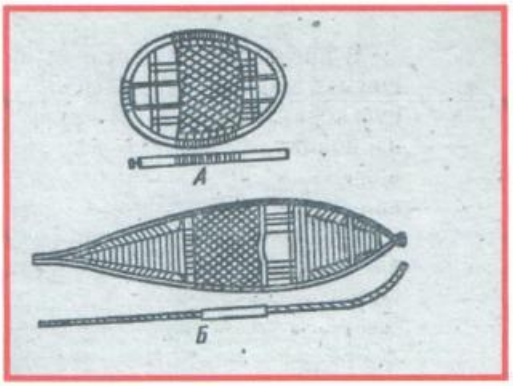
В зимний день на лыжах…

Зима – это не только мороз и холод, но и отличная возможность весело и с пользой для здоровья провести время на свежем воздухе: поиграть в снежки, покататься на санках, коньках или лыжах.

Из истории лыж

Самые первые лыжи были совсем на лыжи не похожи, а похожи они на ракетки для бадминтона или большого тенниса. Их еще называли «ступающие лыжи». Плелись они из тонких веточек, кожаных ремней или делались из дощечек .Принцип их действия был, наверное подсмотрен в живой природе. Чтобы не провалится в глубокий снег, необходимо или очень мало весить, или иметь очень широкие стопы.



Как выбрать лыжи для ребенка

Выбрать лыжи для ребенка – это совсем не то, что подобрать лыжи для взрослого. Для этого нужно запомнить всего несколько простых правил.

Выбор лыж для ребенка зависит от нескольких условий:

его возраста и веса; умения кататься; роста ребенка;

РОСТ И ВЕС ИМЕЮТ ЗНАЧЕНИЕ

для детей, вес которых более 20 кг, длина лыж должна быть 90 см;

для детей, вес которых 30-40 кг, длина лыж должна быть 100 см (а для более опытных лыжников этой весовой категории допускается и большая длина лыж);

для детей весом свыше 40 кг лыжи можно подбирать по росту (по высоте лыжи должны примерно доходить до носа ребенка, для менее опытных юных лыжников можно пользоваться лыжами покороче, по высоте, примерно, до подбородка).

Совсем маленькие лыжники могут вполне обойтись самыми простыми, легкими лыжами. Ведь в этом случае основная задача – научить стоять малыша на лыжах и получать удовольствие от совместных лыжных прогулок с родителями.

Игры на лыжах зимой

1. **Шире шаг.**
   Взрослый отмечает на лыжне 20-26 м и предлагает ребенку преодолеть это расстояние без палок,
   делая широкие скользящие шаги. Попытка, в которой ребенку
   удается пройти дистанцию самым маленьким числом шагов, считается рекордной. На следующих занятиях он пытается улучшить свой результат.
2. **Конькобежец на лыжне.**
   Сперва дети передвигаются по лыжне,
   заложив руки за спину и слегка нагнувшись вперед, подражают позе конькобежца. Потом они выпрямляются, опускают руки и пробуют катиться вперед, отталкиваясь лыжами в стороны — назад, как на коньках.

3. **Кто быстрее?**
Несколько играющих (или вся группа) становятся на исходной линии на расстоянии 2-3 шагов друг от друга. По сигналу они начинают бег на лыжах в прямом направлении до обозначенного (в 25-30 м) места. Выигрывает тот, кто достигнет цели первым. Назад дети возвращаются спокойным шагом.
4. **Слалом.**
На ровном месте на лыжне расставляется 5-7 меток (лыжные палки, веточки и т. п.). Ребенок пробегает между ними на лыжах змейкой, совершая повороты и огибая палки то с правой, то с левой стороны. В соревнованиях выигрывает тот, кто пройдет дистанцию быстрее других и не свалит ни одной метки.
5. **Лесная карусель.**
Несколько ребят становятся на лыжню, проложенную вокруг красивой пушистой елочки. Дети одновременно бегут по лыжне вокруг елочки, стараясь сохранять между собой определенное заданное в начале игры расстояние. Пробежав несколько кругов в одном направлении, ребята останавливаются и, немного отдохнув, поворачиваются и «заводят карусель» в другом направлении.
6. **Догонялки.**
На снегу по кругу прокладывается лыжня диаметром 25-30 м. Двое детей становятся на лыжне на равном расстоянии друг от друга. По сигналу взрослого они начинают бег по кругу в обусловленном направлении, пытаются догнать друг друга. Когда взрослый произнесет: «Стой!» , играющие прекращают движение, останавливаются, а взрослый оценивает, кто кого догонял лучше.
7. **Восьмерка.**
Идя по свежему снегу, совершая повороты переступанием влево и вправо, ребенок должен выписать на нем восьмерку с диаметром каждого кольца примерно 2,5-3 м. Каждый выписывает свою восьмерку или несколько детей идут друг за другом по одной восьмерке. Надо пройти по следу несколько раз в одну, потом в другую сторону.
8. **Встречная эстафета.**
На поляне на расстоянии 60 м друг от друга прокладываются

два параллельных лыжных следа - стартовые линии. Играющие делятся на две команды. Дети становятся в колонны за линиями. По сигналу взрослого стоящие в колоннах первыми начинают бег в прямом направлении навстречу друг другу, стремясь как можно быстрее добежать до противоположной стартовой линии. В момент пересечения ее играющий подает условный знак (взмах руки, хлопок над головой, возглас и т. п.), по которому следующий в его команде начинает бег. Выигрывает та команда, все игроки которой соберутся за стартовой линией второй команды.

9. **Попробуй, догони!**

В игре участвует небольшая группа детей. Линия финиша обозначается одна, но каждый участник игры имеет свою стартовую отметку на лыжне. В результате самый сильный должен пробежать 100 м, кто немного послабее - 80 м, 60 м и т. д. По сигналу взрослого все одновременно пускаются в путь. Каждый стремится прибежать к финишу первым, обогнав по пути бегущего впереди.

10. **Следопыты.**

Взрослый заранее прокладывает в лесу лыжню длиной примерно 300—500 м. Лыжня должна быть достаточно сложной - иметь неожиданные повороты, небольшие спуски и подъемы, местами скрываться за кустарниками или деревьями и т. п. Взрослый обозначает направление движения по лыжне яркими метками (флажками, стрелками и др.). Игровая задача заключается в том, чтобы самостоятельно пройти по лыжне до финиша, отыскивая путь по ориентирам. Хорошо, если на финише ребят поджидает какой-нибудь сюрприз - разукрашенный снеговик, любимый мишка, сидящий на снежном кресле, кто-нибудь из взрослых или старших детой, раздающий участникам пробега памятные самодельные значки и т. п.

Подготовила: инструктор по физической культуре И.И.Усачева