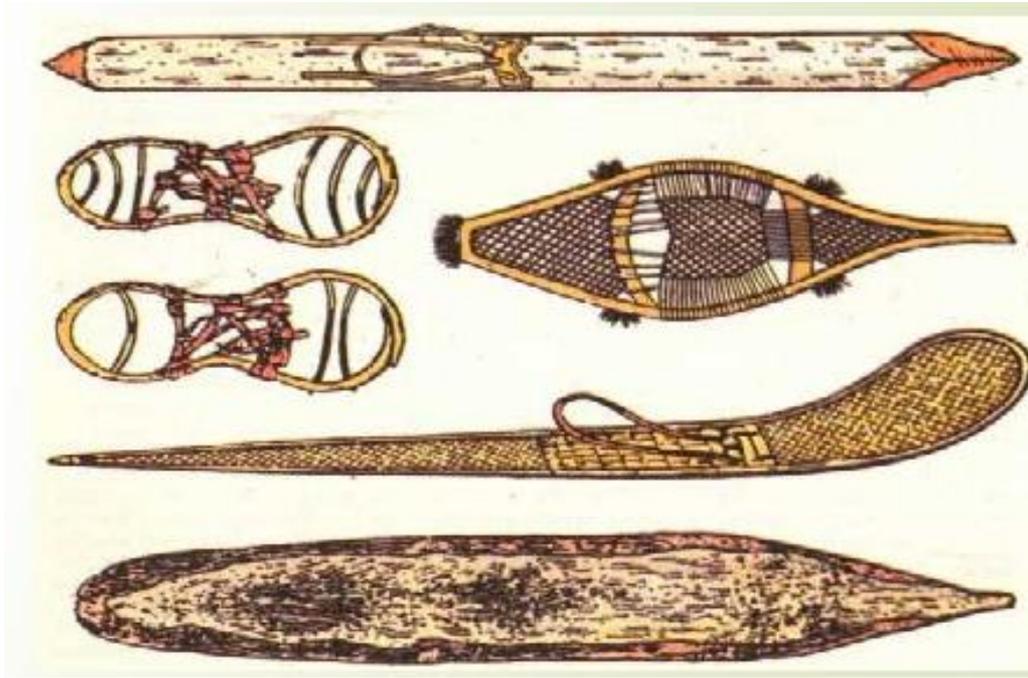


КАТАЕМСЯ НА «ЛЫЖАХ»



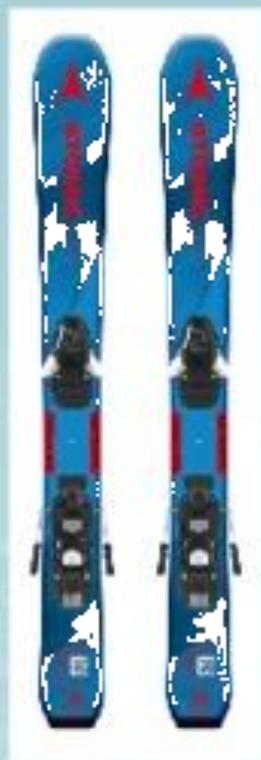






Виды лыж

горные



водные



прыжковые



беговые





СПОСОБЫ ПЕРЕДВИЖЕНИЯ НА ЛЫЖАХ:

* Ступающий шаг

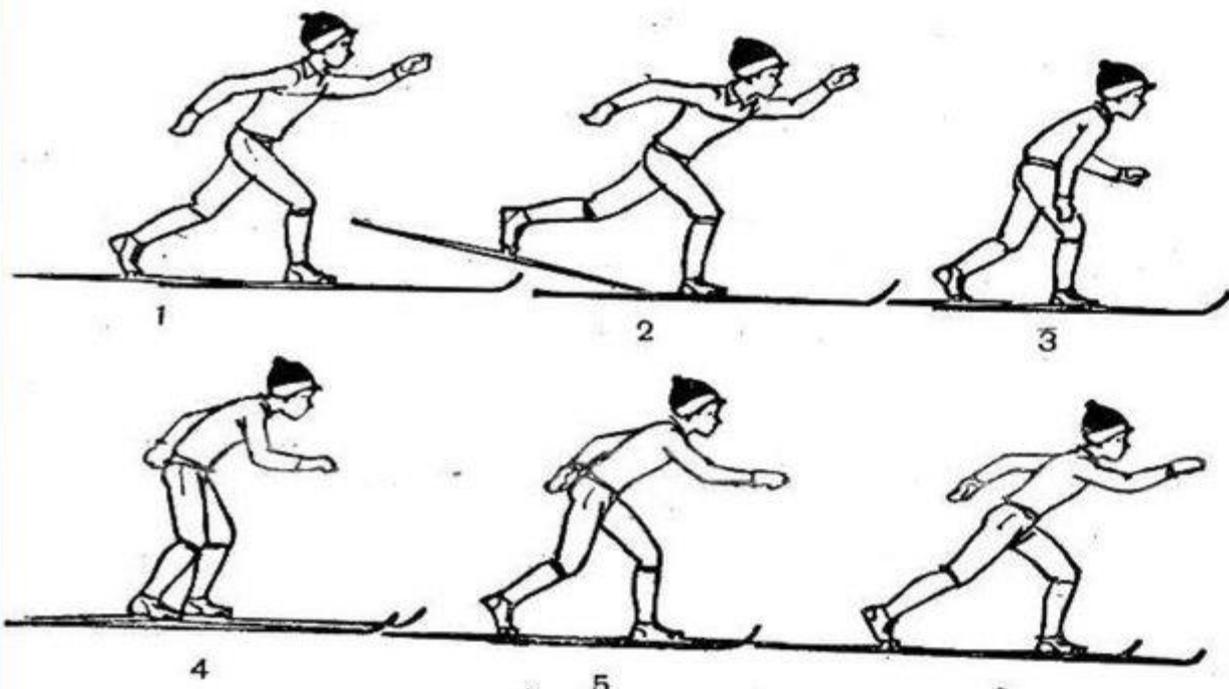
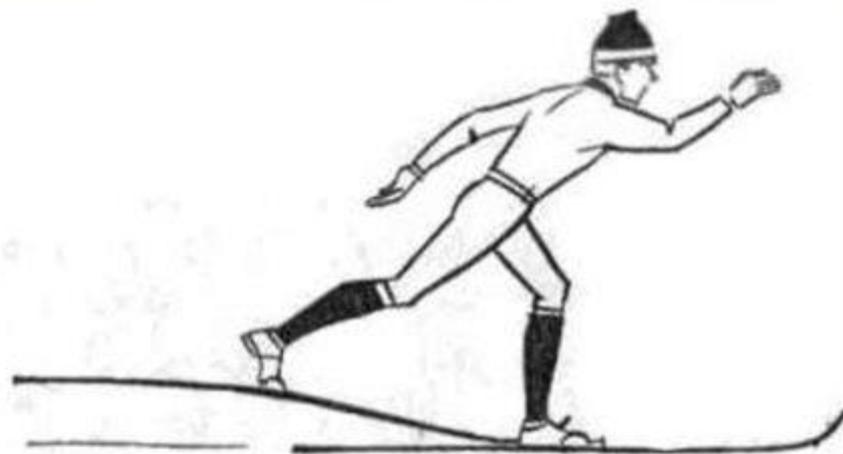
- ходьба на лыжах с поочередным приподниманием носков лыж, прижимая задний конец лыжи к снегу
- правая рука выносится вперед вместе с левой ногой
- туловище немного наклонено вперед



СПОСОБЫ ПЕРЕДВИЖЕНИЯ НА ЛЫЖАХ:

* Скользящий шаг

это скольжение на лыжах с поочередным отталкиванием то левой, то правой ногой



При отталкивании левой ногой правая сгибается в колене выносится вперед. нее переносится вес тела и происходит скольжение на правой лыже

РАЗМИНКА

Поднимай поочередно
каждую ногу с лыжей
(лыжа параллельно снегу)



Приседай на лыжах



«Ручки, ручки – хлоп, хлоп;
ножки, ножки – топ, топ»



ХЛОПАЙ
руками

ТОПАЙ
ногами

«Большие и маленькие»

«Вот такие большие!» -

ходи на лыжах и вытягивает
руки вверх.

«Вот такие маленькие», -
остановись и присядь

«Лошадки»

Беги, часто притопывая
лыжами по снегу

«Иди ко мне»

«Догони меня»

Иди с игрушкой или другим
предметом в руках
(для равновесия)



РАЗМИНКА

1. Подними поочередно каждую ногу с лыжей (лыжа параллельно снегу).

2. Приседание на лыжах.

3. *Игра «Ручки-ножки»*

«Ручки, ручки – хлоп, хлоп; ножки, ножки – топ, топ», - говорит взрослый, и дети повторяют за ним, делая то или иное движение.

4. *Игра «Большие и маленькие»*

Ребёнок ходит по снегу.

На слова: «Вот какие стали большие!» - выпрямляется, стоя на лыжах, и вытягивает руки вверх.

На слова: «Вот такие мы маленькие были», - останавливается и приседает

5. *Игра «Иди ко мне» (на лыжне) или «Догони меня».*

6. Ходьба с игрушкой в руках (для равновесия).

7. *Игра «Лошадки»*

Ребёнок бежит, часто притопывая лыжами по снегу. По сигналу «Стоп!» все останавливаются и натягивают воображаемые вожжи.