

Программное содержание. Закреплять у ребенка навык скользящего шага в ходьбе на лыжах, спускаться с небольшого склона; повторить игровые упражнения с бегом и метанием.

1 часть.. Ребенок катается со склона на санках. При этом родитель напоминает, что садиться на санки надо вплотную друг к другу, ноги ставить на полозья. Сидящий первым держится за шнур, натягивая его на себя, а сидящий сзади держится руками за переднего примерно на уровне пояса.

- ребенок под руководством родителя выполняет подъем на склон ступающим шагом и спуск со склона в основной стойке. При этом родитель объясняет, что лыжи должны быть расставлены на ширину ступни, ноги в полуприседе, туловище наклонено немного вперед, руки свободно согнуты в локтях, опущены вниз и прижаты к туловищу. Вначале родитель предлагает ребенку поупражняться на месте: занять необходимую стойку, которая поможет выполнить спуск со склона, а затем они выполняют подъем и спуск.

2 часть. Игровые упражнения.

«Кто быстрее». Вокруг снежной бабы (елки) родитель вместе с ребенком кладет на расстоянии 1 м снежки по числу играющих. Затем ребенок отходит от нее на расстояние 5 м и образуют круг. По сигналу родителя ребенок на двух ногах прыгает до снежков, поднимают их вверх, затем возвращаются прыжками назад и также поднимают над головой снежок. Игра повторяется 2—3 раза.

«Пробеги — не задень». Из кеглей (кубиков) родитель делает дорожку (расстояние между предметами 50 см). Ребенку предлагается пробежать «змейкой» между предметами первого ряда и в обратном направлении между предметами второго, не задев за них. Игровое упражнение выполняется 2-3 раза

3 часть.. Игра малой подвижности «Найдем зайца».