

Подвижные игры на лыжах



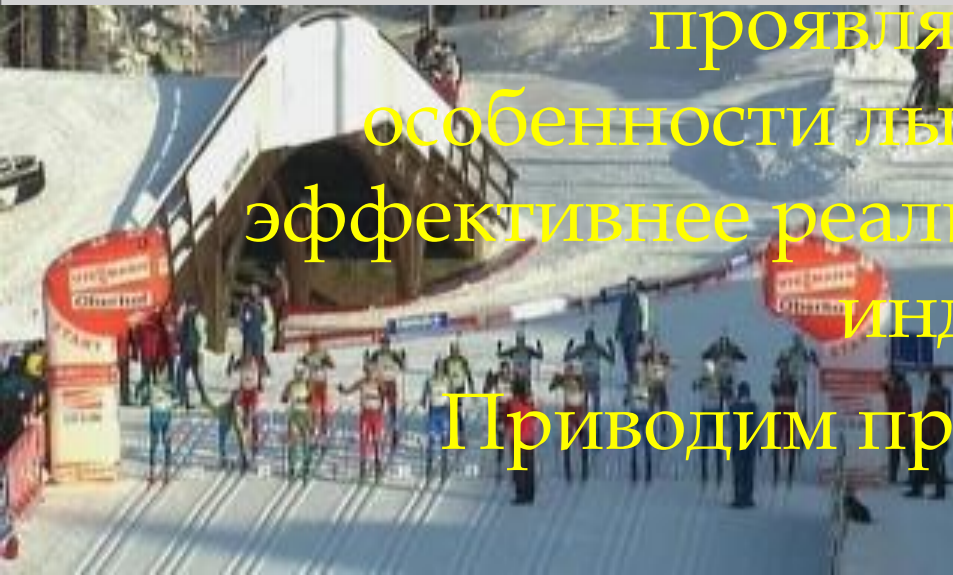
Игра – очень эмоциональная деятельность, поэтому она представляет большую ценность и имеет особенно высокую эффективность в воспитании детей.

Характерной особенностью игр является ярко выраженная роль способов передвижения на лыжах в содержании игры, что мотивировано ее сюжетом (темой, идеей) и направлено на решение двигательных задач, поставленных на пути достижения цели игры.

Подвижные игры на лыжах чаще всего не требуют от участников специальной подготовленности, кроме владения способами передвижения. Это позволяет широко использовать их в массовых зимних праздниках с участием как детей, так и взрослых.

В условиях игры более выразительно проявляются индивидуальные особенности лыжников, что позволяет эффективнее реализовывать на практике индивидуальный подход.

Приводим примеры некоторых игр.

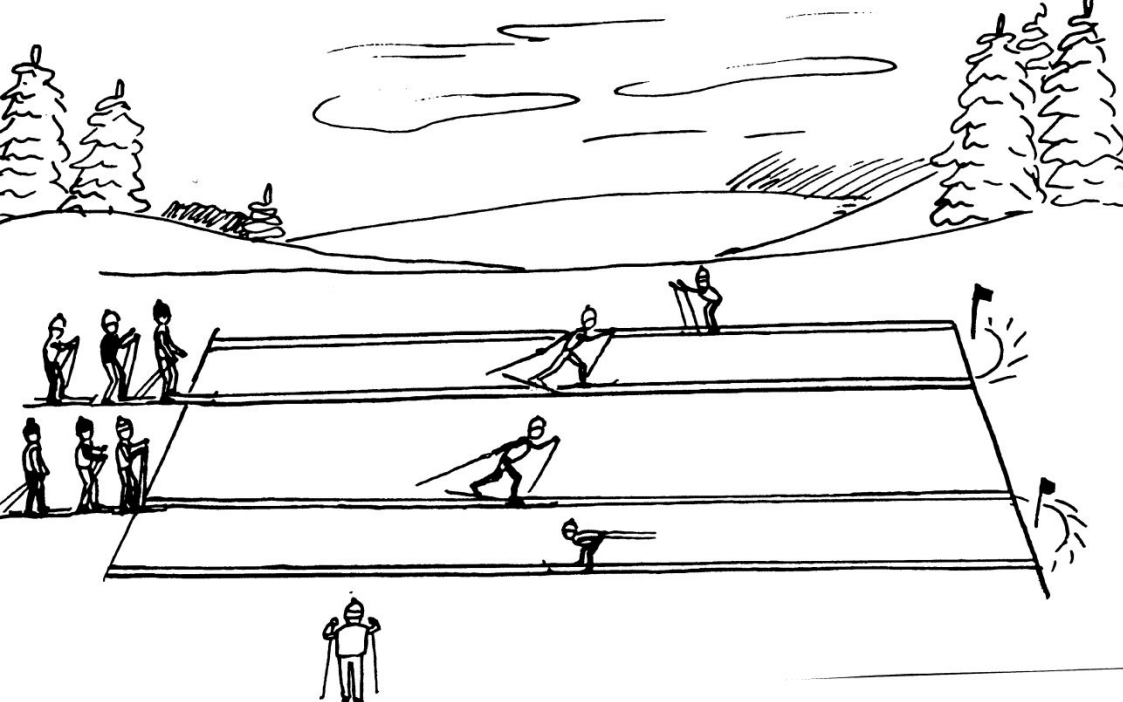


Эстафеты

1. Подготовка. На поляне чертится стартовая линия, на расстоянии 80-100м – линия финиша. Играющие делятся на равные по количественному составу команды и встают у стартовой линии в колонну по одному, одна колонна параллельно другой. Каждая команда прокладывает две параллельно идущие лыжни для движения туда и обратно.

Проведение. По команде игроки, стоящие впереди колонн, стараются быстрее пройти до финишной линии и вернуться на старт, чтобы касанием руки передать эстафету второму участнику своей команды. Побеждает команда, последний игрок которой первым на обратном пути пересечет линию старта. Способ передвижения можно задавать также для игроков каждого этапа, ходы выполнять как с палками так и без палок. Можно изменять нагрузку, увеличивая или сокращая расстояние от старта до финиша. Эстафета может быть встречной.

Интересно проходит слаломная эстафета.



200

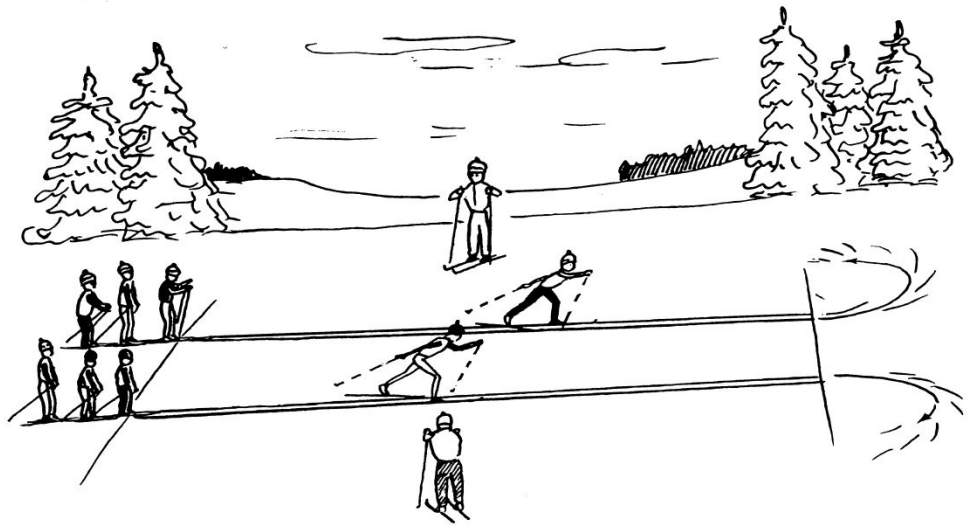


Рис. 32. Игра "Шуре шаг" (6)

Игра «Догонялки»

Подготовка. На достаточно просторной поляне прокладывают по кругу или овалом лыжню и разбивают ее на несколько равных длине участков. В начале каждого участка проводят стартовую линию и отмечают флажком. Игроки встают по одному старте разных участков для движения в одном направлении. Способ передвижения может быть или произвольным или заданным.

Проведение. Дается общий старт для всех игроков. Они стараются развить предельную скорость и догнать лыжника, идущего впереди, чтобы своими лыжами коснуться концов лыж соперника. Как только это происходит, тот, кого догнали, с ходу выбивает из игры, не задерживая движение оставшихся на кругу. Игра продолжается до тех пор, пока на лыжне останется один лыжник.

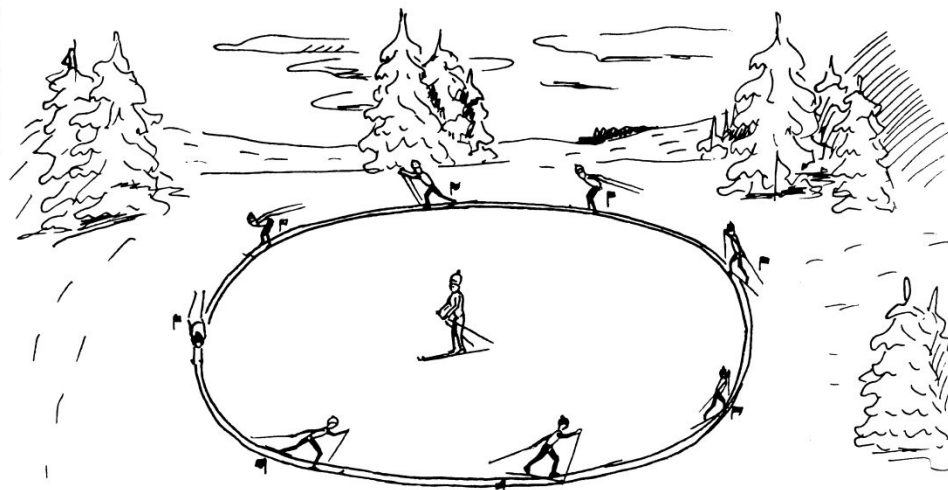


Рис. 28. Продолжение. Игра "Догонялки", вариант 2(2)



Игра «У какой елки меньше ветвей»

(для конькового хода)

Подготовка. На площадке с плотным снежным покровом обозначают линию старта на расстоянии более 100м проводят параллельно ей линию финиша. Играющие делятся на команды по 5-10 человек и становятся на стартовой линии в колонну по одному без лыжных палок. Интервал между командами – не менее 4м. Для каждой команды назначают судью по подсчету количества коньковых скользящих шагов.

Проведение. По сигналу первые номера в колоннах передвигаются к финишу коньковым ходом без отталкивания руками, стараясь сделать как можно меньше шагов на контрольном отрезке, затем подается стартовая команда для других и т.д. Побеждает команда, которая в сумме сделала меньше коньковых скользящих шагов. Игра «Шире шаг» предназначена для классического хода.

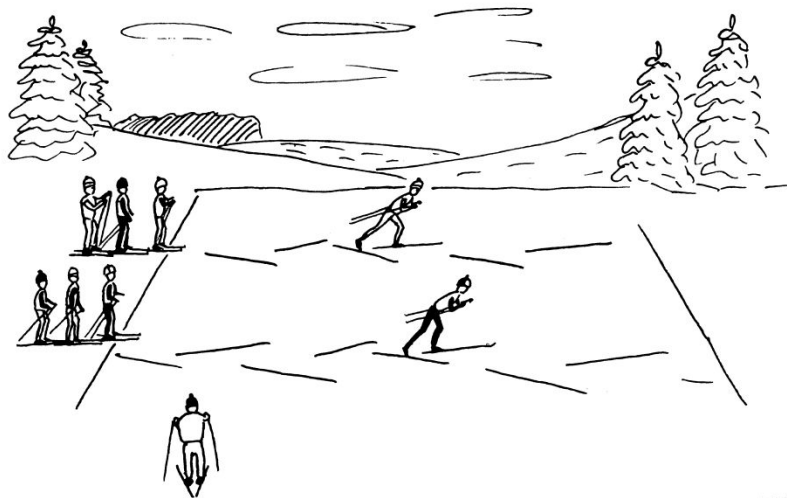


Рис. 31. Игра "У какой елки меньше ветвей" (5)

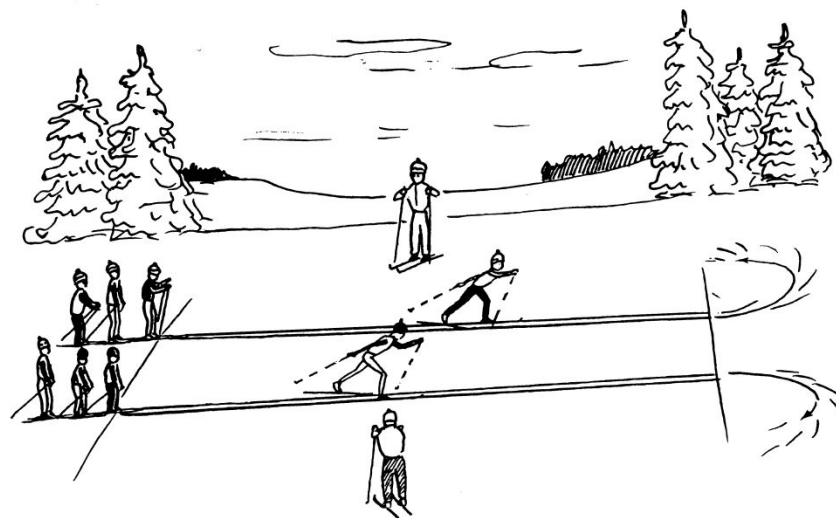


Рис. 32. Игра "Шуре шаз" (6)

Игра «Кто быстрее»

Подготовка. На поляне обозначают линию старта и параллельно ей на расстоянии более ста метров проводят линию финиша. Играющие делятся на несколько равных команд и выстраиваются в колонну по одному на линии старта. Если игру проводят с применением коньковых ходов площадку укатывают а для классических прокладывают лыжни. Заранее устанавливают игровой лыжный ход.

Проведение. По команде первые номера в колоннах стремятся быстрее дойти до финиша, используя заданный лыжный ход. По очередности финиша каждому игроку соответственно определяют занятое место. Затем стартуют вторые, третьи и т.д. Номера в командах, в каждом забеге выявляют игроков, занявших первое, второе и последующие места. Выигрывает команда набравшая наименьшую сумму мест, занятых игроками в каждом забеге.

Произвольно менять лыжный ход нельзя.

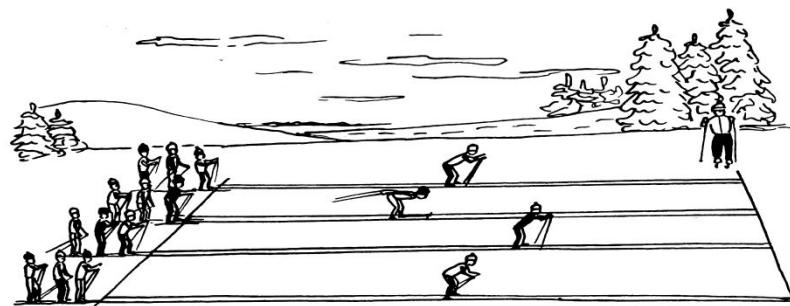


Рис. 34. Игра «Кто быстрее» (8)

Игра «Меняйся местами»

Подготовка. На ровной поляне чертят две стартовые линии на расстоянии 100м друг от друга. Между ними прокладывают лыжню для каждого игрока. Лыжники делятся на 2 равные команды и выстраиваются в шеренгу по одному на линиях старта лицом к центру поляны, одна команда напротив другой. Каждая пара стоящих друг против друга игроков разных команд должна иметь 2 лыжни, чтобы во время встречного движения не мешать друг другу. Задают общий для всех игроков лыжный ход.

Проведение. Дают одновременный старт всем игрокам обеих команд. Игроки стараются быстрее дойти до линии старта другой команды (для них это линия является финишем), повернуться лицом к центру площадки и занять исходное положение. Выигрывает команда, первая пришедшая к финишу и раньше другой занявшая исходное положение в полном составе.

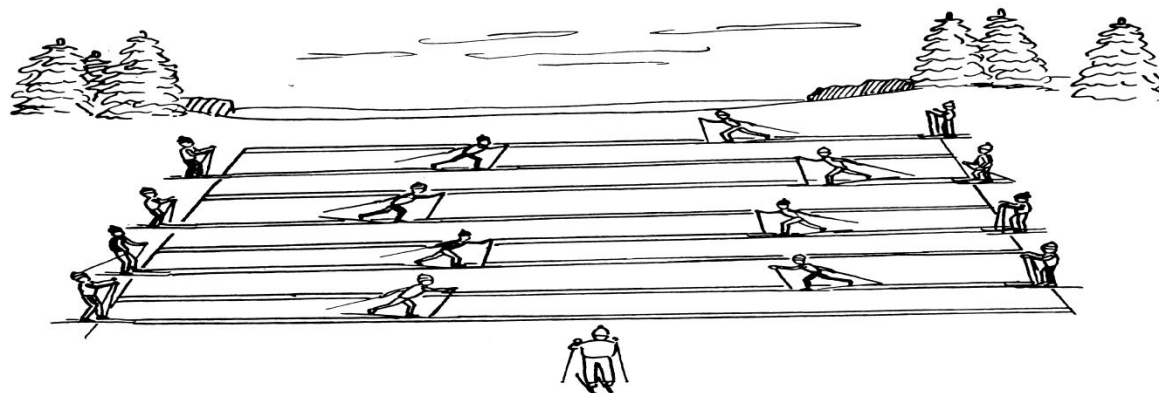
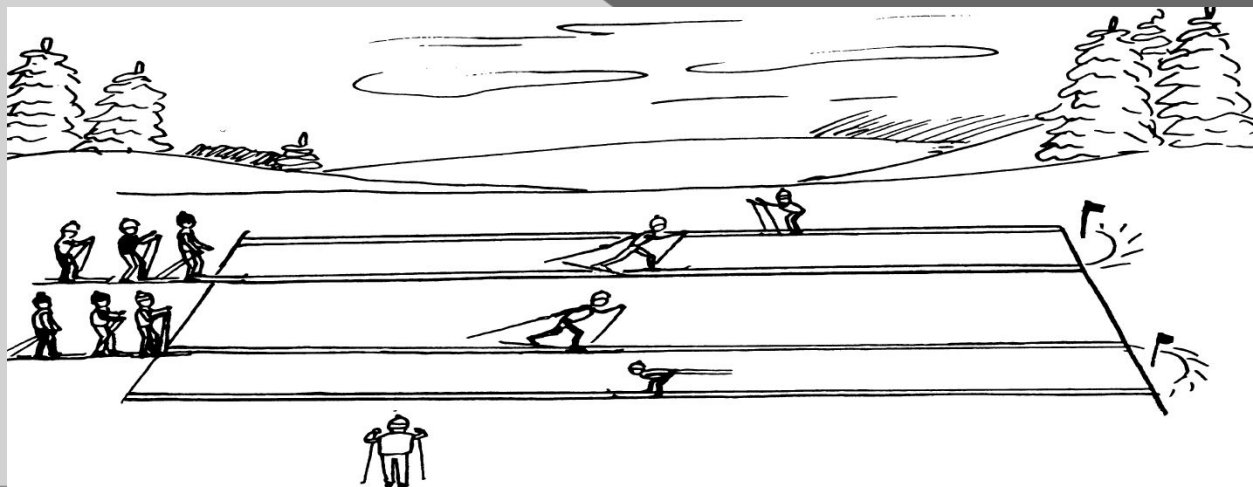


Рис. 36. Игра «Меняйся местами» (10)

Игра «Умею с палками и без палок»

Подготовка. На поляне размечают 2 параллельные линии: стартовую и финишную.(100м). Все игроки разбиваются на команды с равным количеством участников и выстраиваются на линии старта без лыжных палок в колонну по одному. На команду дается только одна пара палок на всех игроков. Каждая команда готовит две лыжни для движения туда и обратно, устанавливают лыжный ход при передвижении с палками.

Проведение. По команде первые игроки в командах идут заданным лыжным ходом с палками до финиша, втыкают палки за финишной линии и возвращаются на линию старта без палок, касанием рукой передают эстафету. Игрок без палок едет до финиша, а обратно с палками и т.д. выигрывает команда, последний участник которой, дойдя до финиша, первым вернется на линию старта.



Существуют множество подвижных игр для закрепления техники передвижения со спусков, техники подъемов, техники торможения и т.д.

Названия игр: Смелые спуски, Слалом, Лыжная сороконожка, Трудная дорога, Лыжный патруль



Рис. 35. Игра "Лыжный патруль" (9)

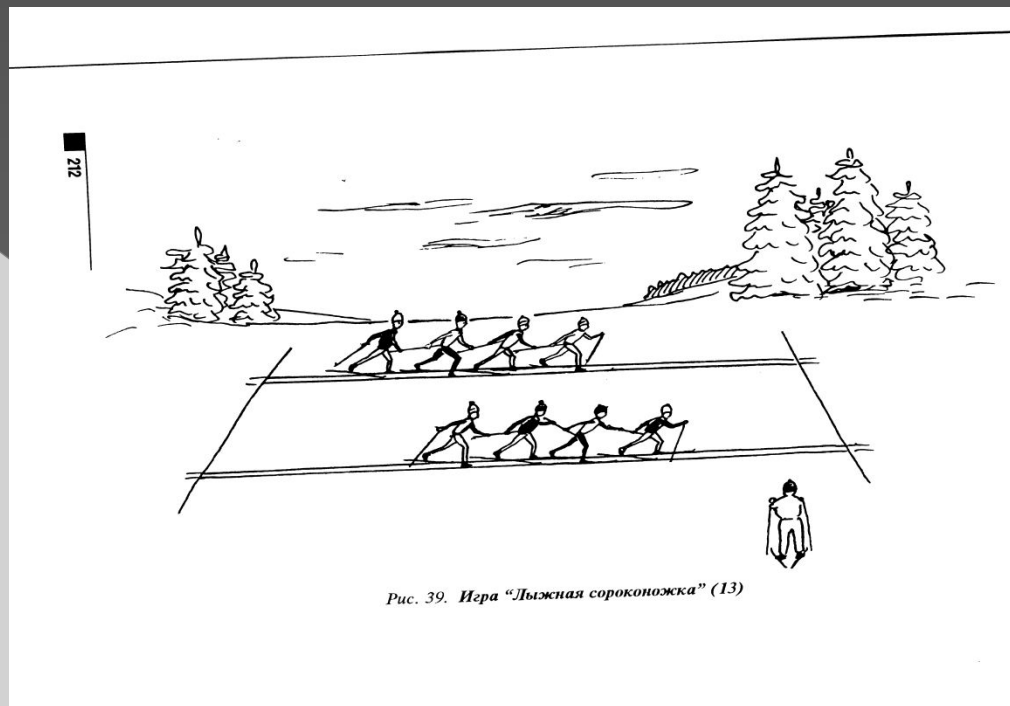


Рис. 39. Игра "Лыжная сороконожка" (13)

**Ходьба на лыжах полезна всем людям,
Она дает хорошую физическую нагрузку для
организма.**

**На чистом зимнем воздухе во время прогулок на
лыжах**

**Организм закаливается, обогащается
кислородом.**

**Катание с гор, прогулки по равнинной и
пересеченной местности – это полноценный
активный отдых.**

Становитесь на лыжи!



«Лыжная сороконожка»

Подготовка: На поляне чертится стартовая линия, на расстоянии 50-100 метров линия финиша. Команды игроков выстраиваются на линии старта в колонну по одному. У направляющего и замыкающего игроков команды две лыжные палки, остальные лыжники имеют по одной палке, например, в правой руке. Первый в колонне опирается на одну (допустим, левую) палку, а вторую (правую) подает следующему за ним, и тот держит ее за нижний конец, перед кольцом упора, а свою палку протягивает следующему игроку и т. д. получается соединенная палками цепочка лыжников одной команды.

Проведение: По команде лыжники, не расцепляясь, идут заданным лыжным ходом к финишу. Побеждает команда, замыкающий игрок которой первым пересечет линию финиша.

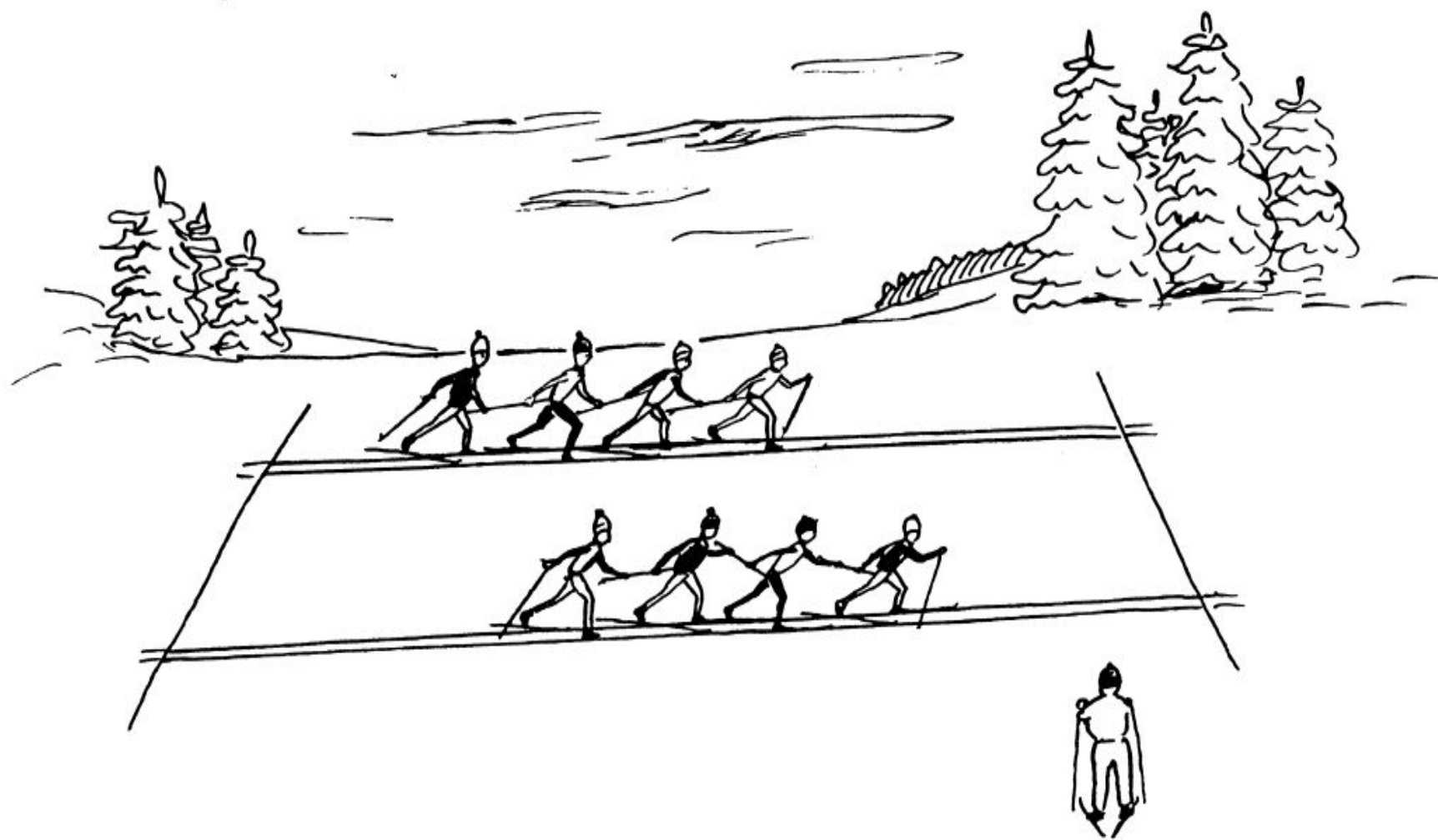


Рис. 39. Игра «Лыжная сороконожка» (13)

Игра «ШИГЕ ШАГ»

Подготовка: На поляне чертится стартовая линия, на расстоянии 50-100 метров линия финиша. Играющие делятся на две команды. Каждая команда выстраивается на своей лыже в колонну по одному.

Проведение: По сигналу ученики, стоящие в команде первыми, начинают движение ступающим шагом по финишной линии, стараясь скользить как можно дольше на одной лыже (делать шире шаг). Игрок, прошедший дистанцию с наименьшим количеством шагов, приносит команде 1 очко. Как только первая пара пересечет линию, движение начинает следующая пара. Победит команда, набравшая большее количество очков.

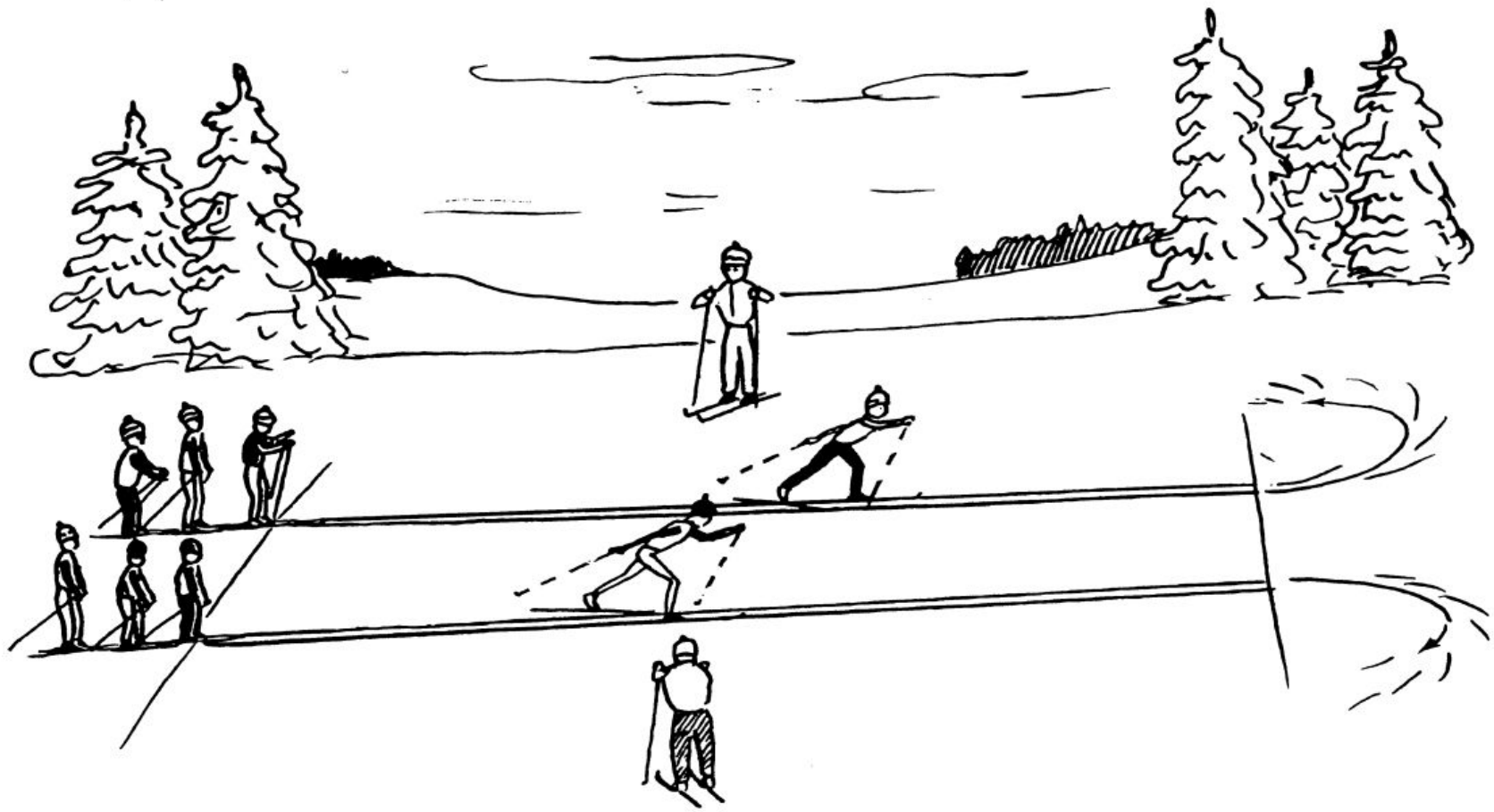


Рис. 32. Игра "Шуре шаг" (6)

Игра «Поход»

Это игра на проверку лыжных навыков в начальной школе.

В начале урока учитель сообщает школьникам, что все они идут в поход. Объясняет детям правила поведения в походе: передвигаться в колонне по одному, не обгонять партнеров, соблюдать дистанцию, помогать товарищам, не отставать. При передвижении на лыжах учитель находится впереди, а самый подготовленный ученик - сзади. Скорость передвижения выбирается с учетом подготовленности учащихся. Маршрут передвижения участников похода должен проходить по незнакомым местам, т. е. там, где не проводились соответствующие урочные занятия. Дети передвигаются по рыхлому снегу и по лыжне, преодолевают канавы, спуски и подъемы, огибают деревья и другие препятствия. К концу отведенного времени (урока) все возвращаются домой (к школе).

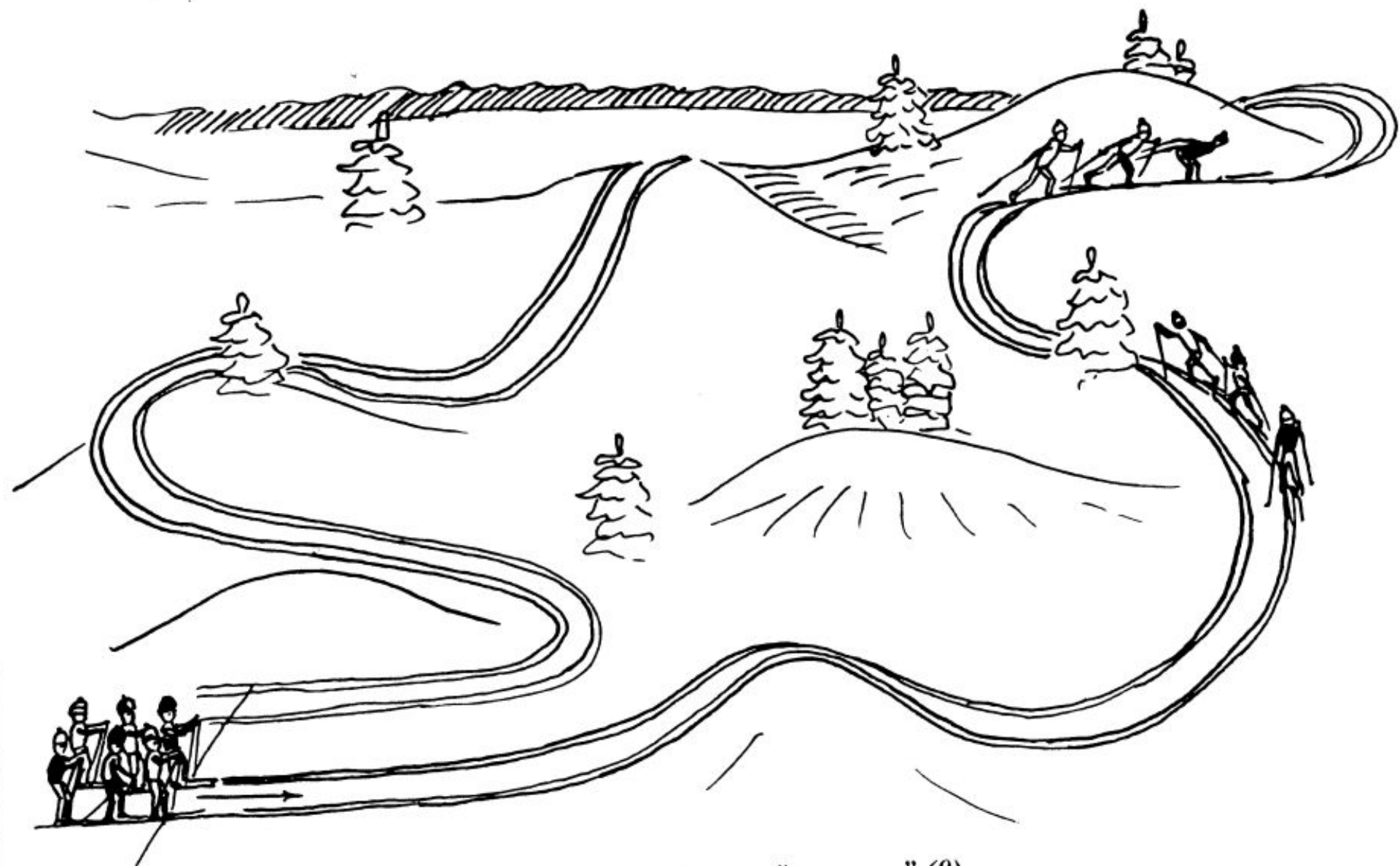


Рис. 35. Игра "Лыжный патруль" (9)