

**Картотека**  
**ПОДВИЖНЫХ ИГР С**  
**ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ЛЫЖ**  
**для детей 5-7 лет**

г. Рыбинск

2023 год

# Игры на лыжах

(на ровной площадке и на лыжне)

## 1. «Пройди и не задень».

**Цель:** совершенствовать навыки ходьбы на лыжах ступающим шагом.

**Материал:** конуса расставляются на площадке на расстоянии 2-2,5 метра друг от друга.

**Содержание:** ребёнок обходит стоящие конуса, стараясь их не задеть.

## 2. «Поезд».

**Цель:** закреплять навыки передвижения на лыжах скользящим шагом, сохраняя интервал между участниками движения.

**Материал:** количество шнуров и конусов по числу команд.

**Содержание:** Педагог делит игроков на 2,3 команды. Каждая команда держится за шнур. Команды двигаются по площадке скользящим шагом в любых направлениях, встречаясь, расходятся, не сталкиваясь друг с другом.

*Вариант:* каждая команда двигается по направлению к конусу, стоящему на противоположной стороне площадки, объезжает его и возвращается обратно.

## 3. «Дружные ребята».

**Цель:** закреплять навыки ступающего или скользящего шага.

**Материал:** ориентир для ограничения маршрута движения.

**Содержание:** дети, держась за руки (втроём), продвигаются по площадке вперёд. Кто разорвёт цепь рук, тот выбывает из игры.

## 4. «Обойди товарища».

**Цель:** закреплять умение объезжать товарища с правой стороны по ходу движения.

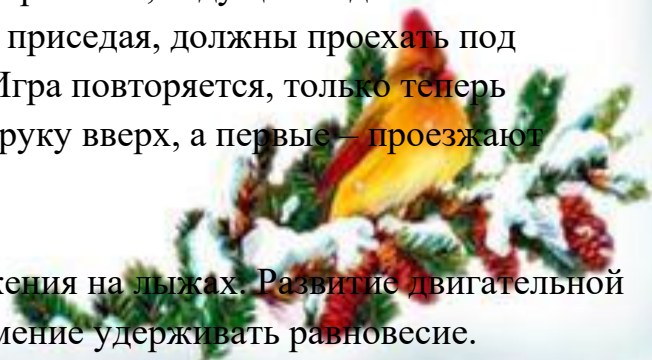
**Материал:** конусы для ориентира направления движения.

**Содержание:** дети делятся на команды. После этого каждый игрок в команде находит для себя пару.

Дети выстраиваются 2 командами друг за другом (ведущий – вереди, ведомый за ведущим). По сигналу взрослого, ведущие поднимают правую руку вверх, вторые номера, приседая, должны проехать под рукой товарища и встать впереди. Игра повторяется, только теперь вторые номера поднимают правую руку вверх, а первые – проезжают вперёд.

## 5. «Бег на одной лыже».

**Цель:** закрепление навыков скольжения на лыжах. Развитие двигательной активности, быстроты, ловкости, умение удерживать равновесие.



**Материал:** лыжи с мягкими или жесткими креплениями, конуса для ориентира направления движения.

**Содержание:** скольжение на одной ноге, другой ногой отталкиваться (без лыжи). Дети стоят в колонне по одному. Ребёнок, стоящий первым, доезжает до ориентира, разворачивается возвращается к линии финиша и передает эстафету следующему.

**Вариант:** команды выстраиваются во встречные шеренги. По сигналу игроки движутся вперед на одной лыже, отталкиваясь ногой. Выигрывает команда, которая быстрее поменялась местами.

## 6. «Биатлон».

**Цель:** развитие ловкости, глазомера, координации движений, равновесия.

**Материал:** устойчивая мишень для метания, снежные комки для каждого ребёнка.

**Содержание:** у каждого ребёнка в руках комок снега. Проходя мимо стоящей мишени для метаний, дети стараются на ходу попасть в неё левой, а затем правой рукой.

## 7. «Северное сияние».

**Цель:** закреплять навыки ходьбы на лыжах ступающим шагом (или скользящим), развивать зрительно – двигательную координацию движений, моторику рук.

**Материал:** стойки с горизонтальными перекладинами, разноцветные ленты по количеству детей.

**Содержание:** дети стоят в 2 колоннах. У каждого ребёнка в руках цветная лента. Дойдя до планки, каждый участник игры должен повесить ленточку на планку и вернуться на линию старта.

**Вариант:** игру можно провести поточным способом.

## 8. «Будь внимателен».

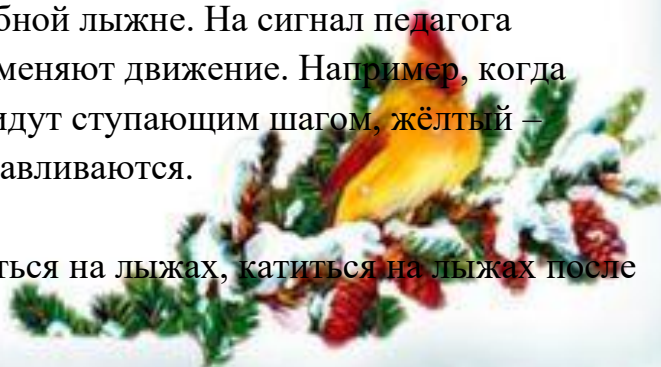
**Цель:** закреплять навыки передвижения на лыжах ступающим и скользящим шагом, быстро реагировать на сигнал взрослого.

**Материал:** флажки красного, зелёного, жёлтого цвета.

**Содержание:** дети передвигаются по учебной лыжне. На сигнал педагога (поднимает разноцветные флажки), дети меняют движение. Например, когда педагог поднимает зелёный флажок, все идут ступающим шагом, жёлтый – скользящим, красный флажок – все останавливаются.

## 9. «Оттолкнись - прокатись».

**Цель:** закреплять умение быстро разбежаться на лыжах, катиться на лыжах после разбега, сохраняя равновесие.



**Материал:** на лыжне отмечаются отрезки 15-20 метров с помощью конусов с вставленными в них флажками.

**Содержание:** на лыжне отмечаются отрезки 15-20 метров. На расстоянии 1 метра до отрезка ставится флажок. По сигналу педагога участник разбегаются на лыжах до флажка и катится на заданном отрезке, сохраняя равновесие. Следующий отрезок ребёнок преодолевает самостоятельно.

#### **10. «Волшебные ворота».**

**Цель:** закреплять умение принимать положение высокой и низкой стойки лыжника.

**Материал:** вертикальные стойки с прикреплёнными горизонтальными перекладинами 2 - 4 комплекта, уровень горизонтальных перекладин разный (выше - ниже)

**Содержание:** на лыжне располагаются вертикальные стойки с перекладинами, расположенными на разных уровнях (выше, ниже). Проходя под высокой перекладиной в средней стойке, ребёнок - «заколдовывается», проходя под другой планкой, в низкой стойке – «расколдовывается».

#### **11. «Карусель».**

**Цель:** закреплять навыки передвижения на лыжах скользящим или ступающим шагом, сохраняя дистанцию между участниками игры, изменять темп движения.

**Материал:** конус. Можно в конус вставить вертикальную стойку – шест, с прикрепленным на верхушке кольцом с разноцветными длинными лентами по количеству детей.

**Содержание:** ходьба вокруг конуса друг за другом ступающим или скользящим шагом, сохраняя дистанцию между участниками с изменением темпа: «Еле-еле, еле-еле, завертелись карусели. А потом-потом-потом, всё бегом - бегом-бегом».

#### **12. «Светофор».**

**Цель:** закреплять навыки ходьбы на лыжах ступающим (скользящим) шагом, развивать быстроту реакции на сигнал, равновесие.

**Материал:** флажки красного и зелёного цвета.

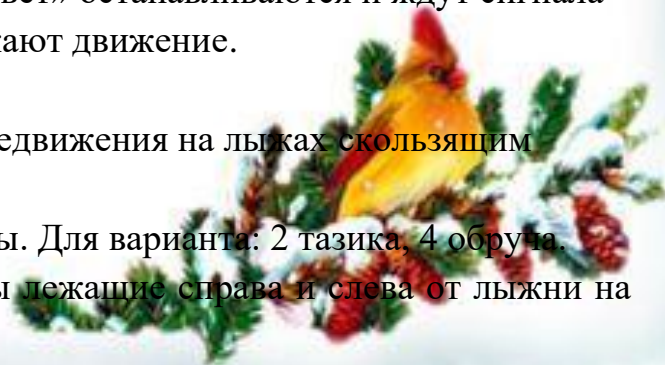
**Содержание:** дети идут друг за другом по проложенной лыжне в колонну по одному. По сигналу педагога «красный свет» останавливаются и ждут сигнала «зелёный свет», после которого продолжают движение.

#### **13. «Подними - положи».**

**Цель:** развивать скоростные навыки передвижения на лыжах скользящим шагом, ловкость, моторику.

**Материал:** 2 конуса, различные предметы. Для варианта: 2 тазика, 4 обруча.

**Содержание:** дети поднимают предметы лежащие справа и слева от лыжни на расстоянии друг от друга.



**Вариант:** дети делятся на команды. Напротив, каждой команды, разложены кольца, в которых лежит по 1 предмету. В руках у первых игроков тазик. Двигаясь в прямом направлении он, подъезжая к обручам, лежащих справа с лева от лыжника, берёт предмет из одного и другого обруча, и кладёт в таз. Объезжает конус разметки и возвращается обратно раскладывает предметы. Следующие игроки повторяют задание.

#### **14. «Поменяй флажок».**

**Цель:** развивать скоростные навыки передвижения на лыжах скользящим шагом, ловкость, моторику.

**Материал:** 2 конуса, 4 флажка.

**Содержание:** дети делятся на 2 колонны. Каждый должен пройти 10-15 метров до флажка, взять его, а на его место поставить флажок другого цвета.

Выигрывает та команда, которая быстрее поменяла флажки.

#### **15. «Найди свой обруч».**

**Цель:** развивать ориентировку в пространстве. Закреплять навыки передвижения на лыжах (ступающим или скользящим шагом).

**Материал:** 3 обруча разного цвета.

**Содержание:** дети делятся на несколько подгрупп, у каждой обруч определённого цвета. По сигналу «по домам» дети должны от линии старта дойти до своего обруча. Выигрывает та команда, которая быстрее оказалась у своего обруча.

#### **16. «Займи место».**

**Цель:** развивать скоростные навыки передвижения на лыжах скользящим шагом, ловкость.

**Материал:** нет.

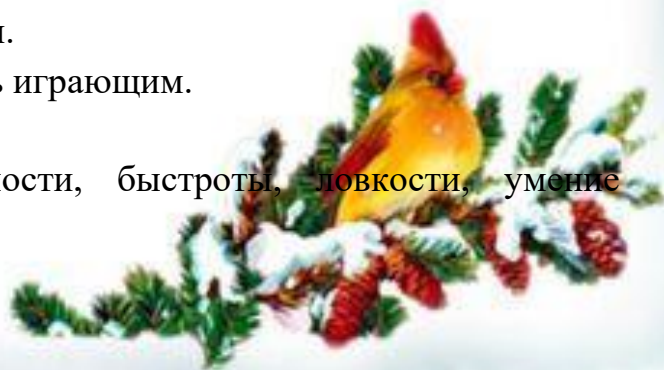
**Содержание:** Играющие передвигаются на лыжах в 1,5 – 2 м друг за другом по замкнутому кругу. Водящий едет за кругом в противоположную сторону, подаёт команду «Стой!» Дотрагивается до одного из лыжников и продолжает быстро двигаться по кругу. По сигналу все останавливаются, а игрок, осаленный водящим, быстро бежит по кругу в том же направлении. Каждый стремится занять свободное место. Не успевший занять свободное место становится водящим, игра продолжается.

**Правила:** при перебежке нельзя мешать играющим.

#### **17. «Слалом на равнине».**

**Цель:** развитие двигательной активности, быстроты, ловкости, умение удерживать равновесие.

**Материал:** конуса 8 шт.



**Содержание:** на дистанции расставлены конуса. Дети выстраиваются в 2 колонны. По сигналу стоящие первыми начинают движение, огибая конуса то слева, то справа, надо пройти дистанцию туда и обратно. Передают эстафету следующим. Кто быстрее.

### **18. «Кто дальше».**

**Цель:** развивать скоростные навыки передвижения на лыжах скользящим шагом, ловкость.

**Материал:** 4 кубика.

**Содержание:** дети выстраиваются в четыре колонны по одной линии. Впереди колонн, на расстоянии 6-8 м проводится линия, это граница площадки. У каждого из стоящих первыми в колоннах в руках кубик. По сигналу дети бросают свои кубики вперед. Бросившие кубики бегут на лыжах за ними и передают их вторым игрокам, а сами встают в конец колонны.

Выигрывает колонна, в которой окажется большее количество кубиков, закинутых за линию.

### **19. «Лыжная упряжка»- встречная эстафета.**

**Цель:** развивать скоростные навыки передвижения на лыжах скользящим шагом, ловкость, силу.

**Материал:** 2 шнура.

**Содержание:** построение команд во встречные колонны по 3. Один участник едет на лыжах сзади, два других тянут его в упряжке за веревку двигаясь впереди. Двигаются тройки до колонны, стоящей впереди, передают шнур стоящим на старте.

### **20. Подвижная игра «Костер» (линейная эстафета) – автор Кузнецова И.В., инструктор по ф/к, МДОУ № 31, г. Рыбинск.**

**Цель:** повышение и поддержание интереса к занятиям на лыжах.

**Задачи:**

#### **1. Образовательные:**

Совершенствовать технику ходьбы на лыжах (скользящий шаг).

Обогащать соревновательный и двигательный опыт детей.

#### **2. Воспитательные:**

Добиваться достижения цели общими усилиями,

Воспитывать чувство ответственности за общий результат.

**3. Развивающие:** развивать «чувство лыж». динамическое равновесие, внимание.

**Материал:** лыжи, лыжные палки, красная ленточка



**Содержание:** дети стоят двумя командами в затылок друг за другом. Каждая на своей лыжне В руках у детей лыжная палка, у последнего игрока волан красного цвета. дети стоят в затылок друг за другом. На слова: «Что- то стало холодать, нужно нам костёр собрать» начинают движение на лыжах до обруча, лежащего впереди на расстоянии 10 метров, где должен быть костёр. Первый идёт на лыжах скользящим шагом, ставит палку внутри обруча возвращается назад по круговой лыжне. Как только он поставил палку, движение начинает следующий участник, и так друг за другом. Последний игрок бежит на лыжах с воланом, бросает её между лыжными палками и кричит: «Костёр зажжён» и возвращается к команде. Та команда, которая первая зажгла костёр и прокричала слова, выигрывает.

**Вариант игры:** Игру можно провести как встречную эстафету. Когда команды идут навстречу друг другу и возвращаются обратно по соседней игре, костер располагается посередине лыжни и как круговую. Дети стоят двумя кругами и передают палку, делая приставные шаги, палки передаются по очереди и волан тоже. Последний ставит палки и бросает волан.

### **21. Подвижная игра «Теремок» (командная, линейная).**

**Цель:** повышение интереса к занятиям по лыжной подготовке.

**Задачи: 1. Образовательные:** совершенствовать технику разных лыжных ходов.

**2. Воспитательные:** обогащать соревновательный и двигательный опыт детей, воспитывать чувство ответственности и коллективизма.

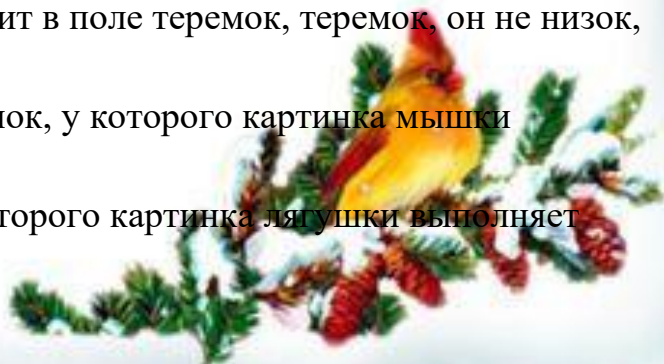
**3. Развивающие:** развивать психические процессы: память, внимание, совершенствовать навыки ориентирования на местности, развивать командный дух.

**Материал:** лыжи, лыжные палки, дуги- высота 1м карточки с героями сказки.

**Содержание:** дети разделены на две команды, в каждой количество человек, соответствует количеству героев сказки. В команды дети попадают путем жеребьевки, проезжают и берут перевернутую картинку с героем сказки «Теремок». А на другой стороне изображением лыжного хода. Стоят в шеренгу друг за другом. На другой стороне площадки стоят «теремки-дуги» в которые дети должны заехать, как только игрок проходит дугу поднимает руку, команда получает очко. Героя называет педагог, произнося слова: «Бежала мышка-норушка. Игра начинается со слов: «Стоит в поле теремок, теремок, он не низок, не высок».

1) Бежала мимо мышка - норушка- ребёнок, у которого картинка мышки выполняет скользящий бег на лыжах

2) Шла лягушка-квакушка- ребёнок у которого картинка лягушки выполняет ступающий шаг на лыжах



- 3) Прыгал зайка -попрыгайка- ребёнок у которого картинка зайчика выполняет попеременный двухшажный ход
- 4) бежала мимо лисичка-сестричка –ступающий шаг с поворотом переступанием вправо, влево.
- 5) Шёл мимо волчок серый бочок- ходьба приставным шагом.
- 6) шёл мишка медведь - скользящий широкий (удлиняющий) шаг

Та команда, которая получит больше очков побеждает. В дальнейшем дети самостоятельно играют в нее запомнив чередование героев и виды лыжных ходов каждого героя. Побеждает та команда, которая придет первая в «теремок» -соберется за дугой.

**Варианты игры:** Первый раз игра проводится без элементов соревнования, на круговой лыжне, дети запоминают последовательность героев и вид шага соответствующий герою. В дальнейшем дети сами выбирают себе карточки героев смотрят на свои карточки и выполняют шаг, соответствующий герою, а затем уже можно делиться на команды и включать элемент соревнования. Если команда перепутает последовательность героев получает штрафное очко.

Побеждает та команда, которая первой соберется в теремке.

**22. Подвижная игра «Рельсы-рельсы, шпалы-шпалы»** (командная, линейная)

**Цель:** повышение интереса к занятиям по лыжной подготовке.

**Задачи:**

1.**Образовательные:** совершенствование техники ходьбы на лыжах –приставной и скользящий шаг.

2. **Воспитательные:** добиваться достижения целей общими усилиями, воспитание чувства ответственности за общий результат; создавать ситуацию успеха

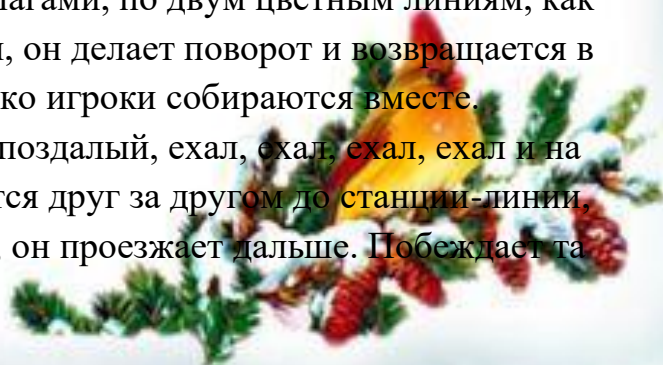
3.**Развивающие:** развивать координацию, пространственные ориентировки, закреплять умение выполнять поворот переступанием

**Материал:** лыжи, бутылки с цветной водой.

**Содержание:** дети разделены на две команды, в каждой по 10 человек. Дети стоят на лыжне на расстоянии 10 метров красная поперечная линия «Станция».

На слова взрослого «Мы на рельсы кладём шпалы, шпалы, шпалы, шпалы...» дети начинают движение приставными шагами, по двум цветным линиям, как только первый игрок доходит до станции, он делает поворот и возвращается в начало и так все друг за другом, как только игроки собираются вместе.

Взрослый говорит слова: «Ехал поезд запоздалый, ехал, ехал, ехал, ехал и на станцию приехал» дети на слова двигаются друг за другом до станции-линии, как только первый игрок касается линии, он проезжает дальше. Побеждает та





команда последний вагон которой первым пересечет линию-«станцию», «поезд» выпускает пар и останавливаются.

Вариант игры: игру можно проводить как соревновательного характера, так и просто как обучающую при разучивании приставного шага на лыжах.

### **23. «Парашют» (коллективная, средней подвижности)**

**Цель:** повышение интереса к занятиям по лыжной подготовке.

**Задачи:**

**1. Образовательные:** совершенствовать технику лыжных ходов (скользящий шаг), закреплять положение лыжника в низкой стойке;

**2. Воспитательные:** воспитывать чувство ответственности за здоровье других детей, воспитывать выдержку

**3. Развивающие:** развивать быстроту реакции на сигнал, закреплять умение принимать низкую стойку. после торможения умение; соблюдать правила техники безопасности, не наезжать на лыжи впереди идущего.

**Материал:** лыжи, лыжня круговая.

**Содержание:** дети стоят на лыжне. Педагог начинает говорить слова, дети начинают движение друг за другом, соблюдая дистанцию.

Сыплет белый снежок, все деревья в инее

Мы на лыжах идем в это утро зимнее.

Тучек нет на горизонте, но раскрылся в небе зонтик

Через несколько минут опустился – парашют.

На последнее слово дети должны присесть приняв низкую стойку лыжника. Кто первый, тот и выиграл.



