**Игры на лыжах.**

**Пройди и не задень**  
Задача. Развитие пространственных ориентировок и совершенствование функции равновесия.  
Описание. Шесть лыжных палок втыкаются в снег на расстоянии 2—2,5 м друг от друга. Ребенок обходит стоящие палки, стараясь их не задеть.  
Правила. Не пропускать палок, стараться не сбить их носками лыж, точно делать повороты.  
**Трамвай**  
Задача. Закреплять пространственные ориентировки, упражнять в ходьбе на лыжах.  
Описание. Воспитатель делит играющих детей на четыре равные подгруппы, каждая группа детей из 5— 7 человек держится за цветной шнур (это трамвай). Дети идут по снежной целине в любых направлениях, встречаясь, расходятся только вправо.  
Правила. Обходить идущий навстречу трамвай только справа, идти ритмично, согласовывая темп своего передвижения с темпом товарищей.  
**Ходьба парами, тройками**  
Задача. Совершенствовать функцию равновесия, упражнять в согласованном ритме движения.  
Описание. Дети, держась за руки (вдвоем, втроем), продвигаются по снежной равнине вперед.  
Правила. Кто разорвет цепь рук, тот выбывает из игры.  
Методические указания. Вначале дети должны научиться ходить парами, затем тройками. Чтобы дети освоили чувство согласованного ритма движений, рекомендуется идти под счет воспитателя или ритмичные удары в бубен.  
**Попади в цель**  
Задача. Упражнять в устойчивом равновесии.  
Описание. У каждого ребенка в руках комочек снега. Проходя мимо щита для метаний или обручей, подвешенных на веревке, дети должны на ходу попасть в щит левой, а затем правой рукой.  
Правила. Выигрывает тот, у кого будет большее число попаданий из трех или пяти бросков правой и левой рукой.  
Методические указания. Расстояние от ребенка до щита должно быть не менее 5 м.  
**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 другой по цвету.  
Правила. Выигрывает та команда, которая раньше поменяла цветные флажки.  
Методические указания. Предлагая детям быстрое скольжение, воспитатель следит за качеством движения.  
**Будь внимателен**  
Задача. Закреплять навык передвижения по равнине, развивать внимание. Эта игра проводится с детьми средней группы.  
Описание. Дети передвигаются по учебной лыжне. На сигнал воспитателя (поднимает разноцветные флажки) дети меняют движение. Например, когда воспитатель 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. Воспитатель находится в центре круга.  
Методические указания. Для детей средней группы дается 2—3 сочетания движений, для детей старшей группы —3—4, а детям подготовительной к школе группы можно предложить 4—5 вариантов движений.  
**Идите за мной**  
Задача. Закреплять навыки ходьбы на лыжах скользящим шагом в быстром темпе.  
Описание. Дети ходят по лыжне по кругу скользящим шагом. Воспитатель находится за кругом. Проходя мимо детей, он выбирает двоих-троих, дотрагиваясь до них. Дети выходят из круга и идут на лыжах вслед за воспитателем.  
**Через препятствие**  
Задача. Закреплять навык передвижения на лыжах, преодолевать препятствия.  
Описание. На прямой лыжне (50 м) располагаются препятствия (3—4): ворота из лыжных палок, бревно и т. д. По сигналу воспитателя ребенок идет от черты до флажка. Пройдя препятствие, он берет флажок, размахивает им и ставит на место.  
Правила. Следующий лыжник начинает движение только тогда, когда впереди идущий пройдет первое препятствие.  
Методические указания. В игру можно ввести элемент соревнования (кто лучше пройдет через препятствие?), но в этом случае длина лыжни должна быть не более 25—30 м, а количество препятствий — не более двух.  
**Сороконожки**  
Задача. Закреплять навык скольжения в колонне.  
Описание. Группа детей делится на две команды и выстраивается в колонны, одна параллельно другой. Перед колоннами отмечается линия старта, а на расстоянии 30—50 м — линия финиша. Каждой команде дается по одному шнуру. Дети, стоящие справа, берут шнур левой рукой, а стоящие слева — правой. По сигналу воспитателя колонны («сороконожки») бегут вперед к линии финиша, не выпуская шнур.  
Правила. Если кто-либо из детей случайно выпустит шнур, то ведущий колонны должен остановиться и подождать, пока все возьмут шнур. Игра считается законченной, когда последний лыжник пересечет линию финиша («когда сороконожка закончит путь»).  
Методические указания. Игра проводится с детьми, хорошо владеющими навыками ходьбы на лыжах.

**ИГРЫ ВО ВРЕМЯ СПУСКОВ СО СКЛОНА**

**Не урони**  
Задача. Закреплять навык спуска.  
Описание. Спускаясь, перекладывать из руки в руку перед собой и за спиной какой-нибудь предмет.  
Правила. Если предмет упадет, поднимать его запрещается.  
Методические указания. Задание выполняют только те дети, которые освоили навык спуска.  
**Спуск по взмаху цветного флажка**  
Задача. Закреплять навык спуска.  
Описание. Дети стоят на склоне, на курточке у каждого ребенка цветная ленточка. По взмаху цветного флажка, на пример красного, съезжают дети, у которых ленточки красные.  
Правила. Спускаются одновременно все дети, у которых цветная ленточка такого же цвета, как флажок.  
**Посмотри в окошко**  
Задача. Закреплять навык спуска.  
Описание. При спуске дети держат в руках обруч. Приняв на месте правильную позу, ребенок спускается, смотря в окошко (обруч).  
Методические указания. Следить за правильной позой при спуске.  
**Поймай предмет**  
Задача. Закреплять навык спуска, развивать ловкость.  
Описание. Спускаясь, дети перебрасывают друг другу предмет (ватный мешочек).  
Правила. Если предмет упадет, поднимать его запрещается.  
Методические указания. Предмет должен быть удлиненным и мягким, лучше если это будет мягкий сверток из тряпок.  
**Попади в цель**  
Задача. Закреплять навык спуска, развивать ловкость.  
Описание. При спуске попасть снежком в цель (щит, подвешенный обруч).  
Правила. Выигрывает тот, у кого из четырех бросков, будет больше попаданий.  
Методические указания. Ребенок бросает по два раза правой и левой рукой.

**ИГРЫ В ЛЕСУ**

**Следопыт**  
Задача. Закреплять навыки передвижения на лыжах.  
Описание. Ребенок прячется в лесу на лыжах. На снегу он оставляет какой-нибудь след (отпечаток ветки, круга, треугольника, звездочки и т. п.).  
Правила. Выигрывает тот, кто найдет спрятавшегося ребенка первым.  
Методические указания. Воспитатель должен знать, где спрятался ребенок. Он не должен стоять на месте более 4—5 минут. Игра проводится при хорошей погоде и полном безветрии.  
Вариант. Ребенок прячет в лесу цветные флажки, звездочки, цветочки из бумаги и т. п.  
Правила. Выигрывает тот, кто первый найдет цветные флажки. Ребенка, нашедшего спрятанные предметы первым, следует поощрить, например, при повторении игры он может быть водящим.