

Консультация для родителей ДОУ «От прогулки к лыжным навыкам: игровые упражнения»



Цели консультации:

- Формирование интереса детей дошкольного возраста к зимним видам спорта.
- Развитие физических качеств (ловкость, выносливость, координация).
- Обучение основам передвижения на лыжах через игру.

Игровые упражнения для освоения лыжной техники:

■ Упражнение №1: «По следам зайчика»

Цель: обучение правильной постановке ног и равновесию.

Описание игры: дети имитируют следы зайца, оставляя четкий отпечаток лыж на снегу. Следуя друг за другом, ребята учатся держать баланс и контролировать положение тела.

■ Упражнение №2: «Весёлый поезд»

Цель: развитие координации движений и чувства ритма.

Описание игры: Дети строятся цепочкой («вагоны»), держась руками впереди стоящего ребенка («локомотив»). Задача каждого участника сохранять контакт и двигаться синхронно. По команде педагога меняется направление движения.

■ Упражнение №3: «Змейка среди ёлочек»

Цель: улучшение умения маневрирования и преодоление препятствий.

Описание игры: Между деревьями или искусственными препятствиями расставляются флаги. Детям предлагается пройти трассу, огибая преграды. Постепенно расстояние между ними сокращается, усложняя задачу.

■ Упражнение №4: «Следопыт»

Цель: укрепление мышц ног и повышение устойчивости на скользком покрытии.

Описание игры: ребенок идет по заранее проложенному следу взрослого или другого ребёнка, стараясь точно повторить траекторию и форму следов.

■ Упражнение №5: «Катаемся на саночках»

Цель: ознакомление с элементами скольжения и торможения.

Описание игры: Один ребёнок садится на небольшие пластиковые детские саночки, второй аккуратно толкает вперёд. Затем участники меняются ролями. Это помогает почувствовать движение на поверхности снега и освоить технику отталкивания палками.

Рекомендации родителям:

- Выбирайте правильную экипировку: удобная одежда, перчатки.
- Начинайте занятия постепенно, увеличивая нагрузку и сложность упражнений.
- Проводите тренировки регулярно, поддерживая интерес и мотивацию малышей.
- Поддерживайте безопасность: проверяйте состояние трассы перед началом занятий.

Регулярные зимние прогулки и активные игры способствуют гармоничному развитию ребёнка, укрепляют здоровье и формируют позитивное отношение к спорту. Важно сделать процесс увлекательным и радостным, тогда ваш малыш полюбит лыжи и получит удовольствие от активного отдыха на свежем воздухе!

**Желаем успехов вашим детям и пусть каждый зимний день
принесёт радость и новые открытия!**