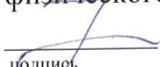


Министерство образования и науки Российской Федерации
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение
высшего образования
«СИБИРСКИЙ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»
ЛЕСОСИБИРСКИЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ИНСТИТУТ -
филиал Сибирского федерального университета

Кафедра физического воспитания
кафедра

УТВЕРЖДАЮ

И.о. заведующего кафедрой
физического воспитания

 Ю.Л. Лукин
подпись инициалы, фамилия

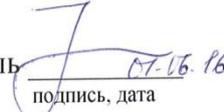
« 01 » 06 20 16 г.

БАКАЛАВРСКАЯ РАБОТА

49.03.01 Физическая культура
код – наименование направления

МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ ХОДЬБЕ НА ЛЫЖАХ ДЕТЕЙ СТАРШЕЙ
И ПОДГОТОВИТЕЛЬНОЙ ГРУППЫ

Тема

Руководитель  01.06.16 профессор
подпись, дата должность, ученая степень

Ю.Л. Лукин
инициалы, фамилия

Выпускник  01.06.16
подпись, дата

К.О. Давыдова
инициалы, фамилия

Лесосибирск 2016

Министерство образования и науки Российской Федерации
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение
высшего образования
«СИБИРСКИЙ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

ЛЕСОСИБИРСКИЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ИНСТИТУТ –
филиал Сибирского федерального университета

Педагогика и психологии
факультет
Физического воспитания
кафедра

БАКАЛАВРСКАЯ РАБОТА
49.03.01 Физическая культура
код и наименование направления, подготовки, специальности

МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ ХОДЬБЕ НА ЛЫЖАХ ДЕТЕЙ
СТАРШЕЙ И ПОДГОТОВИТЕЛЬНОЙ ГРУППЫ
тема

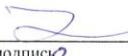
Работа защищена «15» июня 20 16 г. с оценкой «удовлетв.»

Председатель ГЭК



Н.Г. Филатова
инициалы, фамилия

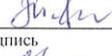
Члены ГЭК



Ю.Л. Лукин
инициалы, фамилия



Е.М. Кохась
инициалы, фамилия

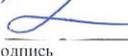


Т.Н. Кочеткова
инициалы, фамилия



О.В. Соколова
инициалы, фамилия

Руководитель



Ю.Л. Лукин
инициалы, фамилия

Выпускник

Давыдова

К.О. Давыдова
инициалы, фамилия

Лесосибирск 2016

РЕФЕРАТ

Выпускная классификационная работа по теме «Методика обучения ходьбе на лыжах детей старшей и подготовительной группы» содержит 55 страниц основного текста, приложение, список использованной литературы включает 23 источника.

ДЕТИ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА, ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА, МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ ХОДЬБЕ НА ЛЫЖАХ.

Цель исследования – выявить условия организации лыжной подготовки с детьми дошкольного возраста и разработать методические рекомендации о организации лыжной подготовки дошкольников.

Объектом исследования является лыжная подготовка детей дошкольного возраста. Предмет исследования – методы обучения ходьбе на лыжах детей дошкольного возраста.

Задачи:

- 1) рассмотреть анатомо-физиологические и психологические особенности детей дошкольного возраста и выявить условия формирования движений детей дошкольного возраста;
- 2) установить влияние лыжной подготовки на организм дошкольника;
- 3) рассмотреть особенности подбора инвентаря для занятий по лыжной подготовке дошкольников;
- 4) организовать и провести опытно-экспериментальную работу;
- 5) разработать методические рекомендации по организации лыжной подготовки в дошкольном учреждении.

СОДЕРЖАНИЕ

Введение	5
1 Организация лыжной подготовки детей дошкольного возраста в дошкольных учреждениях.....	8
1.1 Анатомо-физиологические и психологические особенности детей дошкольного возраста.....	9
1.2 Формирование движений детей дошкольного возраста	12
1.3 Влияние лыжной подготовки на организм дошкольника.....	19
1.4 Подбор инвентаря для занятий по лыжной подготовке	30
2 Методы и организация опытно-экспериментальной работы	33
2.1 Задачи и методы исследования	33
2.2 Методические рекомендации по организации лыжной подготовки в дошкольном учреждении.....	35
Заключение	49
Список использованных источников.....	51
Приложение А Инструкция к проведению занятий по лыжам.....	54

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность. Физическое воспитание в детском саду в значительной степени обеспечивается различными видами физических упражнений. Среди них большое место, по мнению М.П. Голощекиной, занимают и спортивные упражнения: ходьба на лыжах, катание на коньках и санках и др. При рациональном обучении дети сравнительно легко овладевают основами техники этих движений. В детстве имеются наилучшие возможности к усвоению новых двигательных навыков благодаря легкости образования условно-рефлекторных связей у детей, находящихся в прямой зависимости от высокой пластичности функций центральной нервной системы. Чем раньше начнется обучение, тем лучше сформируется у ребенка движение, тем прочнее будут навыки в нем. Вот почему нужно начинать обучение детей естественным движениям (ходьбе, бегу, прыжкам, метанию, лазанию, плаванию, ходьбе на лыжах и т. п.) с дошкольного возраста.

Наиболее существенными особенностями спортивных видов физических упражнений являются комплексный характер их воздействия на организм ребенка: одновременно развиваются и совершенствуются двигательные навыки; двигательные качества и функции организма, а также большая эмоциональная двигательная деятельность. Быстрое передвижение на свежем морозном воздухе укрепляет здоровье, закаляет организм, развивает быстроту, силу, ловкость, выносливость, помогает выработать хорошую согласованность движений. Коньки и лыжи, по мнению Т.И. Осокиной, принадлежат к числу естественных физических упражнений, близких по координации к движениям ходьбы и бега. Этим и объясняется лёгкость освоения данных упражнений, доступность их для лиц как с разной физической подготовкой, так и для занятий с детьми дошкольного возраста, а также большое оздоровительное воздействие. Кроме оздоровительного, эти физические упражнения имеют большое воспитательное значение.

Ходьба на лыжах включена во все основные программы дошкольного воспитания. Она доступна и интересна детям. Однако практически это спортивное упражнение не используется в дошкольных учреждениях в связи с организационными и методическими трудностями. Так, в начальной школе лыжная подготовка заменена на подвижные игры, в средних и старших классах лыжная подготовка – на кроссовую подготовку.

Среди многочисленных средств физкультурно-оздоровительной деятельности территориально-климатические условия России создают уникальные возможности для использования лыж и через них целого комплекса целительно-оздоровительных естественных природных факторов. В связи с этим становится актуальной разработка рекомендаций для руководителей физического воспитания и воспитателей по организации занятий по лыжной подготовке в дошкольных учреждениях, что является востребованным в современных условиях.

Цель исследования – выявить условия организации лыжной подготовки с детьми дошкольного возраста и разработать методические рекомендации о организации лыжной подготовки дошкольников.

Объектом исследования является лыжная подготовка детей дошкольного возраста.

Предмет исследования – методы обучения ходьбе на лыжах детей дошкольного возраста.

Задачи:

1) рассмотреть анатомо-физиологические и психологические особенности детей дошкольного возраста и выявить условия формирования движений детей дошкольного возраста;

2) установить влияние лыжной подготовки на организм дошкольника;

3) рассмотреть особенности подбора инвентаря для занятий по лыжной подготовке дошкольников;

4) организовать и провести опытно-экспериментальную работу;

5) разработать методические рекомендации по организации лыжной подготовки в дошкольном учреждении.

Теоретические основы исследования базируются на научных принципах организации оздоровительной работы в дошкольном учреждении (Т.И. Осокина, В.Г. Фролов), на основах теории и методики физического воспитания (В.А. Андерсон, В.Я. Дронов), на гигиенических основах физической культуры (З.С. Макарова, Н.В. Полтавцева).

В выпускной квалификационной работе применялись такие методы исследования, как анализ, обобщение, анкетирование и эксперимент.

Практическая значимость работы заключается в возможности использования методических рекомендаций специалистами по физической культуре в ДОУ.

Структура работы включает в себя введение, две главы, заключение, список использованных источников и одно приложение. Общий объем работы составляет 55 страниц.

1 Организация лыжной подготовки детей дошкольного возраста в дошкольном учреждении

По данным ведущих педиатров количество детей дошкольного возраста с хроническими заболеваниями составляет 17– 20 %. За период с 80-х годов до настоящего времени число детей дошкольного возраста, имеющих недостаточную массу, увеличилось с 8,8 %, до 12,4 %, а низкий рост – с 2,2 % до 4,2 %.

З.С. Макарова отмечает, что ухудшение состояния здоровья детей диктует необходимость разработки и внедрения мероприятий оздоровительного и реабилитационного характера, направленных на улучшение состояния здоровья детей, снижение их заболеваемости, предотвращение формирования хронической патологии и детской инвалидности [10].

Многолетние исследования, проводимые Комитетом по здравоохранению и Комитетом по образованию, показали, что в разных районах города у детей дошкольного возраста преобладают различные заболевания. В 2013 году ведущей патологией среди дошкольников явились болезни глаз, органов дыхания, нервной системы, костно-мышечной системы и соединительных тканей. На долю этих болезней приходится 50% всех хронических заболеваний по 16 классам болезней. В 2015 году высокими остаются показатели хронической заболеваемости органов дыхания (см. указание на это [8]).

Как указывает Э.М. Мамаева, в группах оздоровительной направленности есть дети с хроническими очагами инфекций в лор-органах, отмечаются высевы в 25% кокковой флоры, причем 32% различные виды стрептококка, что порождает различные заболевания верхних дыхательных путей, это необходимо учитывать при организации лыжной подготовки [11].

1.1 Анатомо-физиологические и психологические особенности детей дошкольного возраста

Возраст 5-7 лет называют часто «периодом первого вытяжения», когда за

год ребенок может вырасти на 7-10 см. Каждый возрастной этап характерен разной интенсивностью роста отдельных частей тела. В течение шестого года быстро увеличивается длина конечностей, ширина таза и плеч у детей обоего пола. Вместе с тем имеются индивидуальные различия в этих показателях, а также различия их у мальчиков и девочек (см. указание на это [10; 17])

Увеличение физиометрических показателей на фоне недостаточно выраженной корреляции с антропометрическими признаками свидетельствуют о том, что в данный период жизни они в значительной мере зависят от обучения, а также от индивидуального двигательного опыта ребенка.

Развитие опорно-двигательной системы (скелет, суставно-связочный аппарат, мускулатура) ребенка к пяти-шести годам еще не завершено. Каждая из 206 костей продолжает меняться по размеру, форме, строению, причем у разных костей фазы развития неодинаковы.

Сращение частей решетчатой кости черепа и окостенение слухового прохода к шести годам заканчивается. Сращение же между собой частей затылочной, основной и обеих половин лобной костей черепа к этому возрасту еще не завершено. Между костями черепа сохраняются хрящевые зоны, поэтому рост головного мозга может продолжаться. Не заканчивается и окостенение опорных частей носовой перегородки. Эти особенности воспитатель должен учитывать при проведении подвижных игр и физкультурных занятий, так как даже самые легкие ушибы в области носа, уха могут привести к травмам.

Наибольшая вероятность травм может возникнуть в упражнениях, связанных с уменьшением площади опоры (ходьба по скамейке); при прыгивании, когда дети легко теряют равновесие; в упражнениях с мячом (у ребенка достаточно силы, чтобы добросить его до партнера, но несовершенная координация может исказить направление полета, и тогда мяч попадает не в руки, а в лицо, поэтому необходимо давать детям точные указания, напоминать, что мяч нужно бросать в руки партнеру). Использование теннисных мячей в старшей группе возможно лишь при условии, если у детей на этом этапе хорошо сформирован соответствующий навык. С этой целью следует систематически

проводить игры и упражнения с мячами типа «Попади в обруч», «Добрось до флажка», «Сбей кеглю», по возможности разнообразя их (особенно на прогулке).

Позвоночный столб ребенка пяти-шести лет также чувствителен к деформирующим воздействиям. Скелетная мускулатура характеризуется слабым развитием сухожилий, фасций, связок. Эластичность и гибкость детской кости могут стать причиной травм не только конечностей, но и позвоночника.

В развитии мышц выделяют несколько «узловых» этапов. Один из них – это возраст шесть лет. К шести годам у ребенка хорошо развиты крупные мышцы туловища и конечностей, но по-прежнему слабы мелкие мышцы, особенно кистей рук. Поэтому дети относительно легко усваивают задания на ходьбу, бег прыжки, но затрудняются в выполнении упражнений, требующих работы мелких мышц (см. подробнее об этом: [7; 9]).

Развитие центральной нервной системы характеризуется ускоренным формированием ряда морфофизиологических признаков. Так, поверхность мозга шестилетнего ребенка составляет уже более 90% размера поверхности коры головного мозга взрослого человека. Бурно развиваются лобные доли мозга. Завершается, например, дифференциация нервных элементов тех слоев (так называемых ассоциативных зон), в которых осуществляются процессы, определяющие успех сложных умственных действий: обобщения, осознания последовательности событий и причинно-следственных отношений, формирования сложных межанализаторных связей и др.

Так, дети старшего дошкольного возраста понимают сложные обобщения, образуемые на основе меж функциональных связей. В учебно-воспитательном процессе необходимо широко использовать способность центральной нервной системы к образованию сложных межфункциональных связей. В нужных случаях у ребенка проявляется параллельность, одновременность течения нервных процессов в разных анализаторных системах. В ряде случаев возможно использование межпредметных связей. Так, целями для метания могут служить геометрические фигуры: треугольник, четырехугольник. Попад (после одной-

трех попыток) в такую цель, ребенок получает карточку с изображением соответствующей фигуры. Число ее сторон (углов) обозначает количество очков, которое он получил (прием разработан В.А. Андерсон [1]). На шестом году жизни ребенка совершенствуются основные нервные процессы: возбуждение и особенно торможение. В данный период несколько легче формируются все виды условного торможения (дифференцированное, запаздывающее, условный тормоз и др.) Совершенствование дифференцированного торможения благоприятно сказывается на соблюдении ребенком правил поведения. Дети чаще поступают, «как надо», и воздерживаются от недозволенного.

У детей пяти-шести лет динамические стереотипы, составляющие биологическую основу навыков и привычек, формируются достаточно быстро но перестройка их затруднена, что тоже свидетельствует о недостаточной подвижности нервных процессов и придания гибкости формируемым навыкам используют прием создания нестандартной обстановки при проведении режимных процессов, подвижных игр и т.д.

Развитие сердечно-сосудистой и дыхательной системы.

К пяти годам у ребенка по сравнению с периодом новорожденности размеры сердца увеличиваются в 4 раза. Так же интенсивно формируется и сердечная деятельность, но процесс этот не завершается даже у подростков. В первые годы жизни ребенка пульс его неустойчив и не всегда ритмичен. Средняя частота его к шести-семи годам составляет 92-95 ударов в минуту. Жизненная емкость легких у ребенка пяти-шести лет в среднем-1100-1200см³, но она зависит и от других факторов(длины тела, типа дыхания и др.) К семи годам у детей ярко выражен грудной тип дыхания. Число дыханий в минуту - в среднем 25.

Максимальная вентиляция легких к шести годам примерно 42 дц³ воздуха в минуту. При гимнастических упражнениях она увеличивается в 2-7 раз, а при беге – еще больше. Исследования по определению общей выносливости у дошкольников (на примере беговых и прыжковых упражнений) показали, что

резервные возможности сердечнососудистой и дыхательной систем у детей достаточно высоки.

Таким образом, у ребенка происходят существенные качественные изменения, связанные с интенсивным анатомическим и функциональным созреванием организма детей, развитием двигательного анализатора. Эти изменения позволяют широко развернуть работу по развитию двигательных способностей детей старшего дошкольного возраста.

Психическое развитие ребенка старшего дошкольного возраста изучено достаточно подробно. Тем не менее, раскрыть динамику развития психических процессов (восприятие, память, мышление, воображение и др.), совершенствования основных видов деятельности(труд, игра, учение) или формирование личности по годам жизни малыша очень сложно. Эти изменения заметны не всегда и порой охватывают лишь отдельные стороны общего процесса.

Старший дошкольный возраст характеризуется как период существенных изменений в организме ребенка и является определенным этапом созревания организма. В этот период идет интенсивное развитие и совершенствование опорно-двигательной сердечно - сосудистой систем организма, развитие мелких мышц, развитие и дифференцировка различных отделов центральной нервной системы.

Как отмечает Т.И. Осокина, характерной особенностью данного возраста является так же развитие познавательных и мыслительных психических процессов: внимания, мышления, воображения, памяти, речи [15].

Внимание. Если в младшем и среднем дошкольном возрасте преобладающим у ребенка являлось непроизвольное внимание, то в старшем дошкольном возрасте начинает развиваться произвольное внимание. Когда ребенок начинает его сознательно направлять и удерживать на определенных предметах и объектах.

Память. В старшем дошкольном возрасте происходит развитие произвольной зрительной и слуховой памяти. Память начинает играть ведущую

роль в организации психических процессов.

Мышление. В старшем дошкольном возрасте более высокого уровня достигает развитие наглядно-образного мышления и начинает развиваться логическое мышление, что способствует формированию способности ребенка выделять существенные свойства и признаки предметов окружающего мира, формированию способности сравнения, обобщения, классификации.

Воображение. В старшем дошкольном возрасте идет развитие творческого воображения, этому способствуют различные игры, неожиданные ассоциации, яркость и конкретность представляемых образов и впечатлений.

Речь. В сфере развития речи расширяется активный словарный запас и развивается способность использовать в активной речи различные сложно грамматические конструкции.

Для деятельности ребенка характерна эмоциональность и большая значимость эмоциональных реакций.

Психическое развитие и становление личности ребенка в старшем дошкольном возрасте тесно связаны с развитием самосознания. У ребенка формируется самооценка на основе осознания успешности своей деятельности, оценок сверстников, оценки педагога, одобрения взрослых и родителей. Ребенок становится способным осознавать себя и то положение, которое он в данное время занимает в семье, в детском коллективе сверстников.

У детей старшего дошкольного возраста формируется рефлексия, т.е. осознание своего социального «я» и возникновение на этой основе внутренних позиций.

В качестве важнейшего новообразования в развитии психической и личностной сферы ребенка старшего дошкольного возраста является соподчинение мотивов. Осознание мотива «я должен», «я смогу» постепенно начинает преобладать над мотивом «я хочу» (см. указание на это: [12]).

Ребенок старшего дошкольного возраста стремится к самоутверждению в таких видах деятельности, которые подлежат общественной оценке и охватывают различные сферы.

Таким образом, осознание своего «я» и возникновение на этой основе внутренних позиций к концу дошкольного возраста порождает новые потребности и стремления. В результате игра, которая является главной ведущей деятельностью на протяжении дошкольного детства, к концу дошкольного возраста уже не может полностью удовлетворить ребенка. У него появляется потребность выйти за рамки своего детского образа жизни, занять доступное ему место в общественно-значимой деятельности, т.е. ребенок стремится к принятию новой социальной позиции – «позиции школьника», что является одним из важнейших итогов и особенностей личностного и психического развития детей 6-7 летнего возраста, что необходимо учитывать в процессе лыжной подготовки.

1.2 Формирование движений детей дошкольного возраста

Согласно программе обучения и воспитания в детском саду начальный этап обучения ходьбе на лыжах в дошкольном учреждении начинается со второй младшей группы, поэтому необходимо рассмотреть формирование движений детей дошкольного возраста [8].

Формирование движений у ребенка третьего года жизни. В условиях систематического руководства ребенок на третьем году жизни совершает ходьбу, лазание, начинает бегать. Однако все эти движения еще мало координированы и не достаточно точны. Ребенок чувствует потребность в частой смене движения, не может сохранять неподвижную позу, нуждается в чередовании движения и отдыха.

Систематические упражнения, игры под руководством педагога на физкультурных занятиях и вне их содействуют расширению двигательных возможностей, улучшению качества движений и необходимых ориентировок. Для формирования разнообразных движений используются игрушки и физкультурные пособия, вызывающие у детей интерес и желание двигаться: обручи, шары, вожжи, трехколесные велосипед и др. При ходьбе постепенно

исчезают лишние, мешающие ребенку движения, что ведет к их экономичности. Развивается самостоятельность пространственных ориентировок, умение смелее и спокойнее двигаться на ограниченной наклонной и поднятой над поверхностью пола плоскости (доске, дорожке). В связи с развивающимся чувством равновесия, глазомерной оценки направления и расстояния сложнее и разнообразнее становятся действия с предметом.

Ребенок постепенно учится согласовывать свои движения с движениями других детей. Приучается своевременно реагировать на сигналы извне, требующие изменять характер движений, его темп, силу, или совсем прекращать движение и останавливаться. Больше место в жизни ребенка занимают подвижные игры.

Усиливающий интерес к окружающему миру, удовлетворение к достижению цели, эмоциональная оценка педагога и его требования – все это служит подкреплением достигаемых успехов, и стимулируют его к решению новых задач.

Процесс усвоения нового сохраняет прежнюю специфику – подражание, однако подражание изменяет свой характер. Наблюдается большее осмысление предложенных ребенку задач и в связи с этим более четкое его выполнение.

Формирование движений у детей четвертого года жизни. Как указывает В.Я. Дронов, для детей этого возраста характерен несколько замедленный темп физического развития и в то же время идет интенсивное окостенение скелета. Несмотря на заметное развитие нервной системы, функциональные возможности невелики и при малейшей перегрузке быстро наступает утомление. Условные рефлексy вырaбатываются быстро, однако закрепляются медленно, поэтому приобретенные элементарные навыки не прочны и могут легко разрушиться. Формирование двигательных навыков связаны с приучением ребенка правильно держать туловище и голову. Это требование является необходимым для формирования правильной осанки [6].

В ходьбе ребенка 3-х лет еще заметен неустойчивый темп, недостаточно с координацией рук и ног, неуверенность в ориентировке движений, тенденции к

сгибанию туловища, однако бегают дети значительно лучше с достаточно хорошей координацией рук и ног. Этому способствуют приспособленность самого тела к бегу. Центр тяжести расположен ближе, чем у взрослых, к передней части туловища.

Совершенно новым движением для ребенка 3 лет являются прыжки. Эти движения появляются еще в предыдущей возрастной группе, однако в начале оно выражается лишь в форме пружинящего движения, без отрыва ног от пола. В 3 года дети уже хорошо начинают прыгать на месте, спрыгивать с небольшой высоты, перепрыгивать через шнур, или 2 линии на расстоянии 15- 20 см.

В процессе лазания у некоторых детей отмечаются еще приставной шаг и не четкая координация рук и ног. Трудны им приемы метания, требующие обязательное чувство равновесия, но постепенно эти дети осваивают эти умения (бросание мяча на дальность и горизонтальную цель).

Таким образом, дети четвертого года жизни в процессе систематических занятий подводится к усвоению правильной техники основных движений, подготавливающих их к владению двигательными навыками в последующих возрастных группах.

Формирование движений у детей пятого года жизни. Показатель возрастной физиологии ребенка трех и четырех лет не очень различаются, особенно в первой половине пятого года жизни. Однако постепенно закономерный процесс роста и развития всего организма, под влиянием физических упражнений заметно изменяет исходные показатели.

Во второй половине года ребенок по многим признакам все более приближается к старшему возрасту: Вес и рост тела увеличиваются; продолжается дальнейшее окостенение скелета; значительно развивается мышечная и нервная система. Ребенок становится самостоятельнее, он очень подвижен и не утомим. Однако эта подвижность, проявляющаяся под влиянием эмоциональности и уменьшающая субъективное чувство усталости, не соответствует часто его силам и действительно наступившему утомлению. Поэтому двигательная деятельность детей требует контроля взрослого.

В этот возрастной период совершенствуются психические процессы ребенка. Внимание и восприятие становятся более устойчивыми, развивается способность к пониманию существенных признаков предметов и явлений, причинных связей в явлениях, способность к некоторым обобщениям.

Все это облегчает педагогу руководство формированием движения в процессе систематического обучения детей. Ребенок понимает поставленную перед ним задачу, может осмыслить основные требования к выполнению движений. В связи с этим его движения начинают приобретать Четкость, плавность, определенный темп, согласованность с коллективом. Знакомые движения дети уже могут выполнять в уже более сложных вариантах, более длительное время, с большей нагрузкой.

В процессе обучения новым движениям ребенок способен к наблюдению (образца упражнения) и вслед за этим его воспроизведения с помощью словесных указаний взрослого.

Формирование движений у детей шестого года жизни. С пятилетнего возраста наступает период интенсивного формирования двигательных навыков. Для этого имеются известные предпосылки: заметно изменяются пропорции тела, что создает устойчивость позы, совершенствуется чувство равновесия, улучшается координация движений на основе совершенствования функций нервной системы и приобретенного опыта; увеличивается сила мышц.

В ходьбе наблюдается координация движений рук и ног, ритмичный отрыв ног от почвы. Прыжки совершаются с большой уверенностью, легкостью и мягкостью приземления. Однако ввиду еще значительной подвижности позвоночника и возможного уплощения несформировавшегося свода стопы, прыжки должны проводиться под строгим контролем педагога.

В беге, лазании и метании дети достигают заметного совершенствования: большая уверенность и точность движений, достаточно развитый глазомер, ловкость, целенаправленность и координации движений.

В условиях воспитания и обучения у ребенка складываются простейшие формы учебной деятельности: понимание учебной задачи, стремление к

качеству выполнения ее, проявление любознательности и интереса к результату своих усилий, удовлетворения от достигнутого. В связи с этим отмечается значительных сдвиг в качестве движений. Ребенок понимает, например, что от лучшего замаха и устойчивости тела зависит сила и дальность броска при метании, от сильного, упругого отталкивания – легкий быстрый бег [5].

Формирование движений у детей седьмого года жизни. Ребенок седьмого года жизни значительно отличается от ребенка пяти лет. Продолжающийся процесс окостенения делает позвоночник более прочным. Близко к завершению окостенение мелких костей кисти и пальцев рук. Эти изменения передают телу ребенка большую устойчивость и облегчают ему выполнение таких движений, как повороты туловища, стойку на одной ноге и т.п.

Что касается увеличения массы и силы мышц, то сравнительно с пятилетним ребенком они незначительны. Однако имеются и существенные отличия. Они заключаются в качественных изменениях двигательной деятельности: в более совершенной координации движений, большей их экономии, устранении лишних движений. Благодаря развитию высших нервных центров ребенок проявляет произвольное внимание, сознательные волевые усилия, умение составлять предварительный план действий.

Таким образом, важно учитывать в процессе лыжной подготовки дошкольника то, что в движениях ребенка видна осмысленность, способность к самоконтролю, достаточно правильной оценки процесса и результатов движений, как своих, так и товарищей. К моменту перехода в школу у ребенка формируются достаточно прочные двигательные навыки, необходимые в жизни. Они являются основательным фундаментом для решения более сложных двигательных задач в школе.

1.3 Влияние лыжной подготовки на организм дошкольника

Как отмечают такие исследователи, как Т.И. Раменская, В.В. Фарбей, ходьба на лыжах оказывает большое влияние на физическое развитие и закалку организма ребенка. Она вовлекает в работу почти все мышечные группы,

способствует энергичному обмену веществ в организме, усиливает функциональную деятельность внутренних органов, развивает мышечную чувствительность, способствует развитию пространственных ориентировок и координации движений, так как дети передвигаются на лыжах в условиях постоянного изменения рельефа местности [19; 22].

Ходьба на лыжах вызывает активные действия крупных мышечных групп. Размашистая широкая амплитуда движений, постоянное ритмичное чередование напряжения и расслабления мышц способствует развитию мышечной силы. Как показывают наблюдения врачей и педагогов, чем интенсивнее и разнообразнее движения, тем активнее функционирует организм. Обучение детей ходьбе на лыжах положительно влияет на формирование свода стопы, а также оказывают благоприятное влияние и на формирование осанки. Положительные сдвиги в улучшении осанки вполне закономерны, так как при ходьбе на лыжах гармонично развиваются и укрепляются почти все мышечные группы и особенно мышцы спины. Под влиянием лыжных занятий происходит значительное развитие основных движений (бег, прыжки, метания). Так, Т.И. Осокина, в своих исследованиях указывает что, длина прыжка у шестилетних детей, ходивших на лыжах, увеличивается: у девочек на 30%, у мальчиков на 22%. А у детей, не ходивших на лыжах, длина прыжка за этот же период увеличивается только на 16% у девочек и на 8% у мальчиков. Примерно такие же результаты наблюдаются и в других видах движений [13; 14].

Таким образом, обучение детей ходьбе на лыжах способствует формированию двигательных навыков в других видах движений. Физическая нагрузка при занятиях на лыжах легко дозируется в самых широких границах как по характеру воздействия, так по объему и интенсивности. Все это позволяет рекомендовать лыжный спорт для детей дошкольного возраста, их состояния здоровья и уровня физической подготовленности.

Ходьба и бег на лыжах принадлежат к числу естественных физических упражнений, близких по координации к движениям ходьбы и бега. Этим и объясняется легкость освоения данных упражнений и их большое

оздоровительное воздействие.

Передвижение на лыжах относится к так называемым циклическим упражнениям; т. е. таким, для которых характерна многократная повторяемость одних и тех же движений в одной и той же последовательности. Например, при попеременном двухшажном ходе на лыжах циклом движений является двойной шаг, во время которого происходит динамическая мышечная работа, связанная с постоянными чередованиями напряжения и расслабления мышц. Такой режим мышечной деятельности наиболее благоприятен для детского организма, создает хорошие условия для его работы и отдыха. Движения во время ходьбы на лыжах характеризуются большими амплитудами, простотой и динамичностью, поэтому они благоприятны для всестороннего развития мышечной системы ребенка.

Лыжные занятия способствуют формированию правильной осанки и всестороннему развитию мышечной системы детей, положительно воздействуют и на укрепление и нормальное развитие позвоночника. Как правило, в дошкольном возрасте нарушения осанки (сутулость, опущенный и выпяченный живот, асимметрия плеч и т. п.) не носят еще стойкого характера, они легко поддаются исправлению. Поэтому период дошкольного детства благоприятен для предупреждения дефектов осанки.

В.Я. Дронов указывает, что влияние занятий лыжами на организм исключительно разностороннее. Одно пребывание на чистом морозном воздухе уже само по себе дает неисчерпаемый запас свежести и бодрости. Физические движения на воздухе как нельзя лучше способствуют повышению обмена веществ в организме и благотворно влияют на нервную систему. Закалка организма – лучшее лекарство против гриппа, ангины и прочих болезней. И с этой точки зрения лыжи – добрые спутники здоровья [6].

Лыжный спорт имеет большое оздоровительное, воспитательное и прикладное значение, является важной составной частью системы физического воспитания, оказывая самое разностороннее влияние на организм занимающихся. Передвижение на лыжах доступно в любые годы – с самых

малых лет и до пожилого возраста. Ходьба и бег на лыжах вовлекают в работу различные группы мышц, оказывают положительное воздействие на укрепление и развитие основных систем организма. Все это обеспечивает высокий уровень здоровья и активное долголетие. Вместе с тем столь разнообразные условия передвижения на лыжах обуславливают всестороннее физическое развитие и в первую очередь воспитание важнейших физических качеств – выносливости, силы, ловкости и др.

Работоспособность ребенка дошкольного возраста в значительной степени определяется функциональным состоянием сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

При выборе физических упражнений надо учитывать особенности сердечно-сосудистой системы ребенка, помнить, что хорошая ее работа может быть обеспечена при условии частых перерывов, отдыха или работы более динамичной, связанной с попеременными напряжением и расслаблением мышц, что не утомительно для ребенка и создает благоприятные условия для перенесения его сердечно-сосудистой системой значительной физической нагрузки в течение довольно длительного времени.

При известной степени овладения навыками ходьбы на лыжах устанавливается правильный режим мышечной работы и дыхания. В деятельность вовлекаются крупные мышечные группы, работа их производится с большими амплитудами. Это создает экономный режим работы сердца и оказывает благоприятное влияние на постепенное совершенствование сердечно-сосудистой деятельности детей. В исследованиях, проведенных Е. Г. Леви-Гориневской, было отмечено улучшение деятельности сердечнососудистой системы и дыхания у детей дошкольного возраста, в течение четырех зимних месяцев, регулярно катавшихся на лыжах.

Систематические занятия на свежем воздухе, а зимой он, благодаря снежному покрову, значительно чище, и дети дышат холодным, чистым и достаточно увлажненным воздухом, что оказывает благотворное влияние на развитие дыхательной системы. Так в процессе ходьбы на лыжах у детей

хорошо развивается дыхательная мускулатура, дыхание согласуется с движениями, что очень ценно, так как хорошая работа дыхательного аппарата обеспечивает нормальную жизнедеятельность детского организма.

В результате систематических занятий лыжами у детей увеличивается подвижность грудной клетки и жизненная емкость легких: по данным О.Н. Антоновой, В.С. Кузнецова, у детей 6-7 лет при занятиях лыжами емкость легких 1500-1600 см², что равняется емкости легких 9-10-летнего ребенка [2].

Закаливание – одна из важнейших задач физического воспитания во все возрастные периоды, так как оно является важнейшей оздоровительной мерой, предупреждающей заболевания. Вследствие закаливания во всем организме улучшается обмен веществ, укрепляется нервная система. Это приводит к повышению работоспособности организма, а у детей – и к существенной положительной рефлекторной стимуляции их роста и развития (см. указание на это: [20]).

М.П. Голощекина обосновала целительную силу движений человека в условиях низкой температуры: "Микробы не любят холода. Они так же, как и животный организм, любят температуру выше нуля, и мороз на них действует губительно... Земля, покрытая надолго слоем снега, не позволяет микробам возрождаться и не шлет в воздух клубы пыли... На свежем, морозном воздухе обмен веществ совершается быстрее, улучшается аппетит, исчезают многие недуги. И люди, не боящиеся морозного дня, подвергающие свое тело влиянию физических упражнений, связанных с тем или иным видом спорта, особенно чувствуют на себе оздоравливающее влияние напоенного кислородом, более чистого морозного воздуха" [4].

С дошкольниками заниматься лыжами рекомендовано морозную погоду при температуре от 1 до 12° С, для детей 2-4 лет – до - 8°С. В ветреную погоду нижняя граница повышается еще на 2-3 С°. При сильном ветре (скорость 6-10 м/с), когда заметно качаются деревья, дым прибивается к земле, а на открытой местности пурга, лыжную прогулку надо отменить.

Исключительно важно дать ребенку основы знаний по гигиене, сообщив

простейшие правила и гигиенические требования к занятиям на лыжах:

- нельзя салиться и тем более ложиться на снег даже при сильной усталости;

- запрещено использовать снег для утоления жажды;

- недопустимо снимать шапочку и расстегиваться, когда стало жарко [21].

Это полезно напоминать ребенку об этом перед каждым выходом на лыжную прогулку.

Дети очень индивидуально справляются с мышечной нагрузкой, поэтому важно учитывать физическую подготовленность каждого ребенка, регламентируя нагрузку и отдых.

Катание на лыжах помогает укреплять центральную нервную систему. Этому виду спорта свойственно обилие впечатлений от окружающей обстановки и от разнообразия самих движений. Это вызывает огромный поток раздражений, поступающих в центральную нервную систему от всех органов чувств.

По замечанию В.Г. Фролова, лыжные занятия и лыжные прогулки способствуют воспитанию морально-волевых качеств ребенка: созданию интереса и любви к систематическим занятиям, развивают смелость, настойчивость, решительность, формируют выдержку и дисциплинированность, приучают преодолевать трудности и препятствия, воспитывают чувство дружбы, коллективизма, взаимопомощи и т.п. Ходьба на лыжах с учетом возрастных особенностей детей создает условия для организованного и правильного расхода физической энергии. Умелая организация и последовательность проведения процесса обучения ходьбы на лыжах помогает ребенку сравнительно легко овладеть этим видом физических упражнений, обеспечивает необходимую психологическую подготовку ребенка к преодолению возникающих затруднений. Необходимо учитывать, что большую воспитывающую силу имеют те упражнения, которые сочетаются с другими сторонами воспитания, например с трудовым воспитанием, – это воспитание заботы о сохранности лыжного инвентаря (чистка и смазка лыж и т. д.). И надо сказать, что дети занимаются этим делом с удовольствием, старательно

выполняют каждое поручение, придирчивы к качеству работы своей и товарищей [23].

Самообслуживание, взаимопомощь, соблюдение строгой дисциплины в процессе обучения – вот те качества, которые способствуют воспитанию прочных умений и навыков ходьбы на лыжах.

Лыжные прогулки требуют от воспитателя организации большой подготовительной работы с детьми: проведение беседы о том, как подготовить лыжи, каким должен быть костюм.

В этих беседах составляется и обсуждается план прогулки, ее маршрут и уточняются правила поведения детей на лыжной прогулке. В результате у них появляется чувство ответственности, дисциплинированности, развивается сознательное отношение к требованиям взрослого, проявляется большая чуткость и заботливость по отношению друг к другу. Ребенок легко помогает своему товарищу закрепить лыжи, подсказывает наиболее рациональный способ преодоления препятствий (обход канав, склонов и т. п.). Совместные радостные переживания в процессе прогулок объединяют и сближают детей. Большую роль в овладении двигательным навыком передвижения на лыжах играет эмоциональное состояние ребенка. Эмоции оказывают положительное влияние на все его поведение. Сам процесс физических упражнений, проходящих в природных условиях, доставляет ребенку наслаждение.

Каждая лыжная прогулка является источником радости. Нередко ходьба на лыжах вызывает у детей страх, неуверенность в себе.

Это чувство необходимо преодолевать с самых первых шагов ребенка на лыжах.

Профессор Е. А. Аркин 1968 писал: «Воспитать мужество в детях – одна из основных задач физического воспитания, потому что нет лучшего союзника в борьбе за сохранение и укрепление здоровья и за победу над заболеваниями, чем мужественная уверенность в своих силах, и нет опаснейшего врага здоровья, чем страх» (цитируется по: [17, с. 34]). Если не обращать должного внимания на поведение ребенка при выполнении физических упражнений, по мнению В.Я. Дронова, то страх и нерешительность нередко перерождаются в стойкое чувство

робости, становятся чертой характера. Чувство страха и неуверенность в себе возникают у ребенка чаще всего в новой ситуации, при выполнении новых упражнений, а не в привычных условиях деятельности. Чтобы решить поставленную задачу, ребенок должен выбрать правильный и быстрый путь или способ действия, преодолевая страх [6].

В процессе двигательной деятельности ребенок постоянно встречается с необходимостью преодоления тех или иных трудностей. Поэтому одна из основных задач физического воспитания в детском саду и заключается в том, чтобы помочь ребенку сознательно преодолеть чувство страха в различных упражнениях, подчинить страх своей воле, помочь мобилизовать знания и умения, проявив волю при выполнении задания.

Неоднократные наблюдения за детьми позволили выделить три типа поведения

1. Одни дети боятся спуска, открыто признают свой страх, порой совсем отказываются от выполнения задания. Ребенок напряжен, пульс и дыхание у него учащены. При спуске он старается затормозить движение, ставит лыжи в положение упора.

2. Другие дети также боятся спуска, но стараются не показать этого состояния. В таких случаях мышцы ребенка скованны, пульс и дыхание учащены, но ребенок старается убедить себя и окружающих в том, что он не боится. В данном случае ребенок как бы оттягивает время спуска, ободряет и подготавливает себя к действию. Страх он маскирует, ему важна общественная оценка его сил и возможностей. Это заставляет ребенка мобилизовать волю, знания, умения. Дети делают попытки самостоятельно преодолеть трудности, сознательно побороть чувство страха.

3. И, наконец, остальные дети не боятся спуска и подъемов. Смело и прямо, не останавливаясь, не притормаживая движения, они уверенно спускаются со склона. В таких случаях движения детей легки, точны, координированы. Неудача, падение расценивается ими как неудача, но это не приводит к отступлению перед препятствием, а заставляет проявить волевое

усилие. Дети критически оценивают свои неудачи, заставляют себя добиться лучшего результата. Почему же у детей возникает чувство страха и можно ли его предупредить? Это объясняется двумя причинами: отсутствием волевого усилия и недостатком умений и навыков. Нередко страх у детей возникает в тех случаях, когда воспитатель нарушает требования методики, когда он не соблюдает принципа последовательности в обучении, когда им не продумана система обучения. Легкие задания не вызывают у ребенка волевого усилия, а трудные задания вызывают неуверенность в свои силы. Система обучения должна строго придерживаться принципа последовательности, постоянно подводя ребенка к выполнению более сложных заданий. Нередко взрослые допускают серьезные ошибки: запугивают детей разговорами об опасностях спуска или просто запрещают спуск со склонов. Боязнь болевых ощущений (и особенно, если они уже имели место в жизни ребенка) также является причиной страха у детей. Иногда страх может возникнуть в результате отрицательного примера других ребят. Увидев товарища, который нерешительно переступает по краю склона [4].

Одним из эффективных приемов преодоления чувства страха и воспитания уверенности в себе является пример воспитателя и всех детей группы. Наблюдения за выполнением упражнения, а затем подражание являются предпосылкой для преодоления страха. В значительной степени чувство страха у ребенка снижается одним только присутствием взрослого, к которому ребенок испытывает доверие, симпатию. Он стремится быть похожим на любимого человека и подражает его действиям.

Эффективность овладения движением в значительной степени зависит от умения детей самостоятельно оценивать технику передвижения, анализировать свои неудачи. Примером этому служит анализ и оценка движений воспитателем. Воспитатель нередко завышает оценку, чтобы дети почувствовали уверенность в себе.

Воспитывая волю ребенка, особенно важно, чтобы воспитатель верил в его силы. Впервые удачно выполненный спуск вызывает у детей чувство

удовлетворения.

Помогая детям спуститься, воспитатель сначала страхует и поддерживает их. Однако опасность этого метода в том, что ребенок может привыкнуть к постоянной поддержке при спуске как к дополнительной опоре, а это создает у него неправильное представление о характере движения.

Оценка и самооценка в процессе формирования двигательных навыков имеет большое значение, так как в этом раскрываются возможности осознания детьми своих движений. Ребенок должен проявить способность к наблюдению и анализу, что в дальнейшем активизирует его умственную деятельность. Положительное эмоциональное отношение детей к движениям, заинтересованность, удовлетворение от достигнутых результатов повышают детскую наблюдательность, возбуждают интерес к анализу движений. Процесс анализа, оценки движения должен начинаться у детей с создания точного и ясного представления о движении. Поэтому воспитателю вначале необходимо правильно и красиво показать детям выполнение движения в целом, сопровождая его доступными для детей пояснениями, стараясь вычленив наиболее существенные компоненты движения. Умение анализировать движение и оценивать его приходит не сразу.

Для детей четырехлетнего возраста осознанный анализ своих движений и движений товарищей представляет большую трудность. Они часто не замечают ошибок, характер их остается неосознанным. Некоторые дети называют ошибку, но этот «анализ» лишь копирует анализ воспитателя, и за ним нет еще конкретного понимания ошибки как причины той или иной неудачи.

Если ребенок и замечает ошибки при передвижении товарища, то еще затрудняется их определить. Или дети просто ограничиваются перечислением всего, что они знают о характере движения, без всякого конкретного соотнесения с выполняемым действием. Часто оценка детей нередко носит чисто субъективный характер и отражает дружеские симпатии детей.

Технику своего передвижения дети четырех лет оценивают в большинстве случаев положительно.

То же наблюдается, когда дети четырех лет анализируют спуск со склона. Они не разбираются в причинах неудач. Ошибки, на которые им указывает воспитатель, принимаются ими в общей форме, без конкретного соотнесения с деталями.

В этом возрасте дети еще не обладают определенной направленностью внимания, для них представляет большую трудность вычленить отдельные компоненты движения, а тем более проанализировать их. В связи с этим и оценка носит недифференцированный характер.

Неумение вычленить одну какую-то деталь движения приводит к многочисленным ссылкам на внешние, несущественные стороны (лыжи плохие, горка неровная, кто-то помешал и т. п.).

Если же дети пытаются анализировать движения товарищей, то затрудняются объяснить и всевозможными жестами пытаются показать, какая ошибка была ими замечена.

Таким образом, у детей четырех лет еще только зарождаются оценочные суждения, они строятся на подражании высказываниям педагога.

Дети пяти лет дают более глубокий анализ движениям, стремятся к обоснованию своей оценки, проявляют некоторую самостоятельность суждений, которые становятся более объективными. Возрастает процент правильных ответов при анализе движений других детей. Ярко вскрывается зависимость осознанного анализа движений и его оценки от степени овладения двигательным навыком передвижения на лыжах. Дети, хорошо овладевшие ходьбой на лыжах, дают более точную характеристику движений. В анализе движений дети руководствуются ранее полученными знаниями от воспитателей, родителей. Но, несмотря на некоторые достижения в анализе движений, ребенок иногда руководствуется целым комплексом несущественных не внешних признаков. Оценка детьми пяти лет все еще носит ярко выраженный эмоциональный характер. Дети обычно довольны своими результатами, и, увлеченные движением, часто не замечают ошибок.

Анализируя технику передвижения, дети оценивают сам факт -выполнено

или не выполнено задание, но затрудняются установить причины падения. Но в то же время, давая объективную оценку движений товарища, многие дети стремятся на второе место поставить себя. Это говорит о том, что они еще затрудняются свои действия сделать предметом осознания и объективного оценочного суждения.

Дети шести лет наблюдательны и более четко представляют характер движений, могут быстро заметить ошибки передвижения на лыжах, указать отдельные причины. Иногда они чрезмерно требовательны к анализу движений своих товарищей. Свою же технику передвижения оценивают более благожелательно. У старших дошкольников закрепляются более широкие связи между характером движения и причиной неудач. Интересна и последовательность детских суждений: сначала они стремятся оценить результат движения, а затем анализируют процесс передвижения.

Наблюдения показывают, что в дошкольном возрасте у детей может возникнуть переоценка своих сил и возможностей, а в связи с этим возникает противоречие между личной и общественной оценкой, что в дальнейшем приводит к конфликтам. Неумение подвергнуть анализу качество своего движения и движения товарища может воспитать у ребенка излишнюю самоуверенность, привычку к неоправданному первенству (см. указание на это: [5]).

Таким образом, если педагог обращает внимание на поведение детей во время ходьбы на лыжах, своевременно помогает советом, замечаниями, как исправить ошибки в движении, то дети будут более требовательны к себе, они не будут стремиться к необоснованному первенству. Осознанный анализ движений и появление оценочных суждений у детей в большой мере зависит от объективной педагогической оценки, которая дает пример анализа, помогает вычленить характерные качества движения. Лыжные прогулки в лес, парк, способствуют возникновению чувства любви к окружающему, будят мысль и желание узнать что-то новое, интересное о своем крае. Детям 5-6 лет нужно рассказать о происхождении лыж, о лучших советских лыжниках, о различных

лыжных соревнованиях и т. д. Эти сведения вызывают еще больший интерес у детей к лыжным занятиям.

1.4 Подбор инвентаря и одежды для занятий на лыжах

Лыжный инвентарь должен соответствовать индивидуальным весоростовым показателям ребенка. Особенно затрудняют обучение лыжи и палки, приобретенные "на вырост". Длина лыж должна быть чуть выше (примерно на 10 см), а длина палок чуть ниже (на 10-15 см) роста малыша. Чем меньше вес ребенка, тем меньше и прогиб (жесткость) лыж – расстояние между лыжами в средней, утолщенной, части при их соединении скользящими поверхностями. Лыжи подходят как деревянные, так и пластиковые. Особенно удобны пластиковые лыжи с чешуйчатой скользящей поверхностью: они не требуют смазки при изменении погоды [4].

Лыжные палки пригодны из любого материала, предпочтительнее более легкие. На палках необходимы ремешки (петли) для кистей рук, кольца (сегмент) упора и штырьки на концах. Желательно иметь на палках специальную рукоятку. Отсутствие или обрыв ремешка вынуждают ребенка часто терять палку и сильно зажимать ее в кулак, затрудняя отталкивание. Палки без колец упора проваливаются глубоко в снег, при отсутствии штырей они проскальзывают. Все это приводит к потере равновесия и, как правило, к падениям. Перед использованием палками надо в домашних условиях объяснить и главное показать ребенку способ держания: кисть продевается в ремешок снизу и опирается на него, при отведении назад палка свободно удерживается в основном тремя пальцами – большим, указательным и средним, при толчке нельзя зажимать ее в кулак.

Из многочисленных моделей лыжных ботинок предпочтительнее с удлиненным, защищающим от снега голенищем, по размеру свободные (примерно на два номера больше), но не слетающие с ноги при ходьбе. Можно использовать и повседневную зимнюю обувь – валенки, сапоги, ботинки,

утепленные высокие кроссовки.

Сейчас промышленность выпускает лыжные крепления различных конструкций, главное при их выборе – надежность, удобство и простота в обращении. Для лыжных ботинок в зависимости от модели могут подойти рантовые, носковые или полужесткие крепления. Под обычную зимнюю обувь используют только полужесткие и мягкие крепления с пяточным кожаным или резиновым ремнем, затягивая который обеспечивают прочное сцепление обуви с лыжей. Самой удобной является конструкция, позволяющая ребенку быстро надевать и снимать лыжи вначале с помощью взрослых, а затем и самостоятельно.

Лыжная одежда, как и инвентарь, тоже имеет свою специфику. Даже самый солнечный, безветренный, с небольшим морозцем, благоприятный день может быть испорчен для ребенка, если он насквозь промок и замерз. "Мокрые" лыжные прогулки весьма нежелательны и для здоровья. Верхняя одежда (куртка и брюки или комбинезон) должны быть из ветроводонепроницаемой ткани. Если есть выбор, надо отдать предпочтение отдельной куртке и брюкам – так одежда меньше промокает, ее легче сушить, а в случае необходимости можно заменить только одну часть. Вполне допустимо, если комбинезон или куртка с брюками чуть великоваты. Главное, чтобы впору была внутренняя одежда: футболка, рубашка, свитер, особенно колготки и шерстяные носки. Хорошо подогнанное нижнее белье убережет от весьма неприятных потертостей. Детям очень нравится лишний раз поваляться в снегу, поэтому желательно иметь варежки или рукавички, обшитые водонепроницаемой тканью. Они должны быть, конечно, теплыми и в меру свободными. Шапочка предпочтительнее шерстяная, плотно прилегающая к голове и закрывающая уши. Шарф лучше заменить свитером с высоким воротом. Существуют некоторые общие рекомендации к лыжной одежде:

- не кутать детей, так как это затрудняет движения;
- дошкольники более чувствительны к морозу, чем подростки [20].

Если верхняя курточка легкая, то один дополнительный свитер под нее

будет кстати;

- хороши шерстяные вещи, но только не наружу, так как шерсть сильно собирает снег и поглощает влагу, а детям очень нравится поваляться в снегу; помните и о том, что ребенок будет часто падать;

- необходимо наличие запасных рукавичек или варежек для замены мокрых;

- наличие грубых швов в носках и нижнем белье ребенка может привести к потертостям;

- выбирать верхнюю одежду нужно с такой застежкой, чтобы ребенок мог застегнуть сам, в том числе и замерзшими руками;

- выбирать одежду, которую можно сравнительно легко чистить и стирать [16].

Для занятий на лыжах надо выбрать ровную площадку недалеко от сада, используя двор, ближайший стадион, сквер, и по возможности максимально защищенную от ветра кустарником, другими лесопосадками. При выборе или прокладке лыжни учитывайте направление ветра - он должен быть по ходу и дуть ребенку в спину.

2 Методы и организация опытно-экспериментальной работы

2.1 Задачи и методы исследования

Для организации и проведения исследования были использованы следующие методы получения информации:

- 1) теоретический анализ научно-методической литературы;
- 2) анкетирование специалистов.

В основе исследования были выявлены особенности формирования движений детей дошкольного возраста, основы обучения лыжной подготовке.

Анкетирование специалистов. В опросе принимали участие 25 руководителей физического воспитания по организации лыжной подготовки с детьми дошкольного возраста. В основе определения результатов были разработаны анкеты.

Исследование проводилось с февраля 2015 года по май 2016 года. Оно предусматривало осуществление следующих этапов:

1 этап (февраль 2015 года) – анализ научно-методической литературы по проблеме исследования;

2 этап (ноябрь 2015 года) – опрос руководителей физического воспитания по организации лыжной подготовке в дошкольном учреждении;

3 этап (апрель 2016 года) – обобщение полученных данных и литературное оформление исследования.

Результаты исследования. В исследовании принимали участие 25 руководителей физического воспитания разной квалификации и возраста. Результаты анкетирования показали, что организацией физического воспитания в дошкольном образовательном учреждении занимаются 93,3 % опрошенных – руководители физической культуры, 6,7 % опрошенных инструктора

физической культуры, воспитателей принимающих участие в опросе не оказалось

Нас так же интересовал вопрос, какой стаж работы у специалистов, организующих физическое воспитание в ДОУ. 20 % опрошенных имеют стаж работы до 5 лет, 40 % опрошенных - от 5 до 10 лет, 40 % опрошенных имеют стаж работы более 10 лет

Наш следующий вопрос: «Ваше образование?» ответы распределились следующим образом: 46,9 % опрошенных имеют высшее педагогическое образование; 20,1 % опрошенных – среднее профессиональное; 20,1 % имеют среднее педагогическое и только 13,4 % опрошенных – высшее профессиональное образование.

Образование специалистов организующих физическое воспитание в ДОУ: на вопрос «Осуществляете ли Вы лыжную подготовку?». Ответы были следующими: лыжную подготовку в дошкольном образовательном учреждении проводят лишь 33,5 % опрошенных, остальные 66,5 % опрошенных лыжную подготовку не проводят.

В связи с этим нас интересовал вопрос: «Укажите проблемы, при которых нет возможности организовать занятия лыжную подготовку в ДОУ».

Мы получили следующие ответы:

67 % опрошиваемых указали на отсутствие инвентаря;

67 % опрошиваемых – на отсутствие места для хранения инвентаря;

28,8 % опрошиваемых – на отсутствие условий (нет площадки, наличие кустов и деревьев).

Таким образом, организацией физического воспитания занимаются как руководители физического воспитания, так и инструктора по физической культуре (93,3% и 6,7% соответственно), воспитателей, принимающих участие в опросе не оказалось. Стаж работы у большинства опрошенных свыше 5 лет, однако анализ анкет указывает, что лыжную подготовку осуществляют специалисты, имеющие стаж работы более 10 лет, специалисты, у которых стаж работы менее 5 лет лыжную подготовку не проводят. Таким образом, лыжную

подготовку осуществляют более опытные специалисты по физическому воспитанию. В связи с этим уместно заметить, что на организацию лыжной подготовки влияет профессиональное образование специалистов, так у большинства оно высшее специальное (46,9%), т.е. можно отметить наличие высокого профессионального уровня в организации лыжной подготовки. Однако 66,5% опрошенных не проводят лыжную подготовку в ДОУ и только 33,5% опрошенных ее осуществляют. В связи с этим возникает потребность разработки методических рекомендаций по организации лыжной подготовки в ДОУ.

2.2 Методические рекомендации по организации лыжной подготовки в дошкольном учреждении

Исследования таких авторов, как: О. Н. Антоновой, В. С. Кузнецова, Т.И. Осокиной, В.Г. Фролова, В.В. Фарбея, И.М. Бутина, Л.П.Матвеева и др., а так же результаты исследования позволили разработать наиболее оптимальные в современных условиях рекомендации по организации и проведению лыжной подготовки в условия дошкольного учреждения.

Первое направление работы – это привлечение родителей к взаимодействию. Для этого необходим тесный и доверительный контакт. При взаимодействии с родителями необходимо осуществлять все формы работы.

1. Родительские собрания так в начале года при ознакомлении с планом физкультурно-оздоровительной работы нужно рассказать родителям об основных задачах обучения ходьбе на лыжах, показать на примере, как готовить лыжи к зимнему периоду, объяснить, как важна для успешного обучения удобная, не стесняющая движений одежда. Напомнить о том, что в шкафу у ребенка должна лежать запасная майка или футболка, чтобы он мог переодеть нижнее белье, если вспотеет. Попросить научить ребенка находить свои лыжи по наклейке или по номеру и самостоятельно надевать и снимать их.

2. Беседы о пользе занятий по обучению ходьбе на лыжах (развитие

выносливости, закаливание, положительное влияние на осанку, развитие и укрепление мышечной, дыхательной, сердечно-сосудистой систем и т.д.).

3. Совместные досуги с родителями – прогулка на лыжах.

4. Консультации – при раздаче родителям лыж для подготовки к зимнему периоду (подгонка креплений по ноге ребенка, просмолка или смазка, наличие именной картинки) можно записывать номер выданных лыж, чтобы они не потерялись.

5. Почтовый ящик – внесение предложений родителями и родителям о приобретении несколько пар лыж на подгруппу детей или можно попросить подарить имеющиеся дома или у знакомых старые лыжи, из которых выросли дети, или приносить лыжи на неделю в сад, а на выходные забирать домой. Увидев, что занятия по лыжной подготовке действительно проводятся, родители охотнее станут помогать в их оснащении, чтобы ребенок имел свои лыжи, не ждал очереди.

6. Совместные походы, которые организуются 2 раза в год Второе направление работы - взаимодействие с воспитателями групп осуществляющих лыжную подготовку на прогулке. Взаимодействие с педагогами включает в себя все формы работы.

7. Консультации по организации самостоятельной двигательной деятельности детей, объяснения правил подборки лыжного инвентаря, и выбора одежды для занятия на улице в зимнее время года;

Второе направление. Составление конспектов для каждого воспитателя разных возрастных групп по каждому занятию, предварительно изучив литературу по лыжной подготовке детей в дошкольных учреждениях с учетом возраста и группы детей с соблюдением этапов работы: вначале изучают скользящий шаг без палок. Занятия воспитателями проводятся по 25-35 мин в зависимости от возраста, со всей группой перед уходом с утренней прогулки. Детей следует приучать скользить на согнутых ногах и стараться дольше сохранять равновесие на одной ноге. Подводящие упражнения к обучению скользящему шагу: имитация скольжения, стоя на месте, имитация переноса

тяжести тела с ноги на ногу, передвижение на лыжах без палок по хорошо укатанной лыжне. Палки можно давать детям при появлении уверенности на лыжне, хорошей координации работы рук и ног. Использовать как прием поощрения «лучших лыжников», повышая мотивацию для других. Для закрепления навыка скользящего шага на лыжах рекомендуется проводить различные игры («Шире шаг», «Кто быстрее?», «Лесная карусель», «Встречная эстафета»).

Для обучения подъемам и спускам хорошо иметь невысокий пологий склон. Так можно на своей площадке засыпать песком собранные в кучу, опавшие листья – получилась небольшая горка, с которой зимой катались на лыжах. Можно использовать склоны, находящиеся в ближайшем окружении (в скверах, парках и т.п.). Если воспитатель не умеет сам кататься на лыжах, он вполне может проводить такие занятия, не надевая лыж. Дети хорошо понимают имитационный показ основной стойки лыжника, разноименной работы рук и ног, объяснение основных ошибок. К тому же воспитатель имеет возможность подойти к каждому ребенку во время движения и что-нибудь подсказать, похвалить или поправить.

Третье направление – собственная деятельность специалиста при отсутствии лыж в учреждении. На физкультурных занятиях проводятся следующие имитационные упражнения:

- упражнения в равновесии (различные повороты, ходьба по гимнастической скамейке, приставные шаги вперед и в сторону, перешагивание через предметы, кружение и др.)

- упражнения для укрепления стопы (ходьба на носках, с перекатом, на внешней стороне стопы, прыжки с продвижением на одной ноге, «велосипед», собирание предметов пальцами ног и др.)

- упражнения для развития координации движений рук и ног (выставление на носок левой ноги и вынос вперед правой руки и наоборот, пружинка с маховыми движениями рук вперед-назад попеременно, шаг с выпадом вперед с выносом разноименной руки, скользящий шаг, координируя работу рук и ног и

др.)

- упражнения для развития чувства ритма (подскоки с ноги на ногу по кругу с движением рук вперед-назад, прыжки на месте с убыстрением и замедлением темпа по сигналу и др.)

В этот же период нужно познакомить детей с лыжами («носок», «пятка» лыж), лыжными креплениями, палками, стойками для хранения лыж. Дети узнают правила переноски лыж

На основе анализа методической литературы, мы установили, что необходимо соблюдать определенные этапы подготовки, при этом в первую очередь надо обучить ребенка правильному стоянию на лыжах, то есть привить навык держать стопы параллельно и сохранять одно и то же расстояние между ними при движении. Очень важно, чтобы на первых порах у него не создавалось впечатление, что на ноги надели какой-то неприятный груз. Он должен почувствовать, что лыжи – интересное занятие и катание на них доставляет удовольствие. Самое трудное – первые шаги. Поэтому, вставшего на лыжи, лучше всего вначале водить на буксире по ровным участкам. Если он упадет – не беда, превратите такую неудачу в шутку. Объясните, что падать нужно не вперед и не назад, а только в сторону. Когда ребенок будет стоять на лыжах более или менее уверенно, разрешите ему скатиться с небольшой, очень пологой горки. Но вначале все-таки поддерживайте его за одну руку [5; 14; 22].

Катание с горок очень эмоционально, однако, это лишь начальная стадия знакомства с лыжами. Значительно важнее научить ребенка самостоятельному передвижению на лыжах, преодолению определенных расстояний. Необходимо повторять ребенку, что надо не ходить, а скользить на лыжах. Если это не получается, предложите сделать сначала несколько коротких шагов, а уже затем пробовать скользить. При этом обязательно поддерживайте его за руку. Скользящий шаг рекомендуется разучивать на хорошо накатанной лыжне с чуть заметным уклоном. Лучше всего самим стать на лыжи, тогда обучение будет наиболее эффективным.

Нога выставляется вперед, несколько согнутой в колене. Делается это для

того, чтобы легче было перенести на нее тяжесть тела после толчка и подтянуть находящуюся сзади ногу. Нельзя при передвижении отрывать лыжи от снега: одна нога подтягивается к другой (выдвинутой вперед) не путем переноса по воздуху, а только скольжением, при слегка согнутом колене, затем выдвигается вперед и т. д. Первые движения проводятся на укороченном шаге. Когда будет освоено поочередное скольжение, можно перейти на удлиненный шаг, но без применения палок. Руки должны двигаться свободно, без напряжения. Одновременно с левой ногой выносятся правая рука, а правой ногой - левая рука.

Следующий этап – обучение поворотам. При повороте переступанием нога отставляется на некоторый угол (в сторону поворота), к ней приставляется другая так, что на снегу остается след в виде расходящихся лучей. Сначала обучите поворотам на небольшой угол, затем постепенно увеличивайте его, пока не получится полный круг. Другие приемы поворотов детям дошкольного возраста не показывайте.

Когда ребенок овладеет техникой движения и поворотами, можно приступить к обучению его спускам с горки и подъемам. При спуске важно фиксировать внимание на положении туловища. Тело должно быть несколько наклонено вперед, ноги чуть-чуть согнуты в коленях, руки отведены назад. Размахивать ими не следует. Не спешите давать палки дошкольнику (иначе основная нагрузка будет падать на еще слабые руки). Чем позже он прибегнет к палкам (целесообразнее всего – после 7 лет), тем лучше будет «стиль» его движения. При пользовании палками важно следить, чтобы они не ставились далеко от лыж – не далее того места, где начинается загиб лыж кверху; чтобы выносились вперед по очереди: с левой ногой - правая лыжа и наоборот. Нельзя виснуть на палках, добиваться с их помощью ускорения движения: это приведет к утомлению.

Важнейшим двигательным действием лыжника является скольжение, которого нет в привычных для ребенка ходьбе и беге. И начинать обучение надо с ходьбы на лыжах, палки использовать только для поддержания равновесия. А

если ребенок обходится и без них, просит взять его руку, не надо препятствовать, удовлетворите его желание. Не обращайте внимания и на выпрямленное при движении туловище, пусть все будет, как в хорошо знакомой и привычной ребенку ходьбе, только с лыжами на ногах. При этом обязательно подчеркните и заинтересуйте малыша тем, что на лыжах можно легко передвигаться даже по глубокому снегу. Обучая, не забывайте о том, что в силу анатомо-физиологических и психологических особенностей дошкольники лучше воспринимают показ упражнений, чем их объяснение. Обучать дошкольников ходьбе на лыжах начинают с трех-четырех лет. Ходьба на лыжах положительно влияет на развитие мышечной, сердечно-сосудистой и дыхательной систем, способствует формированию целого ряда физических качеств (силы, выносливости, ловкости, быстроты).

Лыжи подбирают соответственно росту ребенка (длина 100-130 см). На лыжах большей длины неудобно передвигаться, поскольку они тяжелые и управлять ими значительно сложнее. Лыжные палки подбирают так, чтобы их верхний конец доходил до вытянутой в сторону руки. На верхних концах палок крепят ременные петли, которые обеспечивают устойчивую опору руки на палку при отталкивании.

Обучают детей ходьбе на лыжах во время утренней и послеобеденной прогулок, увеличивая их продолжительность с 25-30 до 45-60 минут. У детей шести-семи лет лыжная прогулка может длиться 1-1,5 часа.

Обучение начинается с показа стойки лыжника (положение туловища во время ходьбы на лыжах). В этой стойке лыжи держат параллельно, ноги сгибают так, чтобы колено было за уровнем стопы, туловище немного наклонено вперед, руки полусогнуты и опущены вниз. С дошкольниками эту стойку полезно повторять на каждой прогулке перед началом ходьбы на лыжах. Наиболее простой способ передвижения на лыжах - ступающий шаг. Этот способ ходьбы применяется на пушистом снегу на ровной местности или при подъемах на склон. Обучение передвижению ступающим шагом начинают без палок, с отрывом носков лыж от снега; туловище немного наклонено вперед, правая нога

сгибается в коленном суставе, поднимается вверх и выносится вперед. Это дает возможность немного приподнять носковую часть лыжи, пяткой прижимая задний ее конец к снегу, сделать шаг вперед и перенести вес тела на правую ногу. Затем выполняют шаг левой ногой. Движения рук координируются с движениями ног, как при обычной ходьбе.

После одного-двух занятий детей обучают скользящему шагу. Выполняя его, ребенок скользит то на одной, то на другой лыже, стараясь делать широкие шаги и полностью выпрямлять ноги в коленном суставе. Туловище при этом наклонено вперед, вес его переносится с одной ноги на другую. Руки энергично двигаются, как при ходьбе. Овладев скользящим шагом, дошкольники переходят к изучению попеременного двухшажного хода с палками, который состоит из двух скользящих шагов и двух попеременных отталкиваний палками. Ставят палку в снег под острым углом возле носка выдвинутой вперед ноги и энергично отталкиваются до полного выпрямления руки в локтевом суставе. При выполнении его ребенок скользит то на одной, то на другой лыже, сильно отталкиваясь ногами и поочередно палками.

Большое внимание уделяется обучению дошкольников способам подъема, спуска и торможения на пологих склонах. Все эти движения лыжники-новички выполняют без палок. Их можно давать только тогда, когда ребенок уже уверенно держится на лыжах. Существуют следующие способы подъема: «ступающий шаг», «полуелочка», «елочка» и «лесенка».

«Ступающий шаг» напоминает аналогичную ходьбу на лыжах, только с большим наклоном туловища вперед и с большей опорой на палки. Он используется при подъеме на пологие (6-8°) склоны.

«Полуелочка» применяется при подъеме на горку наискось. Одну лыжу, которая находится по склону выше, переставляют в направлении движения, а другую – с разворотом носка поперек склона; обе лыжи, особенно нижняя, опираются на ребро.

При подъеме «елочкой» носки лыж широко разводят в стороны, а пятки переносят одну через другую.

Чем круче склон, тем шире разводят носки, а лыжи ставят на внутренние ребра. Палки используют как опору и ставят поочередно сзади лыж.

На крутые и обрывистые склоны поднимаются способом «лесенка». Вначале его изучают на ровной площадке, где ребенок, передвигаясь на лыжах боком (влево и вправо), старается ставить ноги параллельно. Затем технику подъема закрепляют на склоне. Опираясь на палку и лыжу, которые расположены выше по склону, к ней приставляют вторую лыжу, а затем палку. Таким образом, ребенок преодолевает склон.

Подъемы «елочкой» и «лесенкой» применяются только старшими дошкольниками, так как для малышей они еще очень сложны.

С горки дети спускаются в основной стойке: туловище немного наклонено вперед, ноги согнуты, руки отведены назад и согнуты в локтях.

Детей обучают простейшим способам торможения – «плугом» и «полуплугом». Торможение применяется не только для полной остановки, но и для замедления движения. При торможении «плугом» пятки лыж разводятся, а носки сводят вместе, лыжи ставят на внутренние ребра, колени сводят внутрь, руки выносят вперед. Торможение «полуплугом» удобно при спусках с горки наискось. Для этого только одну лыжу, расположенную ниже по склону, ставят на внутреннее ребро под углом по направлению движения. Колени сближаются, сведенными придерживаются и носки лыж.

При обучении передвижению на лыжах значительное место отводится играм. Они дают возможность совершенствовать навыки ходьбы на лыжах по ровной местности, выполнять спуски, подъемы и торможение.

Наряду с ходьбой на лыжах для выработки чувства лыж, чувства снега, овладения специфическими для лыжника равновесием и координацией движений в условиях единой биомеханической системы (лыжник – лыжи – палки) используют следующие упражнения:

- перенос веса тела с одной ноги на другую, не отрывая лыжи от опоры;
- стоя на двух лыжах, опуститься в полуприсед и затем подняться;
- поочередное поднятие и опускание носка и затем пятки лыжи при

небольшом сгибании обеих ног в колене;

- поднимание согнутой ноги назад и вперед с отрывом вначале пятки, затем носка лыжи;

- поднимание согнутой ноги вперед с расположением и удержанием лыжи параллельно лыжне;

- прыжки на месте с ноги на ногу;

- прыжки-подскоки на месте на двух лыжах;

- небольшие махи слегка согнутой ногой назад и вперед;

- стоя на чуть согнутых в коленях ногах и немного наклонив туловище, поочередные махи прямыми руками вперед (до уровня глаз) и назад (немного дальше бедра);

- небольшой выпад вперед правой, затем левой ногой;

- поочередный выпад вперед с махом то левой, то правой рукой вперед и назад при разноименном сочетании работы рук и ног;

- поочередные махи носками лыж вправо и влево;

- поочередное поднимание и перестановка носков лыж в сторону;

- поворот переступанием на месте вокруг пяток лыж - носки лыж поочередно приподнимают и переставляют вправо или влево, а пятки лыж не отрывают от снега;

- поворот переступанием на месте вокруг носков лыж; когда приподнимают и переставляют вправо или влево только пятки лыж, а носки остаются на месте;

- приставные шаги в сторону. Все упражнения выполняют как с опорой, так и без опоры на палки, постепенно увеличивают количество повторений и темп выполнения. Дозировка нагрузки определяется подготовленностью,

самочувствием, настроением ребенка. Перегрузки и насилие недопустимы.

Надо шире использовать игровые формы выполнения упражнений, например:

- поворот переступанием вокруг пяток лыж на 90° .

- поворот переступанием вокруг носков лыж на 90° ;

- поворот на 360° переступанием вначале вокруг пяток лыж (первая

снежинка), затем вокруг носков лыж (вторая снежинка);

- переступание в сторону поочередно носками и пятками лыж; нарисуй на снегу "лыжную гармошку";

- покажи стоящего аиста – сильно согнутую ногу поднять вперед и как можно дольше удерживать лыжу горизонтально.

Гораздо эмоциональнее ребенок выполняет эти задания, если в играх участвуют и родители.

Перечисленные упражнения помогут ребенку овладеть чувством лыж и чувством снега, чтобы перейти к последующему изучению ступающего и скользящего шагов.

Все упражнения относительно просты и не требуют какой-либо сложной методики обучения, достаточно показать и объяснить требования к его выполнению.

Главная задача – добиться точности движений, что способствует развитию специфичной координации и умению управлять лыжами.

Отбор упражнений, объединение их в общую систему, последовательность выполнения предусматривают постепенное повышение координационной нагрузки, обеспечивают взаимосвязь отдельных движений. Скоростное прохождение всей системы упражнений не обеспечит координационной готовности к овладению многочисленными способами передвижения на лыжах.

Если из-за неблагоприятных погодных условий или по другим причинам занятия проводятся не совсем регулярно, при их возобновлении после перерыва необходимо обязательно повторить все то, чему ребенок уже научился.

Ступающий шаг – основное подводящее упражнение к овладению скольжением на лыжах. Его выполняют в различных постепенно усложняющихся условиях:

- по накатанной лыжне;
- по целине с неглубоким и затем более глубоким снежным покровом;
- зигзагом обходя кусты, деревья, пеньки, скамейки, другие ориентиры.

Передвижение ступающим шагом, т.е. без скольжения на лыжах, как правило, не вызывает у ребенка особых затруднений. Важно подчеркнуть следующие элементы и овладеть ими:

- перекрестной (разноименной) координацией движений в работе рук и ног, как и в обычной ходьбе;
- полным переносом при каждом шаге веса тела с одной ноги на другую;
- большим по сравнению с обычной ходьбой наклоном туловища;
- специфическими маховыми и толчковыми движениями руками: когда мах вперед слегка согнутой в локтевом суставе рукой выполняют до уровня глаз, а толчок заканчивают за бедром.

При целостном освоении ступающего шага необходимо достичь свободных, размашистых, ритмичных, скоординированных движений рук и ног при небольшом наклоне туловища и полном, доведенном до автоматизма, контроле положения лыж, не допуская их скрещивания.

Когда ребенок освоит ступающий шаг, объясните и покажите ему, как на лыжах можно двигаться быстрее: для этого надо не шагать, а толкаться и скользить, используя палки не для поддержания себя и сохранения равновесия, а для отталкивания и увеличения скорости.

Первые скользящие шаги выполняют на проложенной под небольшой уклон хорошо накатанной лыжне из двух исходных положений:

- из стойки лыжника, при которой ноги слегка согнуты в коленях, туловище чуть наклонено вперед, руки опущены, кисти у коленного сустава; из этого исходного положения делают энергичный шаг вперед с последующим небольшим скольжением на одной ноге, затем шагают и скользят на другой ноге, дальше повторяют такие же скользящие шаги;
- разбежаться на выпрямленных ногах ступающим шагом и затем, набрав скорость и слегка приседая, перейти на скользящие шаги по лыжне.

Чередуя упражнения из этих исходных положений, обращают внимание на полный перенос веса тела во время скольжения с одной ноги на другую.

Для освоения одноопорного (свободного) скольжения, постепенного

увеличения длины скользящего шага, овладения согласованными движениями рук и ног, развития равновесия полезны следующие простейшие упражнения:

- после небольшого разбега ступающим шагом скольжение на одной лыже до полной остановки, вторую слегка приподнять над лыжней;

- лыжный самокат – продолжительное скольжение на одной лыже за счет отталкивания другой;

- скользящие шаги с широким ритмичным размахиванием руками и характерной для лыжника амплитудой;

- скользящие шаги, заложив руки за спину;

- длительное скольжение то на одной, то на другой лыже по лыжне, проложенной под уклон;

- скользящие шаги с палками в руках, удерживаемыми за середину – следить за махом руками вдоль лыж, а не перед грудью;

- скользящие шаги с поочередным отталкиванием палками – попеременный двухшажный классический ход в полной координации.

Слабая физическая подготовка и недостаточно развитое чувство равновесия не позволяют дошкольникам выполнить полноценное одноопорное скольжение. Надо все-таки добиваться того, чтобы, во-первых, ребенок полностью переносил вес тела на опорную ногу и хотя бы немного скользил на одной лыже. И, во-вторых, при скольжении, опуская после толчка маховую ногу на снег, нельзя загружать и переносить на нее вес тела, так как возникает грубейшая ошибка – двухопорное скольжение, исправлять которую впоследствии очень трудно.

Техника лыжника включает более 50 способов передвижения на различном рельефе и при изменении условий скольжения. По мере овладения ступающим, а затем скользящим шагом и в целом попеременным двухшажным ходом дошкольников обучают и другим лыжным ходам, включая коньковые, стойкам спусков, способам подъемов, торможений и поворотов в движении. Из одновременных ходов, основой которых является одновременное отталкивание руками, наиболее доступным является одновременный бесшажный ход. Его используют при движении под уклон по хорошо накатанной лыжне и при

наличии хорошей опоры для палок. При непрерывном скольжении на двух лыжах скорость поддерживается только за счет одновременных толчков руками. Обратите внимание на то, чтобы при отталкивании ребенок чуть больше обычного наклонял туловище, а при выносе палок вперед – выпрямлялся.

Из коньковых ходов дошкольники предпочитают полуконьковый и реже - одновременный двухшажный коньковый. При полуконьковом ходе одна лыжа непрерывно скользит по лыжной колее, а вторую ставят под углом к направлению движения и ею выполняют отталкивание. На каждый толчок ногой делают одновременное отталкивание руками, эти толчковые движения совпадают по времени. Следите за тем, чтобы ребенок использовал для отталкивания то одну, то другую ногу. Толчки одной ногой чреваты асимметричным развитием скелетно-мышечного аппарата. Для равноценного использования отталкивания обеими ногами лыжную колею надо прокладывать и справа, и слева от толчковой нога.

В одновременном двухшажном коньковом ходе обе лыжи располагают под углом к направлению движения, В каждом цикле этого хода выполняют два скользящих коньковых шага и одно отталкивание палками. На первом шаге палки маховым движением выносят вперед, на втором - выполняют ими отталкивание. Этот ход используют на хорошо укатанном и достаточно широком снежном полотне.

При обучении спускам обратите внимание ребенка на особую посадку, которая обеспечивает устойчивость на спуске. Надо слегка присесть, наклонить туловище почти параллельно склону, опустить руки и, расположив кисти чуть впереди коленей, крепко держать палки обязательно штырями назад. Подчеркните необходимость сохранения этой посадки от начала и до самого конца спуска. Если ребенок боится спуска, надо съехать с ним вместе. Для этого встают за ребенком и располагают его между своими лыжами.

Самым доступным способом преодоления подъема для дошкольников является лесенка. Вначале повторите на ровном участке приставные шаги в сторону. Затем у подножия склона надо встать боком, верхнюю лыжу поставить на

наружный кант, а нижнюю – на внутренний. Из этого исходного положения выполняют приставные шаги вверх по склону.

Тормозят дети на спусках чаще всего падением. Самым безопасным является падение на бок, при котором надо присесть, как можно быстрее поставить лыжи поперек склона, палки крепко держать обязательно штырями назад, чтобы не наткнуться на них. Вставать надо только после полной остановки. Лежа на боку, параллельно соединяют лыжи, располагают их поперек склона и подтягивают к туловищу. Встают, опираясь на верхнюю, а затем и на нижнюю палку.

Надо объяснить ребенку, что настоящие лыжники падением не тормозят, используют для этого другие способы. Самым надежным является торможение плугом, при котором пятки лыж разводят в стороны, затем ставят лыжи на внутренние ребра, слегка сгибая нога и соединяя колени. При этом нельзя допускать скрещивания носков лыж. Чтобы ребенку были понятны требования к торможению плугом, весьма желателен образцовый показ родителей.

Для изменения направления движения на равнинных участках и на спусках чаще всего используют поворот переступанием, при котором, энергично отталкиваясь наружной в повороте ногой, выполняют коньковые шаги в направлении поворота. По мере взросления, в школьные годы, будут освоены и другие лыжные ходы, способы подъемов, спусков, поворотов, торможений, преодоления неровностей. Фундамент лыжной подготовки, заложенный в дошкольном возрасте, – это целебный, неисчерпаемый источник нравственного и физического здоровья, духовного и телесного совершенствования вашего ребенка в будущей взрослой жизни.

Таким образом, в методических рекомендациях мы отразили: три основных направления в работе по лыжной подготовке дошкольников; этапы их подготовки.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В результате анализа специальной литературы, посвященной исследованию условий по организации лыжной подготовки детей дошкольного возраста в ДОУ, был выявлен ряд проблем: отсутствие места для занятий лыжной подготовкой; отсутствие инвентаря в дошкольных образовательных учреждениях; отсутствие мест для хранения инвентаря.

В ходе выполнения выпускного квалификационного исследования мы выявили особенности формирования движений детей дошкольного возраста: короткие шаги; неравномерность последовательных шагов; положение тела ребенка характеризуется малым наклоном вперед; в скольжении выражена двухопорность; передача тяжести тела с одной ноги на другую происходит с трудом. При передвижении ребенок еще широко расставляет руки и ноги. При этом он долго не может найти правильного положения туловища, чаще всего стоит прямо, сохраняя привычное равновесие. Недостаточный сгиб ноги в коленях не дает необходимой силы для отталкивания. Скольжение едва намечается; это даже не скольжение, а своего рода подтаскивание ноги с лыжей до уровня опорной ноги.

Важно, чтобы в процессе лыжной подготовки педагог создал условия для осознания у воспитанников своего «я» и возникновения на этой основе внутренних позиций, которые будут порождать новые потребности и стремления у дошкольников. В итоге игра, которая является главной ведущей деятельностью на протяжении дошкольного детства, к концу дошкольного возраста уже не может полностью удовлетворить ребенка. У него появляется потребность выйти за рамки своего детского образа жизни, занять доступное ему место в общественно-значимой деятельности, т.е. ребенок стремится к принятию новой социальной позиции – «позиции школьника», что является одним из важнейших итогов и особенностей личностного и психического развития детей 6-7 летнего возраста.

Занятиям по лыжной подготовке предшествует длительная

подготовительная работа: изучение литературных источников, написание плана-конспекта занятия, подготовка места для занятий и т.д. С целью облегчения работы специалистам по физическому воспитанию, нами был разработан ряд методических рекомендаций по организации лыжной подготовки, включающий в себя три направления работы: с родителями, с воспитателями и собственная деятельность специалиста по физическому воспитанию. Таким образом, проведение занятий по лыжной подготовке в дошкольном образовательном учреждении в современных условиях вполне возможно и необходимо.

Мы провели опытно-экспериментальную работу и предложили методические рекомендации по организации лыжной подготовки дошкольников.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Андерсон, В. А. Физическое воспитание детей дошкольного возраста / В. А. Андерсон, Л. А. Виск, Л. С. Жбанова. – Москва : Просвещение , 2012. – 63 с.
2. Антонова, О. Н. Лыжная подготовка : Методика преподавания : учебное пособие для студентов средних педагогических учебных заведений / О. Н. Антонова, В. С. Кузнецов. – Москва : Академия, 2009 . – 208 с.
3. Бутин, И. М. Лыжный спорт / И. М. Бутин, В.А. Воробьев. – Москва : Просвещение, 2000. – 198с.
4. Голощекина, М. П. Лыжи в детском саду : пособие для воспитателя детского сада / М. П. Голощекина.– Москва : Просвещение, 2013. – 96 с.
5. Грядкина, Т. С. Теории и технологии физического воспитания дошкольника / Т. С. Грядкина, Н. А. Нюткина. – Санкт-Петербург : издательство РГПУ им. А. И. Герцена, 2003. – 65 с.
6. Дронов, В. Я. Физическая культура. Лыжная подготовка детей школьного возраста : методическое пособие / В. Я. Дронов. – Москва : Энас, 2011 . – 84 с.
7. Кальюсто, Ю. - Х. А. Основы техники лыжных ходов / Ю. - Х. А. Кальюсто . – Тарту : РИО ТГУ, 1990. – 123 с.
8. Лях, В. И. Комплексная программа по физическому воспитанию / В. И. Лях, А. А. Зданевич. – Москва : Просвещение, 2015 . – 126 с.
9. Лыжный спорт в профессии учителя физической культуры / А. А. Крестовников [и др.]. – Санкт-Петербург : издательство РГПУ им. А. И. Герцена, 2008. – 156 с.
10. Макарова, З. С. Оздоровление и реабилитация часто болеющих детей в дошкольных учреждениях / З. С. Макарова, Л. Г. Голубева. – Москва : ВЛАДОС, 2011. – 270 с.
11. Матвеев, Э. М. Лыжный спорт: учебник для средних учебных

заведений / Э. М. Матвеев. – Москва : Физкультура и спорт, 1988. – 271 с.

12. Матвеев, Л. П. Теория и методика физической культуры (общие основы теории и методики физического воспитания; теоретико-методические аспекты спорта и профессионально-прикладных форм физической культуры): Учебник для ин-тов физ. культуры. – Москва : Физическая культура и спорт, 1991. – 543с.

13. Осокина, Т. И. Лыжи и коньки – детям / Осокина Т. И. – Москва : Просвещение, 1966. – 108 с.

14. Осокина, Т. И. Физическая культура в детском саду / Т. И. Осокина. – Москва : Просвещение, 1973. – 287 с.

15. Осокина, Т. И. Физические упражнения и подвижные игры для дошкольников / Т. И. Осокина, Е. А. Тимофеева. – Москва : Просвещение, 1971. – 159 с.

16. Пашко, М. В. Формирование методических навыков у студентов факультета физической культуры на учебных занятиях по дисциплине «Лыжный спорт»: учеб. пособие / М. В. Пашко, Г. Н. Блахин. – Санкт-Петербург : издательство РГПУ им. А. И. Герцена, 2001. – 58 с.

17. Полтавцева, Н. В. Физическая культура в дошкольном детстве / Н. В. Полтавцева. – Москва : Просвещение, 2009. – 272 с.

18. Раменская, Т. И. Лыжный спорт : учеб. пособие для самост. работы студентов вузов физ. культ. / Т. И. Раменская, А. Г. Баталов. – Москва : Физическая культура, 2005. – 122 с.

19. Раменская, Т. И. Лыжный век России / Т. И. Раменская. – Москва : Советский спорт, 1998. – 145 с.

20. Русакова, Е. В. Одежда дошкольника / Е. В. Русакова, Е. А. Лебедева. – Москва : Просвещение, 1973. – 141 с.

21. Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных учреждений. – Москва : Астрель, 2013. – 119 с.

22. Фарбей, В. В. Лыжный спорт / В. В. Фарбей, Г. В. Скорохватова. –

Санкт-Петербург : Издательство РГПУ им. А. И. Герцена, 2007. – 623 с.

23. Фролов, В. Г. Физкультурные занятия на улице с детьми дошкольного возраста / В. Г. Фролов, Г. П. Юрко. – Москва : Просвещение, 1983. – 191 с.

ИНСТРУКЦИЯ К ПРОВЕДЕНИЮ ЗАНЯТИЙ ПО ЛЫЖАМ

1. ОБЩИЕ ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ.

1.1 К занятиям по лыжам допускаются дети дошкольного возраста и учащиеся с 1-го класса, прошедшие инструктаж по охране труда, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

1.2 При проведении занятий по лыжам соблюдать правила поведения, расписание учебных занятий, установленные режимы занятий и отдыха.

1.3 При проведении занятий по лыжам возможно воздействие на обучающихся следующих опасных факторов:

- обморожения при проведении занятий при ветре более 1,5-2,0 м/с и при температуре воздуха ниже – 20 С;
- травмы при ненадежном креплении лыж к обуви;
- потертости ног при неправильной подгонке лыжных ботинок;
- травмы при падении во время спуска с горы или при прыжках с лыжного трамплина.

1.4 При проведении занятий по лыжам должна быть аптечка с набором необходимых медикаментов и перевязочных средств для оказания первой помощи при травмах.

1.5 При несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить учителю (преподавателю, воспитателю), который сообщает об этом администрации учреждения. При неисправности лыжного инвентаря прекратить занятия и сообщить об этом учителю (преподавателю, воспитателю).

1.6 В процессе занятий обучающиеся должны соблюдать установленный порядок проведения учебных занятий и правила личной гигиены.

1.7 Обучающиеся, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по охране труда, привлекаются к ответственности и со всеми обучающимися проводится внеплановый инструктаж по охране труда.

2. ТРЕБОВАНИЯ ОХРАНЫ ТРУДА ПЕРЕД НАЧАЛОМ ЗАНЯТИЙ.

2.1 Надеть легкую, теплую, не стесняющую движений одежду, шерстяные носки и перчатки или варежки.

2.2 Проверить исправность лыжного инвентаря и подогнать крепление лыж к обуви. Лыжные ботинки должны быть подобраны по размеру ноги.

2.3 Проверить подготовленность лыжни или трассы, отсутствие в месте проведения занятий опасностей, которые могут привести к травме.

3. ТРЕБОВАНИЯ ОХРАНЫ ТРУДА ВО ВРЕМЯ ЗАНЯТИЙ.

3.1 Соблюдать интервал при движении на лыжах по дистанции 3-4 м, при спусках с горы – не менее 30 м.

3.2 При спуске с горы не выставлять вперед лыжные палки.

3.3 После спуска с горы не останавливаться у подножия горы во избежание столкновений с другими лыжниками.

3.4 Следить друг за другом и немедленно сообщить учителю (преподавателю, воспитателю) о первых же признаках обморожения.

3.5 Во избежание потертостей ног не ходить на лыжах в тесной или слишком свободной обуви.

4. ТРЕБОВАНИЯ ОХРАНЫ ТРУДА В АВАРИЙНЫХ СИТУАЦИЯХ.

4.1 При поломке или порче лыжного снаряжения и невозможности починить его в пути, сообщить об этом учителю (преподавателю, воспитателю) и с его разрешения двигаться к месту расположения учреждения.

4.2 При первых признаках обморожения, а также при плохом самочувствии, сообщить об этом учителю (преподавателю, воспитателю).

4.3 При получении травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, при необходимости отправить его в ближайшее лечебное учреждение и сообщить об этом администрации учреждения.

5. ТРЕБОВАНИЯ ОХРАНЫ ТРУДА ПО ОКОНЧАНИИ ЗАНЯТИЙ.

5.1 Проверить по списку наличие всех обучающихся.

5.2 Убрать в отведенное место для хранения спортивный инвентарь.

5.3 Принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом