

Малые зимние олимпийские игры в домашних условиях

«Хоккей»

Хоккей с шайбой - спортивная игра на льду между двумя командами игроков. Их задача - забросить в ворота соперника как можно больше шайб и не пропустить в свои. Передвигаясь по ледяному полю на коньках, хоккеисты клюшками передают шайбу друг другу или отбирают её у соперника. Обычно игра состоит из трёх периодов, каждый из которых длится по 15 минут.

В хоккее во время игры на поле находится по шесть игроков от каждой команды: вратарь и «пятёрка» (три нападающих и два защитника). А всего в состав команды может входить 20- 25 игроков. Во время матча тренер команды неоднократно производит «смену состава». Этот термин означает, что уставшие игроки уходят с поля отдохнуть, а на поле выходит свежая пятёрка.

Хоккей - травмоопасная игра, поэтому хоккеисты под верхнюю форму надевают предметы защитной экипировки: щитки - наколенники и налокотники, ошейник для защиты горла, а также шлем, перчатки, капы (устройства для защиты от травм зубов, челюсти) У вратаря маска, защищающая лицо.

Игра «Хоккей» *Дайте ребёнку маленькую швабру (клюшку) и колёсико от пирамидки (шайбу). Поставьте перед ним стул – это будут ворота. Предложите забить шайбу. Вы можете защищать ворота, а можете бить своей клюшкой (шваброй) по очереди.*

«Фристайл»

Фристайл – это вид лыжного спорта, горнолыжное многоборье. Многоборье от слова «много» и «несколько». Слово « фристайл означает «свободный стиль».

Фристайл включает в себя следующие виды: лыжная акробатика, скиросс, могул и лыжный балет, но балет олимпийской дисциплиной не является.

Спортсмены этого вида спорта соревнуются не только в скорости спуска по склонам, но и в красоте выполняемых при этом движений, поворотов акробатических упражнений и других технических элементов.

Игра «Фристайл» *Предложите ребёнку подпрыгивая изображать красивые фигуры. Если ему это будет сложно, сделать сразу покажите несколько примеров.*

«Фигурное катание»

Фигурное катание - одиночный и парный вид спорта. Основная идея заключается в передвижении спортсмена или пары спортсменов на коньках по льду с переменами направления скольжения и выполнением дополнительных элементов под музыку

Современное фигурное катание включает в себя одиночное (мужское и женское) катание, парное катание и спортивные танцы на льду.

Над составлением программы спортсмены работают вместе со своими тренерами и хореографами-постановщиками танцев. Музыка в фигурном катании это не просто фон или сопровождение, она является составной частью программы, которую исполняет фигурист, помогая ему ярче показать придуманный им образ или характер. Не случайно каждое выступление фигуриста - это маленький спектакль, балет на льду. А судьи оценивают не только технику, т.е. мастерство исполнения элементов катания, но и артистичность спортсменов.

Игра «Фигурное катание» *Можно предложить ребёнку выполнить на полу, а можно и на улице на льду. Попробуй поворачиваться, потанцевать и проехать назад. Выполнить ласточку на одной ноге. Не забудьте добавить музыку.*

«Сноубординг»

Сноубординг - вид спорта, скоростной спуск со склонов покрытых снегом на специальной доске. Он относится к горнолыжным дисциплинам и является самой молодой из них.

Разновидность сноуборда как вида спорта существует пять – параллельный гигантский слалом, хаф – пайл, борокросс, джиббинг и бигэйр.

Игра «Сноубордист» *Положите доску на небольшую высоту (можно подложить книги или кирпичи). Предложите ребёнку встать на неё ногами поперёк и поочерёдно присесть и вставать.*

«Скелетон»

Скелетон – зимний вид спорта по спуску на специальных одноместных санях – скелетонах. Сани скелетон не имеют рулевого управления и представляют собой утяжелённую раму со стальными полозьями.

Для соревнований по скелетону используются те же ледовые трассы, что и для санного спорта. На старте, дождавшись сигнала, который означает, что трасса свободна, спортсмен разбегается, толкая перед собой скелетон, затем запрыгивает в него и ложится на живот головой вперёд по ходу движения.

Игра «Скелетон» Положите перед ребёнком подушку и предложите запрыгнуть точно на неё с разбега. Для безопасности эту игру можно делать на большой кровати.

«Саный спорт»

Саный спорт - зимний олимпийский вид спорта, в котором участники соревнуются в скоростном спуске на одноместных или двухместных санях по заранее подготовленной трассе.

Санник лежит на санях неподвижно, а управляет санями только поворотом головы. Если вираж правый, то перед виражом голова поворачивается влево, а если вираж левый, то голова поворачивается вправо.

Игра «Саный спорт» Возьмите и предложите ребёнку лечь на низ спиной так, чтобы лежали только спина и попа. Голова и ноги, а также плечи должны висеть, как у настоящего саночника. Поиграйте в виражи, называйте «правый вираж», а ребёнок должен повернуть голову влево и если «левый вираж» то вправо.

«Прыжки с трамплина»

Прыжки на лыжах с трамплина - вид спорта, включающий прыжки на лыжах со специально оборудованных трамплинов.

Трамплин – это сооружение, от которого отталкиваются для прыжка. Трамплины могут быть разными по высоте -70, 90 и даже 120м. Представь себе 20-25 этажный дом. Вот с высоты такого дома совершаются прыжки на лыжах. От спортсмена требуется смелость, быстрота и чёткая координация движений.

Полёт самый зрелищный и опасный момент прыжка. Спортсмен «ложится» на воздушную подушку, которая пронесит его на сотню метров вперёд. Его тело наклоняется вперёд и вытягивается. Лететь надо ровно : лыжи не болтаются, руки рядом с корпусом. Но самое сложное - красиво приземлиться.

Игра «Прыжки с трамплина» *Сделайте дома трамплин из кресла и стола. Внизу положите подушку или матрац для мягкости приземления. Предложите ребёнку спрыгнуть – руки вдоль тела. И не забудьте , что нужно красиво приземлиться.*

«Лыжные гонки»

Лыжные гонки считаются самым популярным видом соревнований. Задача спортсмена лыжника как можно быстрее преодолеть дистанцию на лыжах.

Существуют два стиля продвижения на лыжах; классический и свободный. При классическом стиле лыжник проходит по подготовленной лыжне. Свободный стиль называют ещё « коньковый», когда лыжник передвигается как будто на коньках.

Игра «Лыжи» *Положите на пол два листа бумаги, картона или фетра – это будут лыжи, предложите ребёнку встать на них ногами и «ехать» до финиша. Можно соревноваться всей семьёй.*

«Конькобежный спорт»

Скоростной бег на коньках – вид конькобежного спорта , в котором надо пройти определённую дистанцию на ледовом стадионе по замкнутому кругу.

Участники соревнований бегут парами. Один - по внешней дорожке стадиона, а другой – по внутренней. Поскольку внешняя дорожка немного длинней внутренней, спортсмены время от время меняются дорожками.

Игра «Конькобежный спорт» - *Положите две льдинки в большую миску или тазик и сильно вращайте ей так, чтобы льдинки кружились по бортам. Объясните, что так быстро бегают конькобежцы по стадиону*