

**КЛУБ  
«ЛЮБОЗНАТЕЛЬНЫХ ПАП И МАМ»  
ЦИКЛ ПАМЯТОК ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ**

# "ЗИМНИЕ РАЗВЛЕЧЕНИЯ"



**Составила:  
Инструктор по физической культуре  
Сомова И.А.**



## Памятка для родителей ЛЫЖНЫЙ СПОРТ

Лыжный спорт - один из самых массовых, привлекательных, доступных видов спорта. Обучать детей ходить на лыжах можно уже с трехлетнего возраста. Чистый, морозный воздух закаливает организм, придает бодрость, повышает работоспособность и выносливость. При передвижении на лыжах работают все основные группы мышц, усиливается дыхание и кровообращение. Красивая природа создает хорошее настроение, положительно влияет на нервную систему. Большая динамическая работа ног при ходьбе на лыжах оказывает укрепляющее воздействие на формирование детской стопы, помогает предупредить развитие плоскостопия. Катание на лыжах способствует развитию пространственных ориентировок, координации движений. Благодаря регулярным занятиям на свежем воздухе дети меньше болеют простудными заболеваниями.

Во время лыжных прогулок на лыжах детям приходится выполнять разнообразные действия: спускаться со склона, делать повороты, подниматься на гору определенным способом. Это способствует воспитанию у них морально-волевых качеств; смелости, решительности, приучает преодолевать трудности и препятствия, формирует выдержку, воспитывает чувство дружбы, взаимопомощи.

### • **Техника ходьбы на лыжах**

По своей структуре ходьба на лыжах близка обычной ходьбе. Дети должны овладеть различными способами передвижения вперед, торможения, поворотов, преодоления подъемов, спусков.

### • **Ступающий шаг**

Это ходьба на лыжах с поочередным приподниманием носков лыж, при этом задний конец лыжи прижимается к снегу, туловище несколько наклонено вперед. Руки работают перекрестно: левая рука выносится вперед вместе с правой ногой и наоборот.

### • **Скользкий шаг**

Является основным элементом в технике всех лыжных ходов. При ходьбе этим шагом лыжник отталкивается поочередно то левой, то правой ногой. При отталкивании правой ногой левая сгибается в колене и выносится вперед; на нее полностью переносится тяжесть тела, и происходит скольжение. Туловище наклонено вперед.

### **Литература:**

1. Адашкявичене Э.И. «Спортивные игры в детском саду».

## Памятка для родителей КАТАНИЕ НА САНКАХ

Катание на санках не только развлечение для детей - оно оказывает большое влияние на физическое развитие и закалку организма ребенка (вовлекает в работу почти все крупные мышечные группы, способствует энергичному обмену веществ в организме, усиливает функциональную работу внутренних органов).

Катание на санках связано с активным восприятием природы, ориентировкой в пространстве окружающей среды, проявлением волевых усилий, яркими эмоциональными переживаниями. Все это способствует совершенствованию психических свойств ребенка, его всестороннему развитию.



### Техника катания на санках - ведение санок

Дети ведут санки, взявшись за шнур обеими руками или одной рукой (правой или левой). При ведении санок обеими руками ребенок встает впереди них, берет шнур руками снизу. Санки ведутся за счет силы мышц рук, плечевого пояса, ног и туловища. Дети легко и быстро начинают вести санки и одной рукой. Передвижение осуществляется шагом или бегом, туловище при этом должно быть наклонено вперед.

### Спуски с горы

Дети дошкольного возраста обычно катаются на санках сидя, ноги при этом должны быть поставлены на полозья. После того, как дети научатся хорошо управлять санками при спуске с горы вниз, можно разрешать спускаться и более сложными способами: лежа на животе, лежа на спине (ногами вперед), стоя на коленях, стоя на санках и держась за шнур.

Это способствует совершенствованию движения, развитию координации, ловкости, чувства равновесия и, что особенно важно, повышает эмоциональный



подъем.

### Торможение

На склонах дети тормозят простейшим способом обеими ногами. Для торможения ноги следует поставить на снег и пятки прижать к земле, руками нужно держаться за шнур и, легко подтянув его к себе, слегка отклоняться назад,

### Повороты

Повороты осуществляются в правую и левую сторону. Для замедления движения перед поворот применяется торможение обеими ногами. Во время поворота торможение продолжается той или иной ногой, в сторону которой выполняется поворот.

### Литература:

1. Адашквичене Э.Й. «Спортивные игры в детском саду».

## Памятка для родителей ИГРЫ НА КОНЬКАХ

### Колокольчик

**оборудование:** коньки у каждого участника игры, колокольчик или погремушка.

**описание:** в игре могут принять участие 10 - 15 конькобежцев, один из них с колокольчиком (или погремушкой) бежит по ледяному полю, а двое водящих гонятся за ним, стараясь осалить. Владелец колокольчика в любой момент может передать его другому игроку, подоспевшему на помощь, и водящим приходится гнаться за новым игроком. Если игрок с колокольчиком осален, он становится водящим. Вторым водящим становится тот, кто передал ему колокольчик, и игра начинается вновь. Если же игрока осалили до того, как он успел кому-либо передать колокольчик, осаливший его становится игроком с колокольчиком, а он водящим.



### Над городками

**оборудование:** коньки у каждого участника игры, десять городков или кеглей.

**описание:** на льду ставят в ряд десять городков или кеглей на расстоянии 1-1,5 м друг от друга. Играющие встают один за другим в 15 - 20 шагах от крайнего городка. По сигналу руководителя они по очереди делают разбег и скользят по прямой на двух коньках, поставленных параллельно. Подъезжая к городкам, надо их объехать; для этого нужно развести ноги пошире, чтобы их не задеть. Миновав все городки, играющий делает поворот и возвращается к исходному месту. Игра повторяется несколько раз. Победителями являются те, кто не задел городки ни одного раза.

### Круговые змейки

**оборудование:** коньки у каждого участника игры, десять городков или кеглей.

**описание:** по кругу радиусом примерно 15 м расставляют десять городков или кеглей на равном расстоянии один от другого. Конькобежцы, передвигаясь по кругу один за другим, должны объезжать городки змейкой, огибая один с правой, а другой с левой стороны. Через некоторое время по сигналу руководителя все останавливаются, поворачиваются кругом и передвигаются в обратном направлении, соблюдая те же правила. Победителями

считаются те, кто на протяжении игры ни разу не заденет городок и не пропустит очередной поворот.

**Литература:** 1. Адашкявичене Э.Й. «Спортивные игры в детском саду».

