, возвратившись к своей команде, становятся в конец ее. Это служит сигналом для вторых номеров, которые выполняют то же задание. И т. д. Побеждает команда, последний игрок которой первым с флажком в руках завершит эстафету.

**Кто лучше.** Поочередно лыжники должны пройти отрезок 25—30 м по лыжне без палок, следя за тем, чтобы скольжение было одноопорным, поочередно то на одной, то на другой лыже. Тот, кто, проходя отрезок, не допустит ошибок, т. е. не перейдет на двухопорное скольжение, получает 10 баллов. За каждую допущенную ошибку снимается один балл. Выигрывает участник, набравший в трех попытках наибольшее количество баллов.

**Самокат.** 25-метровый отрезок пути лыжник должен преодолеть без палок, отталкиваясь, как на самокате, только одной ногой. Выигрывает тот, кто сделал на установленном отрезке меньшее число отталкиваний. Игру можно проводить и между командами (побеждает та из них, игроки которой в сумме сделали меньше отталкиваний), и как эстафету (в этом случае оценивается время преодоления отрезка).

**Шире шаг.** Игровое задание выполняется без палок по накатистой (30—40 м) лыжне. Каждый школьник после 4 шагов разгона должен сделать от стартовой линии до финишного флажка, установленного в конце отрезка, как можно меньшее число скользящих шагов, поэтому каждый шаг должен быть мощным и длинным. Победитель определяется подсчетом наименьшего числа шагов.

**Накаты.** Две-три команды, каждая на своей лыжне, выстраиваются без палок на линии старта в колонну по одному. Первые номера каждой команды с флажками делают от линии старта 5 накатистых скользящих шагов по своей лыжне и в момент остановки ставят в снег на уровне лыжного крепления флажки, которые они держали в руках. Затем они сходят с лыжни, уступая путь для продвижения вторым номерам своих команд, которые в свою очередь начинают движение от флажка, установленного первыми номерами, и, сделав 5 накатистых скользящих шагов, после остановки лыж также ставят на уровне лыжного крепления свой флажок, уступая далее путь для выполнения задания третьим номерам и т. д. Побеждает команда, игроки которой, сделав поочередно по 5 накатистых скользящих шагов, пройдут по своей лыжне большее расстояние.



## РОДИТЕЛЯМ

Дорогие родители! Эта глава предназначена для вас. Вы, возможно, уже не раз прочли своему ребенку раздел «Физкультура зимой», посмотрели рисунки, выучили с ним стихи, но вот за окном выпал снег — пришла зима!

Что теперь делать? С чего начать? Как организовать зимний отдых детей на свежем морозном воздухе? С какого возраста можно ставить детей на лыжи? Эти вопросы часто встают перед родителями, бабушками и дедушками. Мы попытаемся ответить на них. В раннем возрасте дети уже проявляют интерес к лыжам и хотят на них передвигаться. Можно поставить ребенка на лыжи и в два, два с половиной года. Но двигательные возможности детей в этом возрасте еще не велики. Дети шагают на лыжах, но часто падают, и интерес может быстро угаснуть. Поэтому пока забудем о лыжах и «вооружимся» санками.

**Санки.** Конечно, не в каждом городе есть большие склоны, но для первых спусков и развлечений на санках достаточно небольших горок. Только прежде чем идти с ребенком на прогулку, подумайте, как его одеть. Бабушки, а порой и молодые родители допускают серьезные ошибки, одевая детей на прогулку. Чаще всего одевают слишком тепло, завязывая шарфами, затягивая пальто или шубки поясами и т. д., и тем самым резко ограничивают подвижность ребенка.

Одевать детей необходимо, строго учитывая погодные условия, и не только температуру воздуха, но и силу ветра. Легко одетый ребенок более подвижен и поэтому не переохлаждается. Лучше всего для зимних прогулок, игр и развлечений подойдет утепленный комбинезон из плащевой ткани, он меньше ограничивает движения, а при падении снег никуда не забивается и его легко стряхнуть.

Итак, берите санки, и на горку. Но прежде чем разрешить детям первый спуск, убедитесь, что снег достаточно плотным слоем покрыл склон и на нем нет посторонних предметов — камней, пней, а также ям, бугров и других неровностей. Наезд на них или падение могут привести к травмам. В начале зимы остерегайтесь спусков по берегам рек и ручьев с выкатом на лед. Он еще может быть не прочен, особенно у речушек с быстрым течением. Первые спуски лучше совершать на прямых ровных склонах с длинным выкатом, сидя на санках, поставив ноги на полозья и держась за веревочку. Это положение наиболее удобное и устойчивое.

Если ваш ребенок боится спуска на высокой скорости, не принуждайте его — игры и катание со склонов должны вызывать радость и интерес, а не страх. В этом случае подберите для начала более пологий спуск и только потом переходите к крутым склонам, высокой скорости. Но, как правило, дети еще не испытывают чувства страха, не боятся падений, а если падают, то всегда удачно, не получая травм, просто перевернувшись с санок на бок.

А почему бы ВАМ самим не «тряхнуть... молодостью» и не покататься с детьми на санках? У детей это вызовет большую радость.

Если вы пришли на склон, где играют другие дети, организуйте совместные игры, развлечения и соревнования: на дальность спуска, на скорость параллельного спуска в парах, кто проедет, не сбив ветки или палки и др. Необходимо предоставить детям большую самостоятельность — они сами должны (лучше бегом) за веревочку привезти санки на верх склона. Кто быстрее забежит на верх склона, в горку?

Можно организовать и другие игры с санками. Например, поставив санки на ровном месте (несколько штук рядом) параллельно, устройте соревнования по прыжкам через санки (если их мало, то туда и обратно). Кто быстрее или больше совершит прыжков?

Расстояние между санками — в зависимости от возраста ребенка, малышам это упражнение не под силу, оно для школьников. Катание на санках доступно малышам, но вызывает интерес и у школьников.

**Лыжи.** Вашему ребенку уже 4 года. Настала пора поставить его на лыжи. Тем более, что он «освоил» спуски на санках и уже поглядывает на проносящихся рядом по склону юных и взрослых лыжников.

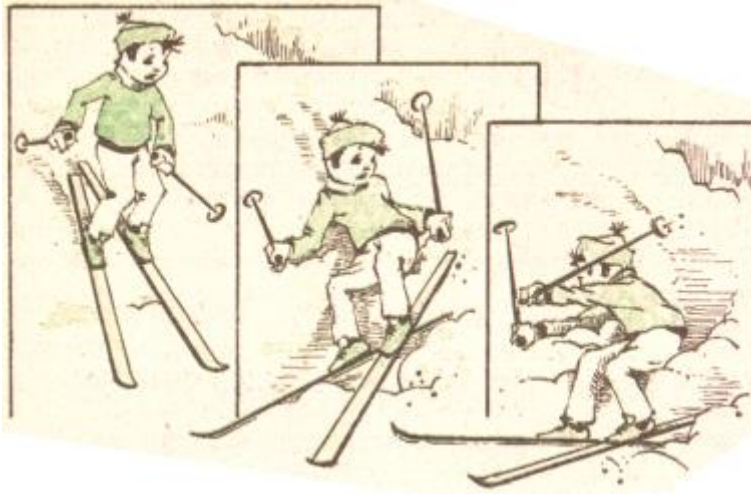
Мы уже в стихах «рассказывали» ребенку об инвентаре — лыжах и палках, но теперь советы для вас. Здесь есть небольшие секреты. Для первых шагов по снегу и лыжне лучше подобрать укороченные лыжи — на 15—25 см меньше «нормы» (нормальная длина лыж — ребенок достает до носков вытянутой вверх рукой). На таких укороченных лыжах легче освоить управление лыжами, сделать первые шаги на лыжах и совершить первые спуски. Теперь о креплениях. Заманчиво одеть ребенка в современные утепленные лыжные ботинки с жесткими креплениями — с таким инвентарем легче обучать детей передвижению на лыжах. Но дети быстро растут, ботинки становятся малы, а не каждая семья может позволить себе покупать лыжные ботинки каждые 2 года. Поэтому малышам можно совершать первые шаги с мягкими креплениями, а обувь — обычные валеночки. Для лучшего управления лыжами необходимо сделать жесткий носковый ремень, а для пяточного, ремня лучше использовать кусок старой велокамеры или резинового бинта. Такое простое крепление удобно в обращении, легко надевается, и ребенок может это сделать самостоятельно, натянув на пятки резину.

Дошкольников не следует сразу начинать обучать скользящему шагу и лыжным ходам — уровень развития координационных способностей еще для этого недостаточен, а вот начать обучение спускам с горок следует непременно. Для этого, как и для катания на санках, необходимо подобрать прямой и ровный склон, не длинный, для первых спусков достаточно 10—15 метров. А скорость зависит от крутизны склона. Для первых спусков она должна быть равна скорости быстро идущего или медленно бегущего человека и не более.

Все спуски со склона вначале выполняются без палок. Падения с палками более опасны, а если ребенок еще вынесет на спуске палку вперед, то может случайно наткнуться на нее и получить травму.

В случае падения одобрите ребенка, но пусть он сам встанет после падения и ступающим шагом поднимется вверх по склону. Вот почему склон, в начале обучения, должен быть коротким — важно не далеко уехать, а совершить большее количество попыток, даже если и с падением. Как вам ни покажется странным, совершенно необходимо научить ребенка падать (в случае необходимости) при спуске со склона. Самые опасные падения вперед, можно удариться о носки лыж и получить травму. А для безопасного падения необходимо присесть и мягко «завалиться» (перекатиться) назад — в сторону, повернуть лыжи поперек и распластаться по склону. Если ребенок спускался с палками, их необходимо разбросать вверх по склону. В этом случае скорость сразу падает и падение позволит избежать столкновения с деревом, камнем или наезда на другого лыжника, предположим, упавшего перед вашим ребенком. Развернутые поперек склона лыжи позволяют после падения быстро встать.

Когда дети начнут уверенно спускаться с пологих горок, необходимо постепенно переходить на более крутые склоны, что увеличит скорость скольжения.



Но такие крутые склоны пока должны иметь покатый выкат. Резкий переход от крутого спуска к скольжению по равнине еще труден для малышей. Повышение скорости должно вызывать у детей радость, а не чувство страха, для этого очень важно придерживаться принципа постепенности в переходе к крутым склонам. Большой интерес у детей вызывают спуски со склонов, преодолевая ворота из лыжных палок или вешек. Высота верхней перекладины ворот постепенно понижается.

После освоения детишками спусков на различной скорости и с упражнениями можно приступить к изучению торможений лыжами, но не наоборот. Именно вначале освоение скорости спуска, а затем торможений.

Торможения нужны для экстренного снижения скорости при виде препятствий (ям, бугров, посторонних предметов). Самым простым из них является торможение упором. Очень важно жестко удержать лыжу в положении упора (пятка лыжи в сторону, носки лыж рядом) и за кантовать лыжу на внутреннее ребро, как бы «прочесывая» снег, упираясь в него кантом лыжи. Обязательное условие торможения — вес тела всегда полностью остается на лыже, скользящей прямо.

Ну, а другие лыжные хода, повороты, торможения? Ваш ребенок узнает их в школе, а вы семейными прогулками поможете ему их освоить (и по физкультуре как предмету тоже дают домашние задания). Возьмите себе за правило каждый выходной день вместе с детьми ходить на лыжах в парке, сквере, а еще лучше выезжать за город в течение всей зимы. Постоянное пребывание на свежем морозном воздухе, в движении закаляет детей, укрепляет сердечно-сосудистую систему, дыхательную систему и все группы мышц, и скоро вы, возможно с удивлением, заметите, что ваш ребенок перестал болеть (или стал болеть значительно реже) простудными заболеваниями. А может и вы тоже? Вы сами убедитесь, что лыжный спорт оказывает самое благотворное влияние на организм. А главное, если ваш ребенок полюбит лыжи с раннего детства (а любовь к физическим упражнениям прививается именно в этом возрасте), эта любовь останется на всю жизнь. Лыжи дадут ему здоровье, высокую работоспособность и долголетие.