

# ЗИМНИЕ ИГРЫ

Данная разработка адресована в качестве методической помощи учителям физической культуры, при проведении урока «Национально-регионального компонента», которая поможет проводить зимние игры на уроках лыжной подготовки в школе. Презентацию выполнила учитель физической культуры Крещук Н.В.



# Специфика проведения игр



Руководителю следует помнить, что проведение игр зимой на воздухе имеет свою специфику. Он обязан следить за тем, чтобы участники быстро включились в игру, действовали активно и не простаивали в бездействии на морозе. Для этого следует чаще менять водящих, стараться исключить правила, по которым дети надолго выбывают из игры. Такие игры лучше не проводить.

Более подвижные игры на воздухе следует чередовать с менее подвижными, регулировать время и количество повторений. Разумеется, последняя игра должна быть менее подвижна. Надо учитывать метеорологические условия.

# Игровая площадка



Игровая площадка, на которой предполагается проведение игр должна быть защищена от ветра, и если на ней есть обледенелые места, то их нужно посыпать песком или золой. Что касается разметки площадки, то можно прибегнуть к самому простому способу - использованию детских флажков. Они легко втыкаются в снег и хорошо видны играющим. Ими можно обозначить углы и контуры площадки при проведении игр с мячом, во время перебежек. Флажками отмечают линии старта, места поворотов и пр. Для ориентации во время игры снеговую площадку следует разметить разведённым в горячей воде раствором синьки или любого анилинового красителя (синего, оранжевого, бордового). Краска наносится кистью, спустя 15-20 мин проведённые линии (шириной 4-5 см) поливаются горячей водой. Когда вода замёрзнет, разметка останется под небольшим слоем льда и не сотрётся в течение длительного времени.

# Погода, инвентарь для игр



Наиболее благоприятная погода для проведения подвижных игр зимой на воздухе - это безветрие при температуре до -10 градусов. При температуре ниже -16 градусов проводить игры на воздухе со школьниками не рекомендуется.

Инвентарь следует готовить заранее и следить за тем, чтобы он всегда находился в порядке.

Содержание игры необходимо объяснять кратко и понятно, показывая наиболее важные игровые моменты.

# Игра «Нападение акулы»

Игра проводится на ограниченной площадке. Из числа наиболее сильных участников выбирается «акула» (водящий). Все остальные участники (рыбки) снимают палки, ставят их в центре площадки и разбегаются. По сигналу «акула» начинает ловить «рыбу». Тот, кого осалит «акула», становится «акулёнком». Он берёт свои палки и тоже начинает ловить «рыбу». Игра заканчивается, когда поймают последнюю «рыбку». Салить игроков можно только рукой.



# ИГРА «ОХОТНИКИ И УТКИ НА ЛЫЖАХ».

Игра проводится на ограниченной площадке, за пределы которой выезжать нельзя. Выбирается несколько охотников, остальные – утки. По сигналу утки «разлетаются» по площадке. По второму сигналу – охотники выходят на «охоту». У одного игрока в руках мяч. Бросать его можно только с места. Другой игрок подъезжает к отскочившему мячу и с этого места бросает мяч. Игра продолжается до тех пор, пока не «перестреляют» всех уток. Осаленная утка уходит за пределы площадки.



# ИГРА «ЗАНЯТЬ МЕСТО»

Содержание.

Играющие передвигаются на лыжах в 1,5 – 2 м друг за другом по замкнутому кругу. Водящий идёт за кругом в противоположную сторону, подаёт команду «Стой!» Дотрагивается до палки 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. Правило. При перебежке нельзя мешать играющим.



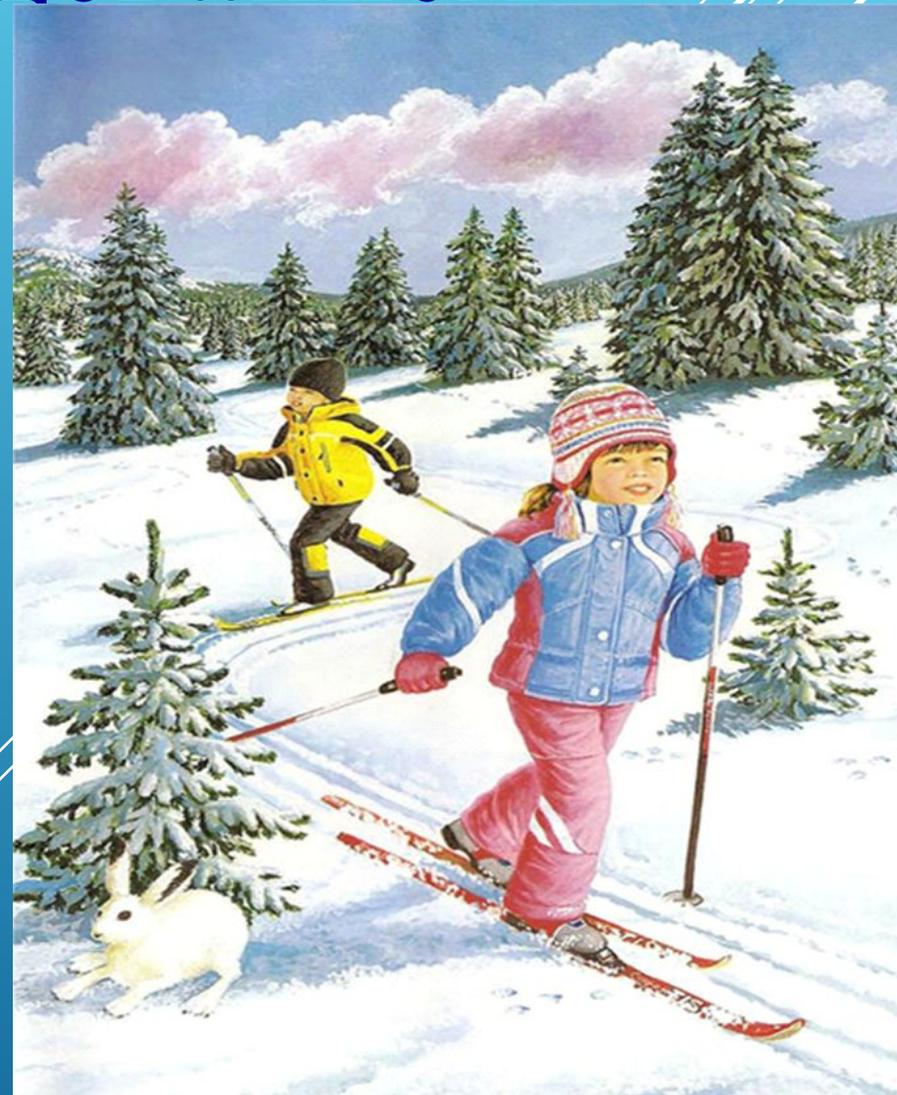
# Игра «ДОДОГОНИ».

«Две колонны (команды), равные по количеству участников передвигаются по параллельным лыжням, сохраняя равнение в парах. По команде учителя «Направо (налево)!» участники обеих команд поворачивают в указанную сторону. Оказавшиеся впереди убегают, а другие участники (из второй шеренги) пытаются их догнать и «запятнать». Гонка заканчивается по сигналу учителя, когда учащиеся пробегут 60-80 м от начала движения (расстояние зависит от возраста и подготовленности школьников). Затем игра повторяется. Побеждает команда, «запятнавшая» большее число участников. Площадка для игры должна быть достаточно просторной (до 150-200 м в ширину). Расстояние между параллельными лыжнями 5-6 м. Эффект развития скорости в данном случае значительно выше, так как эстафеты проходят более эмоционально.



# Игра «Гонка с преследованием»

Гонка проводится по круговой лыжне 300—400 м. В ней участвуют 2—4 команды по 4—6 лыжников. Команды строятся в колонну по одному на противоположных сторонах круговой лыжни. Устанавливается зачетное число гонщиков и кругов. По сигналу команды начинают гонку, стараясь догнать друг друга. Задача команд: пройдя которой раньше закончат смену лидеров. Последнему лыжнику в группе установленное число кругов (например, 3—5), быть на своем финише раньше других с зачетным числом участников.



# ИГРА «ПОПАДИ В ЦЕЛЬ».

Слева и справа от лыжни, сбегаящей со склона, устанавливаются цели — снежная «баба», небольшой картонный щит и т. д. Школьники, спускаясь без остановки, должны попасть в них снежками. Выигрывает тот, кто сделает наибольшее число попаданий из 4—5 попыток. Игру можно проводить и между командами.



# Игра «Сороконожка на лыжах»

## Подготовка.

- Лыжники делятся на разные команды и строятся в колонны по одному на расстоянии 2-3 м один от другого в колонне. Расстояние между колоннами не менее 3 м. Каждая колонна получает по длинной веревке, за которую держатся лыжники (без палок), стоя справа и слева. Перед колоннами отмечается стартовая черта. Отметкой могут служить ветки, флажки и т.п. На расстоянии 60 —100 м от стартовой черты отмечается линия финиша, на которой напротив каждой колонны надо врыть в снег палку, флажок или накатать из снега большие комья.

## Содержание игры.

По сигналу лыжники в колоннах, держась за бечевку, бегут к финишной черте.

Колонна, прибежавшая первой в полном составе, считается победительницей.

## Правила игры:

1. Игра начинается по сигналу руководителя.
2. Все лыжники должны бежать, держась за веревку.
3. Если игрок отпустил веревку, он должен догнать свою колонну и ухватиться за нее.
4. Команда заканчивает бег, когда замыкающий игрок в колонне пересечет финишную черту.



# игры на лыжах: «Занять место».

**Содержание.** Играющие передвигаются на лыжах в 1,5 – 2 м друг за другом по замкнутому кругу. Водящий идёт за кругом в противоположную сторону, подаёт команду «Стой!» Дотрагивается до палки 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.

**Правило.** При перебежке нельзя мешать играющим.



# *Игра «Слалом».*

На пологом склоне расставляются ворота (из палок или флажков). Задача играющих: поочередно спуститься по трассе, проезжая точно в ворота и не сбив их. Усложненный вариант: спуск по трассе на время, которое фиксируется учителем по секундомеру.



# Игра: «Все по местам»



В нее можно играть только на большой снежной поляне или на реке, замерзшей и покрытой снегом. Количество участников - от 5 до 40 человек. Все играющие на лыжах с палками размещаются по большому кругу, размер которого зависит от количества участников. Расстояние между лыжниками - 3-4 м. Один участник - водящий. Он становится на лыжах без палок в стороне от круга. Все медленно двигаются один за другим по кругу. Водящий подъезжает к ним и по своему выбору приглашает кого-нибудь: "За мной!" Приглашенный оставляет палки на месте, воткнув их в снег, и следует за водящим. Так постепенно водящий приглашает всех лыжников, и они двигаются за ним в колонне по одному. Водящий отводит колонну в сторону от круга, на котором остались воткнутые палки игроков. Неожиданно он подает команду: "Все по местам!" (или свистком), и лыжники стремятся быстрее возвратиться в круг и взяться за любые воткнутые палки. Водящий также занимает место у любых палок. Тот, кто останется без палок, становится водящим.

## Правила:

1. Лыжники идут по выбранному пути по кругу приглашая