Ходьба на лыжах

Сначала обучают детей ходьбе на лыжах ступающим шагом без палок. Этот способ передвижения развивает равновесие и ритм, подготавливает к освоению более сложных лыжных ходов. Кроме того, при ходьбе без палок легче сосредоточить внимание на положении ног, на координации движений, на сохранении равновесия. Раннее же использование палок приучает детей «висеть» на них.

Прежде всего педагог учит детей исходному положению (стойка лыжника): ноги на ширине ступни и слегка согнуты в коленях, лыжи параллельны, туловище немного наклонено вперед, руки полусогнуты и опущены, взгляд обращен вперед.

Освоению стойки лыжника и основных элементов передвижения на лыжах помогают подготовительные упражнения (как без лыж, так и на лыжах — поочередное поднимание ног, переступание в стороны и т. д.), а также имитация разных способов ходьбы на лыжах.

В дальнейшем дети учатся передвигаться на лыжах скользящим шагом, осваивают попеременный двухшажный и бесшажный ход, повороты на месте и в движении, торможение, а также спускам с горки в низкой, средней, высокой стойке, подъемам на горку обычным шагом, «елочкой», «полуелочкой», «лесенкой». Палки дают детям, когда они могут уверенно ходить на лыжах.

Детей надо приучать передвигаться по пересеченной местности, преодолевая встречающиеся препятствия (бугорки, канавки и др.). Скорость передвижения и устойчивость ребенка обеспечивается при этом выбором наиболее рациональной для данных условий стойкой.

Для закрепления навыков передвижения на лыжах проводятся подвижные игры.

Содержание и методика обучения ходьбе на лыжах детей дошкольного возраста

Доступно ли детям дошкольного возраста передвижение на лыжах? С какого возраста можно начать обучение? Наблюдения показывают, что при соблюдении системы обучения маленькие дети успешно осваивают способы ходьбы на лыжах.

Педагоги физического воспитания детей А. Б. Ган-дельсман и К. М. Смирнов считают возможным начать обучение с 6—7 лет; М. М. Конторович — с 5 лет, Ю. Н. Жаворонков — с 4 лет. Почти все ведущие спортсмены-лыжники СССР Л. Ковалевская, А. Кузнецов, Н. Зайцева, F. Кулакова, В. Баранов, Г. Суворов начали ходить на лыжах с 3—5 лет. Интересен и тот факт, что в детстве они занимались не только ходьбой на лыжах, но и другими видами физических упражнений. Так, В. Баранов занимался лыжами, коньками, плаванием. Г. Суворов — лыжами, велосипедом. Несомненно, что высокие результаты в лыжном спорте связаны у них с хорошим физическим развитием и состоянием здоровья.

Многие педагоги и психологи (В. В. Гориневский, В. М. Касьянов, А. В. Коробков, Т. И. Осокина, Д. В. Хухлаева и другие) обращали внимание на то, что наибольший эффект в формировании двигательных навыков достигается в том случае, если подготовка начата в раннем возрасте. Все это дает возможность предположить, что формирование двигательных навыков ходьбы на лыжах целесообразно начать с 3 лет жизни ребенка. Это подтверждают и практические работники Н. И. Кожевникова, Н. Н. Кильпио, В. А. Фомина, К. М. Лобанова, В. Л. Михневич, А. Н. Дмитриева и другие.

Условия обучения ходьбе на лыжах

Успех обучающих занятий во многом зависит от условий их проведения (метеорологических данных, лыжного снаряжения, выбора места для занятий и т. п.).

Лучше всего занятия в средней климатической полосе проходят при температуре воздуха — 8—12°, полном безветрии и сухом, рассыпчатом снеге. Нередко при температуре воздуха — 3—5° и сильном ветре занятия с детьми оказываются невозможными, так как сильный ветер способствует потере тепла организмом. Конечно, это можно предотвратить непрерывной, напряженной физической деятельностью, но маленьким детям нельзя предъявлять таких требований, они быстро устают, начинают капризничать.

Необходимо учитывать атмосферное давление и снегопад. При низком атмосферном давлении организм ребенка получает большую нагрузку, а это отрицательно сказывается на физическом состоянии ребенка, учащается дыхание, пульс, которые дольше обычного не возвращаются к исходным величинам.

Продолжительность лыжных занятий в большей степени зависит и от свойства снега, и от состояния лыжни. Самый лучший снег — это давно выпавший и несколько слежавшийся. Большое количество снега утомляет детей, затрудняет ходьбу на лыжах. Вместе с этим ухудшается координация движений, дети с трудом удерживают равновесие, часто падают.

Лучшее время для ходьбы на лыжах с детьми — 10— 12 часов дня. Занятия в эти часы (часы прогулок) укладываются в режим детского учреждения. Загородные лыжные прогулки проводятся в это же время.

С детьми 3 лет целесообразно проводить занятия небольшими подгруппами, по 3—5 человек. Такие занятия можно проводить на участке детского сада ежедневно во время утренней, дневной или вечерней прогулки.

С детьми 4 лет занятия проводятся вначале подгруппами по 10—15 человек, постепенно вовлекаются все дети.

С детьми 5—7 лет занятия проводятся со всей группой, не реже двух раз в неделю. Продолжительность лыжных занятий зависит от возраста детей и степени овладения ими двигательным навыком передвижения на лыжах.

Выезды за город с детьми старшей и подготовительной групп вместе с переездами, подготовкой лыж и лыжных креплений занимают от 1 ч 30 мин до 1 ч 50 мин. Такая дозировка не вызывает утомления, дети легко переключаются на обычные игры.

В процессе обучения ходьбе на лыжах важен постоянный контроль за детьми, так как лыжи увлекают детей и они порой не замечают наступающего утомления. Кроме того, старшие дети (особенно мальчики) склонны к переоценке своих сил и возможностей, нередко затевают соревнования, бег наперегонки, а это как раз и приводит к нервному и физическому переутомлению.

Необходимо большое внимание уделить выбору площадки для занятий. Лучшее место для этого — парк, сквер, лесная поляна, защищенная от ветра, или участок детского сада. На этом участке надо сделать учебную лыжню — 100—150 м с закругленными углами. Желательно иметь здесь же небольшой склон для спусков. На учебном склоне должно быть место для спуска и на расстоянии 3—5 м от него — место подъема.

Если занятие проводится на учебной лыжне, то воспитатель находится в середине круга, а если на склоне, то место воспитателя на середине склона.

Учебная лыжня и склон требуют ухода: подправки, подсыпки снега и т. п. К уходу за учебной лыжней и склоном можно привлечь родителей. В этом могут принять участие и дети подготовительной к школе группы.

Обучение ходьбе на лыжах детей 3—4 лет (младшая группа)

Вернуться в оглавление раздела Обучение детей ходьбе на лыжах

Дети 3—4 лет, овладевая новым видом движения — ходьбой на лыжах, используют двигательный опыт обычной ходьбы. При этом ребенок сохраняет прямое положение туловища, нога незначительно сгибается в колене. Ему трудно удержать равновесие и сохранить направление. Отмечается неравномерность длины шагов, неустойчивость темпа, часто при передвижении нарушается ритмичность и координация.

Многие особенности передвижения детей 3—4 лет на лыжах обусловлены необычным ощущением отягощения ног лыжами. В результате ребенок беспорядочно балансирует руками, корпусом, делает лишние движения, теряет равновесие, лыжи расходятся или скрещиваются, и он падает. «И что это я все падаю?», «Лыжи не слушаются», «Лыжи меня почему-то за ноги держат» — так реагируют дети на свои неудачи.

Стремясь удержаться на узкой площади опоры, ребенок широко расставляет руки и ноги, медленно переставляет напряженные ноги.

Задачи обучения:

заинтересовать ребенка предстоящими лыжными занятиями;

познакомить с лыжным инвентарем, научить надевать и снимать лыжи, стоять на параллельно лежащих лыжах;

помочь детям освоить новое для них чувство отягощения ног лыжами;

способствовать овладению динамическим равновесием при ходьбе на лыжах;

обучать передвижению на лыжах ступающим и скользящим шагом;

учить детей поворотом переступанием.

В работе с детьми младшего дошкольного возраста применяются разнообразные формы обучения ходьбе на лыжах: занятия индивидуальные и с подгруппой детей, непродолжительные прогулки.

Большое внимание в этом возрасте следует уделить подготовительным занятиям еще до выхода на снег.

Стремясь вызвать интерес к ходьбе на лыжах, можно рассказать детям в доступной форме о том, как приятно скользить на лыжах, скатываться с гор; показать фотографии и иллюстрации; познакомить с куклой-лыжником. Все это способствует уточнению основных понятий: лыжи, лыжник, крепления — и пробуждает интерес к ходьбе на лыжах.

Дети должны знать стойку для лыж, как брать из стойки лыжи, как их переносить к месту занятий (держа на плече, чтобы концы лыж смотрели назад), как пользоваться лыжными креплениями.

Лыжные крепления для детей 3—4 лет очень просты (носковой ремень). Это необходимо для того, чтобы при падении ребенок мог легко сбросить лыжи и самостоятельно подняться.

Обучение ходьбе на лыжах детей младшей группы проходит на участке детского сада.

Основная задача при обучении — освоение нового комплекса ощущений, связанных с отягощением ног лыжами («чувство лыж»). С этой целью можно предложить детям сначала походить на небольших, хорошо отшлифованных дощечках (40—50 см длиной и 5—6 см толщиной с ременным креплением). Ходьба на таких дощечках помогает овладеть динамическим равновесием.

На первом занятии на снегу с целью освоения «чувства лыж» воспитатель может провести с детьми ряд упражнений, постоять на лыжах, несколько раз присесть, поднять поочередно каждую ногу с лыжей, походить по снегу, прихлопывая лыжами, чередуя движения ног с хлопками рук. Это упражнение проводится в форме игры. «Ручки, ручки — хлоп, хлоп; ножки, ножки — топ, топ»,— говорит воспитатель, и дети повторяют за ним, делая то или иное движение.

Необходимо, чтобы на первых же занятиях дети сделали несколько шагов на лыжах. Эти шаги, безусловно, будут робкими, как бы нащупывающими. Малышам, впервые вставшим на лыжи, более всего доступен ступающий шаг. При этом скольжения еще нет. Носки лыж несколько приподнимаются, и лыжи ставятся на снег с легким прихлопыванием.

Воспитатель идет вместе с детьми и говорит: «Длинный, длинный шаг; короткий, короткий шаг».

Для развития устойчивого равновесия на лыжах у детей трех лет воспитатель проводит игры.

«Лошадки». Дети бегут, часто прихлопывая лыжами по снегу. По сигналу воспитателя «Тпру!» все останавливаются и натягивают воображаемые вожжи.

«Большие и маленькие». Дети ходят по снегу. На слова воспитателя: «Вот какие стали большие!» — все выпрямляются, стоя на лыжах, и вытягивают руки вверх. На слова: «А вот такие мы маленькие были»,— дети останавливаются и приседают.

Ходьба на лыжах с предметом (игрушкой) в руках также упражняет в развитии чувства равновесия.

Детям этого возраста трудно ходить по одной лыжне друг за другом, так как двигательный навык несовершенен, различен и темп их передвижения. Поэтому при ходьбе ступающим шагом дети идут параллельно друг с другом по 3—4 человека. При расстановке детей на параллельных лыжнях можно провести знакомые детям игры — «Идите ко мне», «Догоните меня» и др.

Следующей задачей обучения детей является овладение скользящим шагом. Чтобы ребенок почувствовал, как можно скользить на лыжах, воспитатель прикрепляет к поясу ребенка два ремня, за которые он держится. Другие концы ремня воспитатель держит сам и как бы катит ребенка за собой (буксировка).

На следующем этапе воспитатель показывает скользящий шаг, медленно проходя перед детьми, и говорит: «Посмотрите, как долго я не отрываю лыж от снега, я скольжу, а не иду. Чтобы правильно скользить, нужно колени немножко согнуть, вот так (показывает)». Затем предлагает детям повторить это движение в медленном темпе. «На одной ноге долго скользим, а потом скользим на другой»,— поясняет воспитатель и идет на лыжах рядом с детьми.

Можно предложить ребенку скользить до определенного ориентира (флажок на расстоянии 8—10 м). Это задание хорошо провести в игровой форме. Ребенок доходит до флажка, берет его, размахивает им и ставит на место.

Дальнейшее усложнение состоит в ходьбе между двумя рядами разноцветных флажков (на ширине 1 м). Это повышает эмоциональное настроение ребенка, вызывает интерес к выполнению движения. Навык скольжения отрабатывается на всех последующих занятиях с детьми.

При ходьбе на лыжах на участке детского сада возникает необходимость обойти скамейку, дерево, кустарник, т. е. сделать поворот. Детям 3—4 лет доступны несложные повороты — это попеременное переставление лыж мелкими шажками в направлении поворота.

Обучение ходьбе на лыжах детей 5—6 лет (старшая группа)

Вернуться в оглавление раздела Обучение детей ходьбе на лыжах

Под влиянием обучения у детей значительно улучшается качество ходьбы на лыжах. Они правильно держат корпус, немного наклоняясь вперед, появляется большая согласованность рук и ног, отталкивание производится носком ноги.

При многократном повторении упражнений формируется и закрепляется двигательный навык; увеличивается скорость передвижения, длина шага, дети овладевают относительно равномерным скользящим шагом. Но все же резко выражено многошажие, которое следует перевести в определенный способ передвижения.

У детей этого возраста отмечается некоторое снижение интереса к лыжным занятиям. Видимо, это связано с тем, что ребенку приходится преодолевать целый ряд трудностей, когда двигательный навык еще не автоматизировался, а новизна деятельности уже исчезла. Новая задача совершенствования навыка движений требует больших волевых усилий, а к этому ребенок еще не готов, возникает своеобразное внутреннее противоречие. Именно в этот период для поддержания интереса к лыжам необходимо разнообразить методические приемы (проведение занятий в разных условиях, более широкое применение игровых приемов и т. д.).

Интересен и тот факт, что под контролем воспитателя 80% детей соблюдают технику передвижения, а во время свободного катания уже только 45% детей точно выполняют правила ходьбы на лыжах. Остальные дети идут, напряженно сгибая ноги, не переносят вес тела с одной ноги на другую. Дети хотя и знают, как нужно правильно идти, но все же ошибаются, т. е. навык еще не закрепился, не автоматизировался.

Задачи обучения:

развивать «чувство лыж», «чувство снега»;

развивать равновесие;

способствовать овладению чувством ритмичной ходьбы на лыжах;

учить спускам с гор в средней стойке и подъему ступающим шагом;

закреплять навык подъема «лесенкой»;

продолжить обучение скользящему шагу, добиваясь правильной посадки лыжника с одновременным перенесением веса тела с одной ноги на другую, удлиняя шаг, согласовывать работу рук и ног при ходьбе на лыжах без палок;

закреплять навык поворотов переступанием на месте и в движении;

познакомить детей с торможением лыжами «упором».

Подготовка к лыжным занятиям начинается задолго до выхода детей на снег. В физкультурные занятия включаются упражнения: ходьба на носках, на наружных краях стоп, приседания, ходьба по уменьшенной площади опоры, пролезание в обруч и т. д. Перед выходом на снег, так же как и в предыдущей группе, хорошо провести с детьми беседу: «Как мы ходили на лыжах в прошлом году». Воспитатель напоминает детям правила пользования лыжным инвентарем, уточняет гигиенические требования (при ходьбе на лыжах дышать через нос, после занятий нельзя пить холодную воду и т. д.). Первые 2—3 занятия проводятся с целью восстановления навыка ходьбы на лыжах.

Каждое занятие необходимо начинать с принятия правильного исходного положения лыжника. Правильная поза помогает сосредоточить внимание ребенка на предстоящем двигательном действии.

Чтобы проверить готовность детей старшей группы к занятию, хорошо использовать построение в шеренгу и обратить внимание на одежду детей, соответствие лыж и палок росту детей. Построение проводится быстро и помогает организовать детей.

В шеренге ребенок ставит скрепленные лыжи у носка правой ноги ходовой поверхностью от себя. Правой рукой придерживает лыжи за грузовую площадку.

Для развития «чувства лыж», как одной из основных задач обучения, хорошо использовать в этой группе упражнения на лыжах: ходьба ступающим шагом по неглубокой целине, ходьба боковыми шагами («лесенка», «разгладим снег»), повороты («веер», «солнышко»); ритмичная ходьба вдвоем, взявшись за руки, под хлопки или счет воспитателя.

Сохранение равновесия в ходьбе на лыжах — также очень важная задача обучения пятилетних детей. Для этого детям предлагают пройти скользящим шагом по учебной лыжне с закругленными углами (дистанция увеличивается до 100 м), пройти по лыжне держа руки за спиной, неся в вытянутых руках комочки снега; ритмично поднимать и опускать гимнастическую палку; ходьба между флажками, с условием не сбить их; ходьба «змейкой» вслед за воспитателем; ходьба между шестью — восемью лыжными палками, стоящими по прямой линии на расстоянии 2—3 м друг от друга. Эта ходьба упражняет детей в динамическом равновесии, способствует развитию пространственных ориентировок (ребенок должен соотнести длину лыж с расстоянием до препятствия, пройти, не задев стоящих палок).

Ходьба по учебной лыжне для детей 5—6 лет обязательна на каждом занятии. На этой лыжне отрабатываются основные элементы техники передвижения. Воспитатель, находясь в середине круга, по мере необходимости (если дети допускают ошибки) может показать детям отдельные элементы ходьбы на лыжах.

Каждое движение имеет свой, присущий только ему ритмический рисунок. Овладение чувством ритма позволяет выполнять движение с большей четкостью и легкостью. Кроме того, ритм придает эмоциональную окраску движениям, обусловливает чередование физического напряжения и отдыха. Ритмичные движения легче автоматизируются.

Для развития ритмичной ходьбы на лыжах можно применять бубен. Это поможет детям согласовывать свои движения с четкими ударами в бубен. Большое место в работе с детьми старшей группы занимает обучение спускам и подъемам на пологие склоны, при длине спуска 10—12 м. Перед спуском со склона воспитатель обращает внимание детей на стойку лыжника, предлагает ребенку слегка согнуть ноги в коленях, голени наклонить вперед.

На первых занятиях при обучении детей спускам допускается широкое ведение лыж с целью удержания динамического равновесия. Для большего контроля за детьми проводится спуск прямо, только по одной заранее проложенной лыжне, с середины зимы разрешается спуск по параллельным лыжням сразу нескольким детям. К концу года проводится спуск наискось и по снежной целине.

Правильность стойки лыжника проверяется на ровной поверхности, а затем ребенок принимает это же положение на краю склона. В этот момент особенно важно напомнить, что при спуске одна нога на полступни выдвигается вперед, руки сгибаются в локтях. Воспитатель вначале сам показывает, как надо спуститься, обращает внимание детей на уверенный спуск их товарищей.

Для предупреждения распрямления ног при спуске детям рекомендуются пружинистые покачивания на ногах.

Для развития динамического равновесия при спуске хорошо применять упражнения — пружинить ногами, ритмично поднимать носок, не отрывая пятки. С этой же целью можно использовать игровые моменты. Например, группа детей делится на две подгруппы. Одна подгруппа спускается, а другая находится внизу склона. Детям, стоящим на верху склона, во время спуска предлагается принять какую-нибудь фигуру (позу): «зайчик» — прижать пальчики (ушки) к голове, «матрешки» — скрестить руки на груди или одну руку прижать к щеке, дозорные — смотреть вперед в «бинокли» (кулачки) и т. д. Дети, стоящие внизу, должны определить, какую фигуру изображает тот или иной ребенок, кто выполнил фигуру лучше всех, чье задание было самым интересным. Затем они меняются ролями. Игра повторяется снова.

В старшей группе подъемы «лесенкой» еще более совершенствуются. Воспитатель старается чаще обращаться к детскому опыту, следит за большей четкостью выполнения движений. Обучение подъемам здесь также требует большой подготовительной работы. Воспитатель показывает детям подъем ступающим шагом и говорит, что при этом ноги работают как при обычной ходьбе.

Пои подъеме «лесенкой» надо четко отработать боковые шаги, где лыжи ставятся строго параллельно. А для этого также проводятся упражнения со зрительными ориентирами (перешагивание 3—5 палок, параллельно лежащих друг другу на расстоянии шага). Для ощущения переноса веса тела с одной ноги на другую хорошо проводить первые подъемы на «лесенку-ступеньку», заранее сделанную в снегу. Воспитателю необходимо следить, чтобы все дети стремились преодолеть подъем, не снимая лыж.

В старшей группе более совершенствуется и навык скользящего шага. Если в предыдущих группах мы говорили только о становлении этого навыка, то в этой группе воспитатель стремится к тому, чтобы скользящий шаг ребенка был длинным, накатистым, ритмичным. На каждом занятии необходимо проводить упражнения в скольжении по прямой лыжне.

С первых же занятий большое внимание уделяется правильной посадке лыжника. Воспитатель показывает позу лыжника и поясняет: «Ноги нужно слегка согнуть в коленях, плечи немного наклонить вперед, руки опустить, а смотреть прямо». Затем дети принимают эту позу, а воспитатель исправляет положение ног и туловища. Он всегда должен следить за выполнением основных моментов скользящего шага:

правильностью исходного положения, посадки лыжника;

удержанием равновесия при скольжении;

длительностью скольжения на одной ноге;

соблюдением перекрестной координации рук и ног.

Для того чтобы дети научились держать тело в небольшом наклоне, можно провести упражнения: ходьба на лыжах под воротца или под планку. Сохраняя туловище прямым, дети проходят под 6—8 воротцами, мягко сгибая ноги в коленях. Воротца располагаются на расстоянии 2—3 м друг от друга. Пройдя воротца, дети распрямляются, подбрасывают и ловят какой-либо предмет или стараются достать рукой ветку и т. д.

Чтобы шаг у детей был длинным, скользящим, воспитателю надо обращать внимание на полное распрямление толчковой ноги, научить ребенка переносить тяжесть тела с одной ноги на другую. Этому помогают упражнения; ходьба в медленном темпе с утрированным переносом тяжести тела, скольжение на одной ноге (другая в это время отталкивается без лыжи).

Ходьба вслед за воспитателем по лыжне также способствует приобретению навыка скольжения. Этой же цели служит задание — пройти расстояние 10 м с меньшим количеством шагов (дети сами подсчитывают число шагов, побеждает тот, кто прошел расстояние с меньшим числом шагов).

Дети 5—6 лет стремятся к быстрой динамике движений, к быстрому скольжению, поэтому целесообразно предложить задание типа соревнований «Кто скорей добежит до флажка?» (10—15 м).

В старшей группе совершенствуется умение детей делать повороты на лыжах. Повороты выполняются на месте переступанием вокруг носков и задников лыж вправо и влево.

Для закрепления навыка поворотов с детьми проводятся игры «Кто первый повернется?», «У кого ярче солнышко?» и т. д.

Навыки ходьбы на лыжах закрепляются на лыжных прогулках вне территории участка.

К концу года дети овладевают относительно правильным рисунком техники передвижения на лыжах. Движения детей становятся координированными, отдельные циклы движений — более стандартными, значительно уменьшаются боковые раскачивания.

Источник: М.П.Голощекина, "Лыжи в детском саду", М., 1977 г.

OCR Detskiysad.Ru

Примерные планы занятий по обучению ходьбе на лыжах детей 4—5 лет (средняя группа)

Вернуться в оглавление раздела Обучение детей ходьбе на лыжах

Занятие 1

Программное содержание. Обучить детей навыкам передвижения на лыжах.

Ход занятия. Педагог показывает детям как брать из стойки лыжи и переносить их к месту занятий на плече. Показывает, как надо их разложить на снегу — одну лыжу справа, другую слева. Поправляет положение лыж у тех, кто сделал это неправильно. Дети берут из стойки лыжи и несут их (под рукой) на участок детского сада. Раскладывают лыжи, закрепляют ноги в лыжных креплениях. Педагог проверяет подгонку лыжных креплений, по мере необходимости помогает детям.

Упражнения на лыжах: «пружинка», поочередное поднимание ног, отставление ноги с лыжей в сторону («разгладим снег»).

Педагог показывает детям, как идти на лыжах ступающим и скользящим шагом .

Затем дается задание пройти лыжню 30 м (10 м — ступающий шаг, 20 м — скользящий), приседая пройти под двумя воротцами из лыжных палок.

Вернуться на лыжах на исходную позицию. Снять лыжи, очистить их от снега, скрепить и поставить в лыжную стойку.

Занятие 2

Программное содержание. Закреплять навык ступающего и скользящего шага. Учить детей спуску с очень пологого склона с длиной ската 3—4 м.

Ход занятия. Дети берут лыжи из стойки и выходят на участок детского сада.

Упражнения на лыжах: «Где же наши ручки?», «пружинка», хлопки руками и притопывание ногами.

Передвижение детей по лыжне — 30 м (до синего флажка дети идут 10 м ступающим шагом, «как лошадки», до желтого флажка 10 м широким скользящим шагом, «как лисички, чтобы не заметил охотник», до зеленого флажка 10 м бегут, делая разбег 1—2 шага и скольжение («лисички убегают от охотника»). В конце лыжни дети проходят под воротца из лыжных палок, мягко сгибая ноги. Пройдя воротца, выпрямляются и делают хлопок над головой.

Показать детям спуск со склона, низко присесть, вытянув руки вперед. Дети спускаются 3—4 раза. Воспитатель подбадривает детей, помогает им советом.

Занятие заканчивается небольшой пробежкой вокруг лыж, дети чистят лыжи и ставят их в стойку.

Занятие 3

Программное содержание. Закреплять навыки скользящего шага, спусков с невысокого склона, умение переставлять лыжи «лесенкой», перешагивая через параллельно лежащие на снегу палки.

Ход занятия. Дети выносят лыжи, раскладывают и закрепляют их.

Упражнения на лыжах: хлопки руками («поймай комара»), «пружинка».

Ходьба скользящим шагом 30 м, обходя встречающиеся препятствия (скамейки, беседки и т. д.). Воспитатель следит за правильностью передвижения детей на лыжах. После этого дети перешагивают поочередно три гимнастические палки, лежащие на снегу, на расстоянии шага друг от друга. Воспитатель обращает внимание детей на то, чтобы они, перешагивая через каждую палку, ставили лыжи ровно, параллельно друг другу. Затем дети выполняют это же упражнение без палок вправо и влево.

Спуск на лыжах с пологого склона 3 раза.

Свободное катание детей — 5 минут.

Занятие заканчивается спокойной ходьбой.

Занятие 4

Программное содержание. Закрепить навык передвижения на лыжах скользящим шагом, учить различать темп передвижения (быстро, медленно), ориентироваться в пространстве, подниматься на пригорок «лесенкой» и спускаться с него низко присев.

Ход занятия. Занятие начинается с упражнения на лыжах: «петушки машут крыльями»; поочередное поднимание правой и левой ноги с лыжей.

Ходьба по учебной (закругленной) лыжне — 30 м то скользящим, то ступающим шагом (по сигналу воспитателя) в быстром и медленном темпах.

Ходьба по снежному коридору («метро») — 10 м.

Ходьба на лыжах боковым шагом, перешагивая лежащие на снегу гимнастические палки, стараясь ставить лыжи параллельно.

Спуск с небольшого склона, низко присев (4—5 раз).

Попытаться с помощью воспитателя подняться на пологий склон «лесенкой», повернувшись к склону сначала левым, а затем правым боком.

Пройти на лыжах до установленного места, снять лыжи.

Занятие заканчивается спокойной ходьбой без лыж.

Занятие 5

Программное содержание. Закреплять навык ходьбы на лыжах скользящим шагом; продолжать обучать спуску с невысокого склона в низкой фиксированной стойке и подъему «лесенкой».

Ход занятия. Занятие начинается с небольшой пробежки с кружением («снег кружится») — 10 м. К лыжам дети идут спокойно обычным шагом.

Упражнение на лыжах: хлопок руками над головой, «пружинка».

Ходьба скользящим шагом по учебной лыжне (50 м). Воспитатель проверяет правильность скольжения у детей, делает указания, исправляет ошибки.

Спуск с пологого склона при длине ската 6 м. Воспитатель показывает правильную позу для спуска. Дети спускаются 2—3 раза и поднимаются «лесенкой». Воспитатель следит, чтобы дети при подъеме ставили ноги параллельно.

Ходьба скользящим шагом (10 м), согласовывая движения рук и ног.

Занятие заканчивается непродолжительной ходьбой без лыж по снежному коридору.

Занятие 6

Программное содержание. Продолжать учить детей передвижению скользящим шагом, следить, чтобы дети сгибали ноги в коленях при скольжении.

Ход занятия. Занятие начинается с упражнений на лыжах: «петушки машут крыльями», «пружинка».

Показать детям правильную позу лыжника, обратить внимание на перекрестную работу рук и ног при ходьбе на лыжах.

Обход учебной лыжни (30 м). Показ и выполнение скольжения на согнутых ногах. Воспитатель проверяет навык скольжения у детей, исправляет ошибки, вопросами привлекает к анализу движений самих детей: «Правильно ли идет Юра? Почему ты так думаешь?» и т. д.

Ходьба по учебной лыжне через ряд «домиков», образованных лыжными палками. Выпрямляясь, хлопнуть руками над головой.

Спуск с невысокого склона при длине ската 6 м по заранее проложенной лыжне, мягко пружиня ноги. Подъем на склон «лесенкой».

Занятие заканчивается спокойной ходьбой без лыж по участку детского сада.

Занятие 7

Программное содержание. Закреплять навык скользящего шага, учить спуску с пологих склонов с длиной ската 8 м.

Ход занятия. Небольшая пробежка (10 м) без лыж.

Упражнения на лыжах: «пружинка», повороты «веер».

Пройти по учебной лыжне (30 м) скользящим шагом. Воспитатель следит за правильностью скольжения, исправляет ошибки передвижения. При обучении детей спуску со склона воспитатель показывает правильное исходное положение и сам спускается. Необходимо чтобы дети спускались поочередно, через определенные интервалы. Спуск и подъем повторить 5 раз. Занятие заканчивается спокойной ходьбой без лыж.

Занятие 8

Место занятия — парк, лес в ближайшем окружении.

Программное содержание. Закреплять навыки передвижения на лыжах скользящим шагом, спускаться и подниматься на склон.

Ход занятия. К месту занятия дети несут лыжи на плече. Придя на место, они самостоятельно закрепляют их. Занятие начинается с ходьбы на лыжах скользящим шагом по направлению к склону. Дети спускаются со склона по заранее проложенной лыжне (3—4 раза) в низкой стойке и поднимаются на склон «лесенкой».

Воспитатель оценивает движения детей. Затем все переходят на снежную целину. Воспитатель предлагает «нарисовать» лыжами «веер», переступая носками лыж, оставляя задний конец лыж в неподвижном состоянии; обойти два стоящих на пути дерева, делая поворот переступанием.

Занятие заканчивается спокойной ходьбой без лыж. Сняв лыжи, дети возвращаются на участок детского сада.

Обучение ходьбе на лыжах детей 5—6 лет (старшая группа)

Вернуться в оглавление раздела Обучение детей ходьбе на лыжах

Под влиянием обучения у детей значительно улучшается качество ходьбы на лыжах. Они правильно держат корпус, немного наклоняясь вперед, появляется большая согласованность рук и ног, отталкивание производится носком ноги.

При многократном повторении упражнений формируется и закрепляется двигательный навык; увеличивается скорость передвижения, длина шага, дети овладевают относительно равномерным скользящим шагом. Но все же резко выражено многошажие, которое следует перевести в определенный способ передвижения.

У детей этого возраста отмечается некоторое снижение интереса к лыжным занятиям. Видимо, это связано с тем, что ребенку приходится преодолевать целый ряд трудностей, когда двигательный навык еще не автоматизировался, а новизна деятельности уже исчезла. Новая задача совершенствования навыка движений требует больших волевых усилий, а к этому ребенок еще не готов, возникает своеобразное внутреннее противоречие. Именно в этот период для поддержания интереса к лыжам необходимо разнообразить методические приемы (проведение занятий в разных условиях, более широкое применение игровых приемов и т. д.).

Интересен и тот факт, что под контролем воспитателя 80% детей соблюдают технику передвижения, а во время свободного катания уже только 45% детей точно выполняют правила ходьбы на лыжах. Остальные дети идут, напряженно сгибая ноги, не переносят вес тела с одной ноги на другую. Дети хотя и знают, как нужно правильно идти, но все же ошибаются, т. е. навык еще не закрепился, не автоматизировался.

Задачи обучения:

развивать «чувство лыж», «чувство снега»;

развивать равновесие;

способствовать овладению чувством ритмичной ходьбы на лыжах;

учить спускам с гор в средней стойке и подъему ступающим шагом;

закреплять навык подъема «лесенкой»;

продолжить обучение скользящему шагу, добиваясь правильной посадки лыжника с одновременным перенесением веса тела с одной ноги на другую, удлиняя шаг, согласовывать работу рук и ног при ходьбе на лыжах без палок;

закреплять навык поворотов переступанием на месте и в движении;

познакомить детей с торможением лыжами «упором».

Подготовка к лыжным занятиям начинается задолго до выхода детей на снег. В физкультурные занятия включаются упражнения: ходьба на носках, на наружных краях стоп, приседания, ходьба по уменьшенной площади опоры, пролезание в обруч и т. д. Перед выходом на снег, так же как и в предыдущей группе, хорошо провести с детьми беседу: «Как мы ходили на лыжах в прошлом году». Воспитатель напоминает детям правила пользования лыжным инвентарем, уточняет гигиенические требования (при ходьбе на лыжах дышать через нос, после занятий нельзя пить холодную воду и т. д.). Первые 2—3 занятия проводятся с целью восстановления навыка ходьбы на лыжах.

Каждое занятие необходимо начинать с принятия правильного исходного положения лыжника. Правильная поза помогает сосредоточить внимание ребенка на предстоящем двигательном действии.

Чтобы проверить готовность детей старшей группы к занятию, хорошо использовать построение в шеренгу и обратить внимание на одежду детей, соответствие лыж и палок росту детей. Построение проводится быстро и помогает организовать детей.

В шеренге ребенок ставит скрепленные лыжи у носка правой ноги ходовой поверхностью от себя. Правой рукой придерживает лыжи за грузовую площадку.

Для развития «чувства лыж», как одной из основных задач обучения, хорошо использовать в этой группе упражнения на лыжах: ходьба ступающим шагом по неглубокой целине, ходьба боковыми шагами («лесенка», «разгладим снег»), повороты («веер», «солнышко»); ритмичная ходьба вдвоем, взявшись за руки, под хлопки или счет воспитателя.

Сохранение равновесия в ходьбе на лыжах — также очень важная задача обучения пятилетних детей. Для этого детям предлагают пройти скользящим шагом по учебной лыжне с закругленными углами (дистанция увеличивается до 100 м), пройти по лыжне держа руки за спиной, неся в вытянутых руках комочки снега; ритмично поднимать и опускать гимнастическую палку; ходьба между флажками, с условием не сбить их; ходьба «змейкой» вслед за воспитателем; ходьба между шестью — восемью лыжными палками, стоящими по прямой линии на расстоянии 2—3 м друг от друга. Эта ходьба упражняет детей в динамическом равновесии, способствует развитию пространственных ориентировок (ребенок должен соотнести длину лыж с расстоянием до препятствия, пройти, не задев стоящих палок).

Ходьба по учебной лыжне для детей 5—6 лет обязательна на каждом занятии. На этой лыжне отрабатываются основные элементы техники передвижения. Воспитатель, находясь в середине круга, по мере необходимости (если дети допускают ошибки) может показать детям отдельные элементы ходьбы на лыжах.

Каждое движение имеет свой, присущий только ему ритмический рисунок. Овладение чувством ритма позволяет выполнять движение с большей четкостью и легкостью. Кроме того, ритм придает эмоциональную окраску движениям, обусловливает чередование физического напряжения и отдыха. Ритмичные движения легче автоматизируются.

Для развития ритмичной ходьбы на лыжах можно применять бубен. Это поможет детям согласовывать свои движения с четкими ударами в бубен. Большое место в работе с детьми старшей группы занимает обучение спускам и подъемам на пологие склоны, при длине спуска 10—12 м. Перед спуском со склона воспитатель обращает внимание детей на стойку лыжника, предлагает ребенку слегка согнуть ноги в коленях, голени наклонить вперед.

На первых занятиях при обучении детей спускам допускается широкое ведение лыж с целью удержания динамического равновесия. Для большего контроля за детьми проводится спуск прямо, только по одной заранее проложенной лыжне, с середины зимы разрешается спуск по параллельным лыжням сразу нескольким детям. К концу года проводится спуск наискось и по снежной целине.

Правильность стойки лыжника проверяется на ровной поверхности, а затем ребенок принимает это же положение на краю склона. В этот момент особенно важно напомнить, что при спуске одна нога на полступни выдвигается вперед, руки сгибаются в локтях. Воспитатель вначале сам показывает, как надо спуститься, обращает внимание детей на уверенный спуск их товарищей.

Для предупреждения распрямления ног при спуске детям рекомендуются пружинистые покачивания на ногах.

Для развития динамического равновесия при спуске хорошо применять упражнения — пружинить ногами, ритмично поднимать носок, не отрывая пятки. С этой же целью можно использовать игровые моменты. Например, группа детей делится на две подгруппы. Одна подгруппа спускается, а другая находится внизу склона. Детям, стоящим на верху склона, во время спуска предлагается принять какую-нибудь фигуру (позу): «зайчик» — прижать пальчики (ушки) к голове, «матрешки» — скрестить руки на груди или одну руку прижать к щеке, дозорные — смотреть вперед в «бинокли» (кулачки) и т. д. Дети, стоящие внизу, должны определить, какую фигуру изображает тот или иной ребенок, кто выполнил фигуру лучше всех, чье задание было самым интересным. Затем они меняются ролями. Игра повторяется снова.

В старшей группе подъемы «лесенкой» еще более совершенствуются. Воспитатель старается чаще обращаться к детскому опыту, следит за большей четкостью выполнения движений. Обучение подъемам здесь также требует большой подготовительной работы. Воспитатель показывает детям подъем ступающим шагом и говорит, что при этом ноги работают как при обычной ходьбе.

Пои подъеме «лесенкой» надо четко отработать боковые шаги, где лыжи ставятся строго параллельно. А для этого также проводятся упражнения со зрительными ориентирами (перешагивание 3—5 палок, параллельно лежащих друг другу на расстоянии шага). Для ощущения переноса веса тела с одной ноги на другую хорошо проводить первые подъемы на «лесенку-ступеньку», заранее сделанную в снегу. Воспитателю необходимо следить, чтобы все дети стремились преодолеть подъем, не снимая лыж.

В старшей группе более совершенствуется и навык скользящего шага. Если в предыдущих группах мы говорили только о становлении этого навыка, то в этой группе воспитатель стремится к тому, чтобы скользящий шаг ребенка был длинным, накатистым, ритмичным. На каждом занятии необходимо проводить упражнения в скольжении по прямой лыжне.

С первых же занятий большое внимание уделяется правильной посадке лыжника. Воспитатель показывает позу лыжника и поясняет: «Ноги нужно слегка согнуть в коленях, плечи немного наклонить вперед, руки опустить, а смотреть прямо». Затем дети принимают эту позу, а воспитатель исправляет положение ног и туловища. Он всегда должен следить за выполнением основных моментов скользящего шага:

правильностью исходного положения, посадки лыжника;

удержанием равновесия при скольжении;

длительностью скольжения на одной ноге;

соблюдением перекрестной координации рук и ног.

Для того чтобы дети научились держать тело в небольшом наклоне, можно провести упражнения: ходьба на лыжах под воротца или под планку. Сохраняя туловище прямым, дети проходят под 6—8 воротцами, мягко сгибая ноги в коленях. Воротца располагаются на расстоянии 2—3 м друг от друга. Пройдя воротца, дети распрямляются, подбрасывают и ловят какой-либо предмет или стараются достать рукой ветку и т. д.

Чтобы шаг у детей был длинным, скользящим, воспитателю надо обращать внимание на полное распрямление толчковой ноги, научить ребенка переносить тяжесть тела с одной ноги на другую. Этому помогают упражнения; ходьба в медленном темпе с утрированным переносом тяжести тела, скольжение на одной ноге (другая в это время отталкивается без лыжи).

Ходьба вслед за воспитателем по лыжне также способствует приобретению навыка скольжения. Этой же цели служит задание — пройти расстояние 10 м с меньшим количеством шагов (дети сами подсчитывают число шагов, побеждает тот, кто прошел расстояние с меньшим числом шагов).

Дети 5—6 лет стремятся к быстрой динамике движений, к быстрому скольжению, поэтому целесообразно предложить задание типа соревнований «Кто скорей добежит до флажка?» (10—15 м).

В старшей группе совершенствуется умение детей делать повороты на лыжах. Повороты выполняются на месте переступанием вокруг носков и задников лыж вправо и влево.

Для закрепления навыка поворотов с детьми проводятся игры «Кто первый повернется?», «У кого ярче солнышко?» и т. д.

Навыки ходьбы на лыжах закрепляются на лыжных прогулках вне территории участка.

К концу года дети овладевают относительно правильным рисунком техники передвижения на лыжах. Движения детей становятся координированными, отдельные циклы движений — более стандартными, значительно уменьшаются боковые раскачивания.

Обучение ходьбе на лыжах детей 6-7 лет (подготовительная к школе группа)

Вернуться в оглавление раздела Обучение детей ходьбе на лыжах

Ребенок быстро растет за счет роста конечностей. Это вызывает резкое изменение рычагов двигательного аппарата и обеспечивает функциональную перестройку двигательного анализатора. Изменяются и пропорции тела ребенка, что ведет к изменению величины шага,— он становится больше.

В подготовительной к школе группе у детей появляется длинный скользящий шаг, это обусловлено не только изменением рычагов двигательного аппарата, но и тренированностью мышц, овладением двигательным навыком. Дети уже в состоянии значительно выдвинуть вперед скользящую ногу.

У ребенка к семи годам значительно развивается мышечная сила стопы. Под влиянием физических упражнений повышается ее гибкость. В связи с этим ребенок в состоянии дать большую амплитуду движений отталкивания. Толчок становится более сильным и резким.

Количественные и качественные показатели движений свидетельствуют о том, что двигательные возможности ребенка значительно развиваются. Дети освобождаются от ряда лишних движений; сами движения становятся более экономными, а тело — относительно более послушным, ловким, способным выполнять точные координации.

Совершенствуется функция равновесия — одна из основных задач формирования двигательных навыков. А благодаря этому дети приобретают умение при потере равновесия создавать новую опору, выдвигая ногу в сторону падения — совершенствуется «мышечное чувство».

Если с детьми работать систематически, у них появляется рациональный наклон тела, а соотношение углов наклона приближается к взрослой норме.

Основное в методике обучения детей 6—7 лет — образование условных рефлексов, связанных с ощущением лыжных палок.

На первом этапе у ребенка движения рук и ног несогласованны; чаще всего движения рук отстают от движений ног, происходит одновременный взмах двумя руками и палками, вынос палок вперед происходит за 3— 5 шагов. Палки не помогают в ходьбе (нет толчка палками), а чаще всего используются как средство удержания равновесия.

На втором этапе еще нет полной синхронности движений рук и ног, но уже заметны некоторые толчковые усилия палками. Частично снимается мышечная напряженность.

На третьем этапе движения рук и ног более согласованны, ритмичны, начинают совпадать во времени, палки уже выполняют свою основную функцию — отталкивание.

Воспитателю необходимо учитывать, что при овладении двигательным навыком передвижения на лыжах у детей 6—7 лет уже заметны различия между мальчиками и девочками в способах их передвижения.

Девочки отличаются большей координированностыо и чистотой движения, но им труднее даются те движения, где требуется мышечное усилие и резкость. Они проявляют меньшую активность на занятиях, появляется застенчивость и неуверенность в своих силах. Угасание навыка ходьбы на лыжах после летнего перерыва у девочек более заметно, и восстановление навыка происходит медленнее.

Мальчики быстрее овладевают самыми сложными движениями, увлекаются спусками и подъемами, но нередко переоценивают свои силы.

Психологической основой обучения ходьбе на лыжах у детей 6—7 лет является стремление научиться быстро и правильно ходить. Эта цель требует мышечного усилия, умения анализировать и контролировать свои действия. Характер движений в этот период довольно легко осознается ребенком, что дает ему возможность оценить технику передвижения, подметить неточности лыжного хода у своих товарищей и у себя.

Задачи обучения:

дать основы техники передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом. С этой целью:

помочь детям овладеть основами перекрестной координации движений при ходьбе с палками;

обучать передвижению на лыжах, добиваясь одно-опорного скольжения;

обращать внимание на правильное подседание, законченный толчок и широкий скользящий шаг;

стремиться к более энергичному выносу маховой ноги, стопой вперед;

продолжать развивать «чувство лыж», «чувство снега», «чувство равновесия»;

овладевать спусками с ровных склонов большей крутизны при длине склона 18 м в различных стойках;

продолжать совершенствовать подъемы на склоны: «лесенкой», ступающим шагом, учить подъему «полуелочкой»;

закреплять навык торможения при спуске «упором».

Дети этого возраста могут сами не только очищать лыжи от снега, но и смазывать лыжи соответствующей погоде мазью. Воспитатель говорит детям, что мазь следует наносить на чистую, сухую поверхность лыж, после чего нужно хорошенько растереть ее широкой пробкой. Смазанные в помещении лыжи надо вынести на воздух и подержать на холоде 15—20 минут.

Вначале лыжи смазывает воспитатель в присутствии детей, а затем они делают это самостоятельно.

Для удобства переноски лыж воспитатель учит детей правильно скреплять лыжи: правая лыжа продевается через носковое и пяточное крепление левой, палки соединяются вместе, продеваются через носковой ремень верхней лыжи и кольцами надеваются на носки соединенных лыж.

Существуют два способа переноски лыж: под рукой и на плече.

В подготовительный период воспитатель проводит с детьми ряд упражнений: прыжки на двух ногах с продвижением вперед; прыжки в длину с места; ходьба на носках, на наружных краях стоп с движением рук; ходьба по рейке гимнастической скамьи. Во время прогулок на участке детского сада с детьми проводятся различные игры и упражнения, способствующие выработке координации движений: пройти под палку, перешагнуть гимнастическую палку, пробежать не задевая поставленные прутья, флажки, палки.

На первом занятии воспитатель напоминает детям, как принять правильную посадку лыжника, говорит о правильной технике передвижения скользящим шагом, не отрывая лыж от снега.

Для развития «чувства лыж» и чувства равновесия в каждое занятие вводятся боковые шаги, подпрыгивания на лыжах; детям предлагаются небольшие задания — пронести в руках два предмета (снежки, мячи), не уронив их до определенного ориентира и др.

Детям 6—7 лет доступны спуски с более крутых склонов (12—15°) при длине ската 18—20 м. Сразу несколько детей этого возраста могут спускаться вместе по параллельным лыжням. Спуск проводится в основной стойке, и только к концу года в высокой (для тех детей, которые хорошо освоили спуск).

Здесь, так же как и в предыдущей группе, спуск для большей эмоциональности сопровождается различными играми и игровыми приемами: проехать под палку, которую держит воспитатель над головой спускающегося; проехать, позвонив в колокольчик, привязанный к стойке; спускаясь, попасть снежком в щит, стоящий справа, а затем — слева; спуститься и сделать какую-нибудь фигуру; спускаться, попеременно размахивая руками вперед-назад («часы»).

В игре «Кто ловкий?» дети на ходу поднимают шишки, ветки, лежащие на расстоянии 1—1,5 м друг от друга, справа и слева от лыжни. Победителем считается тот, кто соберет больше предметов.

Так же как в предшествующих группах, при обучении детей подъемам на склоны проводятся подготовительные упражнения - перешагивание через палки, лежащие на снегу, игра «След в след» и т. д.

Дети, овладевшие подъемом «лесенкой», легко справляются с подъемом «полуелочкой». Для овладения этим подъемом вначале они идут по снежной целине, расставляя носки лыж в стороны («как утята»), Затем проводится ходьба на ровном месте: одна лыжа ставится под углом к другой. И только после этого на очень пологом склоне проводится подъем «полуелочкой».

Наблюдения показывают: овладевая скольжением, ребенок вначале передвигается многошажным ходом; далее целью обучения является — перевести многошажный ход в двухшажный.

Только тогда, когда дети научатся скользить на лыжах и переносить вес тела с одной ноги на другую, можно перейти к ознакомлению с попеременным двухшажным ходом. Этот ход — основной способ передвижения. Он приемлем чаще других во всех условиях рельефа местности и скольжения. Все остальные ходы развиваются на основе попеременного двухшажного. Он имеет большое сходство с обычной ходьбой, поэтому легко усваивается детьми. Как и при ходьбе, в попеременном двухшажном ходе движения рук и ног чередуются: левая рука — правая нога и наоборот. Каждый шаг завершается прокатом — скольжением на выставленной вперед, лыже. Во время проката (скольжения) мышцы рук и ног попеременно расслабляются и напрягаются, а это дает возможность рабочей мышце некоторое время отдохнуть. Детям дошкольного возраста такое расслабление дается с трудом. Неумение произвольно расслаблять мышцы связано со свойственной детям слабостью внутреннего торможения.

Системой всей предшествующей работы дети подготавливаются к обучению попеременному двухшажному ходу.

Воспитатели должны хорошо усвоить основные элементы попеременного двухшажного хода. Поэтому необходимо еще раз акцентировать внимание на следующих основных элементах этого хода.

В лыжном ходе особенно важно полное выпрямление ноги во время отталкивания ею от снега. Перед отталкиванием следует подсесть на толчковой ноге, чтобы затем ее сильнее выпрямить.

После отталкивания при хорошем равновесии тела идет скольжение на одной лыже: туловище наклоняется вперед, свободная нога немного поднимается назад-вверх. Вперед нога выносится сильным маховым движением (должно быть стремление поставить лыжу на снег возле носка другой ноги).

При ходьбе с палками отталкивание палкой производится строго назад, кисть в это время повертывается, ладонью внутрь. После отталкивания рука сразу же проносится вперед слегка согнутой и ставится около носка опорной ноги.

С детьми 6—7 лет обучение начинается с закрепления посадки лыжника (лыжи параллельны, ноги слегка согнуты, туловище незначительно наклонено вперед, руки опущены). Затем идет обучение попеременным скользящим шагам. Для этого воспитатель сначала показывает движение в быстром, затем в медленном темпе. Дети на месте принимают позу лыжника и двигаются вслед за воспитателем тоже в медленном темпе под уклон. Уклон способствует меньшей затрате сил, скольжение осуществляется легче, а сам ребенок стремится сохранить правильную посадку лыжника. Позднее те же движения выполняются на небольшом подъеме.

Основная трудность для ребенка в овладении попеременным двухшажным ходом заключается в согласованности работы рук и ног. С этой целью сначала проводится скольжение в медленном темпе с попеременным движением противоположной руки, а затем ходьба на лыжах длинным скользящим шагом с энергичным взмахом рук.

Для освоения переноса веса тела воспитатель проводит с детьми хождение по лыжне скользящим шагом с некоторым наклоном в сторону скользящей ноги; ходьбу заложив руки за спину; ходьбу друг за другом по лыжне, свободно размахивая руками, как при обычной ходьбе, но с покачиваниями.

Ошибки в лыжном ходе необходимо устранять сразу же. Так, при незначительном слабом толчке ногой хорошо помогает медленное скольжение с выносом маховой ноги до выпада и с распрямлением толчковой ноги; для устранения двухопорного скольжения — во время скольжения поднимать одну ногу вперед-назад. Этой же цели служат и повороты (скольжение с поворотами), скольжение на одной ноге, сильно оттолкнувшись другой, и т. п. Отработка техники передвижения проводится на учебной лыжне длиной 100—150 м. При этом воспитатель должен находиться в середине круга. Это поможет ему видеть всех детей, вовремя устранить ошибки при передвижении.

Если группа детей большая или если двигательные навыки детей находятся на разных этапах освоения, можно сделать две учебные лыжни (одна внутри другой), но в этом случае наружная лыжня удлиняется до 140—150 м.

Новое движение воспитатель показывает вначале на большой скорости, чтобы дать общее представление о технике лыжного хода, затем на средней и малой скорости.

Для того чтобы двигательный навык не закрепился применительно только к данным условиям, необходимо менять место занятий.

В обучении попеременному двухшажному ходу нужна строгая методическая последовательность:

1. Знакомство и закрепление посадки лыжника.

2. Упражнения в посадке лыжника (размахивание руками вперед-назад с флажками).

3. Передвижение скользящим и ступающим шагом с поворотами.

4. Знакомство с одноопорным положением на месте (вес тела на правой согнутой ноге, левая прямая отведена назад-вверх). Удерживать равновесие в таком положении поочередно на каждой ноге.

5. Перенос веса тела с одной ноги на другую.

6. Приучать детей к равномерному скольжению.

7. Знакомить с передвижением на лыжах с лыжными палками.

8. Упражнения в передвижении попеременным двухшажным ходом.

С целью закрепления двигательного навыка попеременного двухшажного хода с детьми проводятся упражнения: ходьба под ритмичные удары в бубен по лыжне приседая и выпрямляясь; ходьба скользящим шагом, заложив руки за спину; скольжение после нескольких быстрых шагов; ходьба длинным скользящим шагом с сильным взмахом рук на каждый шаг и др. Проводятся также и игры «Чем меньше, тем лучше», «Кто самый быстрый?», «Догони».

«По цветным, линиям» — анилиновыми красками поперек лыжни (10 м) проводятся цветные линии на расстоянии 1,5—2 м друг от друга. Дети скользят на одной лыже до пересечения цветной линии.

«На одной лыже» («самокат»). Скольжение на одной ноге, другой отталкиваться (без лыж). Такое скольжение помогает добиваться распрямления толчковой ноги, способствует формированию одноопорного скольжения.

Для того чтобы дети могли осознать технику выполнения того или иного движения, воспитатель все время обращает внимание детей на движения товарищей, предлагает определить, кто лучше ходит на лыжах и почему, какие ошибки они заметили у других и у себя.

Основным в методике обучения детей 6—7 лет является развитие умений ходьбы на лыжах с палками. Ходьба без палок рассматривается как основа лыжной техники, которая подготавливает ребенка к правильному передвижению с палками.

Ходьба на лыжах с палками способствует развитию правильной координации, движения становятся ритмичнее, экономнее, удлиняется шаг, стабилизируется темп, ребенок, овладевая правильным двигательным навыком, начинает передвигаться быстрее. Перекрестная работа рук и ног при скольжении помогает развитию динамического равновесия и формирует умение переносить вес тела с одной ноги на другую, делать своевременно толчковые усилия с помощью постоянного перераспределения мышечного тонуса. Мышцы рук и ног ребенка при передвижении с палками находятся попеременно то в состоянии активной работы, то в покое. Такая перекрестная координация, основанная на взаимодействии крупных мышц-антагонистов, вполне доступна ребенку.

При систематическом обучении дети к концу сезона овладевают правильным навыком перекрестной работы рук и ног в ходьбе на лыжах с палками.

Один из сложных моментов в процессе обучения — умение правильно держать лыжные палки.

Подготовительным этапом к овладению детьми умениями ходьбы на лыжах с палками является упражнение, при котором дети держат в руках флажки и, скользя на лыжах, попеременно размахивают ими. При этом основное внимание обращается на согласованность движения рук с флажками. Когда дети осваивают эти элементы передвижения, проводится ходьба по учебной лыжне, взявшись за лыжные палки посредине. Благодаря этим движениям руки ребенка привыкают к весу палок и к их величине. После этого воспитатель показывает детям, как держать лыжную палку (просунув кисти руки в ременные крепления снизу и обхватив палку). Но одного показа недостаточно. Воспитатель должен проверить у каждого ребенка, как он держит палки, и при необходимости помочь. Затем все медленно проходят по учебной лыжне, согласовывая движения рук и ног.

На первых занятиях палки даются на 5—10 минут, постепенно это время увеличивается. Когда дети хорошо овладеют передвижением на лыжах с палками, можно выехать с ними за город. Как правило, к концу зимнего сезона все ходят на лыжах с палками.

Техника поворотов, так же как и в предыдущей группе, отрабатывается в играх и упражнениях: ходьба на лыжах вокруг двух деревьев («восьмерка»), ходьба на лыжах по следу, оставленному воспитателем («многоугольник», «звездочка», «спираль»), передвижение на лыжах по извилистой лыжне.

При передвижении на лыжах дети допускают ошибки. Чтобы ребенок дошкольного возраста получил как можно более быструю информацию о своих действиях, в технике передвижения на лыжах надо исправлять сразу же. Это дает возможность ребенку осмыслить свои движения, осознать их и вовремя исправить неточности.

Внимание детей на занятии следует направлять только на одну ошибку, наиболее значимую; исправление нескольких ошибок одновременно ведет лишь к рассеиванию внимания.

Для закрепления приобретенных двигательных навыков в этой группе, как и во всех других, проводятся лыжные прогулки.

Занятие 1

Место занятия — участок детского сада.

Программное содержание. Закреплять навык передвижения на лыжах скользящим шагом.

Ход занятия. Взять лыжи из стойки, скрепить их, вынести на участок детского сада. Построение с лыжами в шеренгу возле детского сада. Во время построения воспитатель проверяет соответствие лыж росту детей, наличие рукавиц, состояние лыжных креплений. Дети берут лыжи и идут к месту занятий.

Упражнения на лыжах: попеременное приподнимание то правой, то левой ноги с лыжей, сохраняя ее в горизонтальном положении. Эти упражнения помогают почувствовать отягощение ноги лыжей. Напомнить детям о посадке лыжника (лыжи стоят параллельно, ноги слегка согнуты так, чтобы колено согнутой ноги находилось над носком ботинка, туловище немного наклонено вперед, руки свободно опущены).

Ходьба скользящим шагом по учебной лыжне (100 м). Воспитатель вместе с детьми проходит по извилистой лыжне (15 м).

Занятие заканчивается спокойной ходьбой без лыж.

Занятие 2

Место занятия — парк (в ближайшем окружении).

Программное содержание. Закреплять навык спусков с пологих склонов при длине ската 8—10 м, скользящего шага, пороротов на лыжах.

Ход занятия. Дети берут лыжи и несут к месту занятий.

Упражнения на лыжах: «пружинка», подпрыгивания на лыжах, полные приседания.

Ходьба по учебной лыжне (100 м).

Передвигаться скользящим шагом, размахивая руками с флажками. Воспитатель обращает внимание на длительность скольжения на одной ноге, на равномерность движения. Ходьба вокруг двух деревьев («восьмерка»).

Спуститься со склона, делая пружинистые приседания.

Занятие заканчивается спокойной ходьбой по аллее парка.

Занятие 3

Место занятия — парк, сквер (в ближайшем окружении).

Программное содержание. Закреплять навыки скользящего шага, спуска со склона, подъемов, торможения.

Ход занятия. Дети строятся, берут лыжи и строем в колонне переходят к месту занятий.

Упражнения на лыжах: приседания с пружинистыми покачиваниями на всей стопе, с ритмичными взмахами рук вдоль туловища.

Передвижение в колонне по одному скользящим шагом по учебной лыжне (100 м), согласовывая движения рук и ног. Проходя отрезок 10 м, преодолеть его за возможно меньшее число шагов.

Обратить внимание детей на то, что при передвижении скользящим шагом ноги должны быть все время согнуты в коленях. В момент толчка нога выпрямляется.

Спуск в высокой стойке при длине склона 12—15 м. Во время спуска воспитатель проводит с детьми игру «Подними». Дети поднимают шишки, ветки, лежащие справа и слева от лыжни и друг от друга на расстоянии 1 5 м. Победителем считается тот, кто соберет больше предметов.

Спуск с торможением «упором». Воспитатель сначала показывает это движение. Затем дети выполняют его. Занятие заканчивается спокойной ходьбой на лыжах.

Занятие 5

Место занятия — участок детского сада.

Программное содержание. Учить детей ходьбе на лыжах с палками. Показать, как разъединить лыжи и палки и положить их на снегу.

Ход занятия. Воспитатель объясняет детям, что теперь они будут заниматься на лыжах с палками, что с палками можно передвигаться значительно быстрее. Они помогают отталкиваться.

Показать детям, как складывать и разъединять лыжные палки. Предложить последовательно выполнить все эти приемы. Показать, как скрепляются лыжные палки с лыжами. Выход на учебную лыжню. Палки держать горизонтально за середину кольцами назад. Для безопасности детям необходимо передвигаться по лыжне (100 м) на расстоянии 4—5 шагов друг от друга. Ритмичные махи руками с палками. Ходьба по извилистой лыжне скользящим шагом — 50 м.

Очистить лыжи и костюмы от снега. Скрепить лыжи. Отнести их в стойку.

Занятие 6

Место занятия — участок детского сада.

Программное содержание. Учить попеременному двухшажному ходу с палками.

Ход занятия. Игра без лыж «Сделать пять шагов с закрытыми глазами, повернуться и вернуться к своим лыжам».

Упражнения на лыжах: приседания, немного приподнять лыжу и двигать ею то вправо, то влево, то вверх, то вниз.

Затем воспитатель предлагает детям пройти на лыжах без палок и после этого говорит, что они уже научились отталкиваться и скользить на лыжах не теряя равновесия, но, для того чтобы двигаться на лыжах быстрее, скользить более длинными шагами, применяются лыжные палки.

Объяснить и показать детям, как брать в руки лыжные палки (продев руку снизу в ременное крепление и обхватив палку сверху). Показать, как ставить палки на снег с небольшим наклоном вперед, объяснить, что нужно постепенно увеличивать силу давления на палки. При прохождении учебной лыжни с палками, воспитатель следит за правильностью перекрестной работы рук и ног.

Игра на лыжах (без палок) «Чем дальше, тем лучше». На разбеге ребенок делает 5—6 шагов, с силой отталкиваясь на последнем шаге. Затем скользит на двух лыжах до полной остановки. Выигрывает тот, кто дольше и дальше скользит. Игра проводится на проложенной лыжне. Задание можно усложнить: после разбега во время скольжения присесть, а после полной остановки выпрямиться.

Занятие заканчивается спокойной ходьбой на лыжах по участку детского сада.

Занятие 7

Место занятия — парк.

Программное содержание. Продолжать обучение попеременному двухшажному ходу и спуску.

Ход занятия. Упражнения на лыжах: поочередное поднимание правой и левой ноги с лыжей, поворот переступанием «веер» и «солнышко». На учебной лыжне пройти 100 м, сохраняя правильную посадку лыжника, отрабатывая правильную постановку палок на снег (около носка ботинка) с небольшим наклоном вперед. Воспитатель должен следить, чтобы дети при ходьбе на лыжах дышали через нос.

Детям дается задание пройти лыжню в 10 м за наименьшее количество шагов.

Спуск с пологого склона без палок. Спуститься в воротца с поворотом внизу, свободный спуск 2—3 раза.

Занятие заканчивается спокойной ходьбой на лыжах попеременным двухшажным ходом с палками.

Занятие 8

Место занятия — поле, лес.

Программное содержание. Учить ходить попеременным двухшажным ходом с палками, преодолевать препятствия на пути (канаву, бревно).

Ход занятия. Пробежка без лыж (10 м). Упражнения на лыжах: «пружинка», подпрыгивание на двух лыжах, боковые шаги переступанием (5 шагов влево и 5 шагов вправо).

Передвижение попеременным двухшажным ходом по снежной равнине (100 м). Обратить особое внимание на согласованность движений рук и ног, на более сильное отталкивание палками.

Передвижение по трое. Остальные дети наблюдают за передвижением детей, анализируют правильность их действий, оценивают, делают замечания и т. п.

Учить преодолевать небольшие канавки. Показать способы преодоления препятствий перешагиванием и ступающим шагом с опорой на палки.

Свободное скольжение по снежной целине 10—15 минут. Снять лыжи. Очистить лыжи и костюмы от снега.

Занятие 9

Место занятия — парк, сквер.

Программное содержание. Совершенствовать навык передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом. Упражнять детей, в спуске и подъеме на пологий склон при длине ската 18 м.

Ход занятия. Занятие начинается игрой без лыж «След в след». Воспитатель идет по снежной целине. Дети строем идут за ним, стараясь попасть в след воспитателя.

Упражнения на лыжах: «пружинка», поочередное поднимание правой и левой ноги с лыжами, переступание и прыжки на лыжах.

Ходьба по учебной лыжне попеременным двухшажным шагом (100 м). Обратить особое внимание на выполнение толчка за счет полного распрямления толчковой ноги, на перенос тяжести тела с одной ноги на другую. Воспитатель показывает детям в медленном темпе, немного утрируя, перенос веса тела с одной ноги на другую.

Спуски со склона вдвоем, держась за руки. Сначала воспитатель показывает этот спуск с одним ребенком, хорошо владеющим навыком передвижения на лыжах. После этого воспитатель объясняет, что при этом спуске следующая пара спускается только тогда, когда первая пара закончит спуск.

Игра «Спускаемся вместе». Группа 4—5 детей стоит на склоне, взявшись за руки. По сигналу воспитателя все вместе начинают спуск.

Занятие заканчивается ходьбой по учебной лыжне спокойным скользящим шагом с постепенным замедлением темпа.

Игры на лыжах для детей старшего дошкольного возраста

Вернуться в оглавление раздела Обучение детей ходьбе на лыжах

Большая роль при обучении детей ходьбе на лыжах принадлежит играм. Они вызывают интерес к передвижению на лыжах, являются своеобразными упражнениями, при которых совершенствуются двигательные навыки ходьбы, спусков, подъемов; развивается функция динамического равновесия. Игровые приемы способствуют выработке умений управлять своими движениями.

Кроме того, игры на лыжах формируют положительные черты характера, воспитывают настойчивость в достижении определенных целей (добежать до флажка, спуститься, не задевая лежащих веток, и т. п.). Развивают чувства товарищества, взаимопомощи.

Для проведения игр весьма важно, чтобы дети вначале освоили двигательный навык ходьбы на лыжах, так как эмоциональное состояние захватывает ребенка и нередко оказывает отрицательное влияние на качество движений.

Необходимо тщательно отбирать игры для проведения их на участке детского сада в зимнее время. Чтобы все дети были активны, не стояли в бездействии на морозе, следует выбирать те игры, в которых бы участвовала вся группа детей. С этой же целью в игре следует как можно чаще менять водящих. Объяснение игры должно быть коротким, четким.

Очень осторожно следует подходить к продолжительности игр. В зимнее время игра проводится в быстром темпе. Каждую игру следует вовремя закончить, чтобы не наступило утомление, не угас интерес к игре.

При отборе игр необходимо также учитывать постепенное увеличение и снижение физиологической нагрузки. Если занятие включает 2—3 игры, то последняя из них должна быть менее подвижной.

В игры для детей дошкольного возраста хорошо внести элементы соревнования, но лишь тогда, когда сформирован двигательный навык передвижения на лыжах. В таком случае все внимание детей будет направлено на выполнение правил и развитие сюжета игры.

Игры с элементами соревнования доступны детям только старшего дошкольного возраста. При проведении этих игр можно оформить участок детского сада, внести дополнительный материал (вымпелы, флажки, ленточки для обозначения места «старт» и «финиш»). В подготовительной к школе группе можно предложить детям выбрать «помощника судьи».

Правила игр для детей старшего дошкольного возраста могут предусматривать деление на группы, команды. Отбирая те или иные игры на лыжах, воспитатель должен учитывать качество снега, температуру и влажность воздуха, силу ветра, глубину снежного покрова и т. п.

Заинтересованность воспитателя игрой повышает эмоциональное состояние у детей, вызывает желание выполнить задание. Игры на лыжах группируются по месту их проведения: игры на снежной целине, игры на спусках со склонов, игры в лесу (парк).

ИГРЫ НА СНЕЖНОЙ ЦЕЛИНЕ

Пройди и не задень

Задача. Развитие пространственных ориентировок и совершенствование функции равновесия.

Описание. Шесть лыжных палок втыкаются в снег на расстоянии 2—2,5 м друг от друга. Ребенок обходит стоящие палки, стараясь их не задеть.

Правила. Не пропускать палок, стараться не сбить их носками лыж, точно делать повороты.

Трамвай

Задача. Закреплять пространственные ориентировки, упражнять в ходьбе на лыжах.

Описание. Воспитатель делит играющих детей на четыре равные подгруппы, каждая группа детей из 5— 7 человек держится за цветной шнур (это трамвай). Дети идут по снежной целине в любых направлениях, встречаясь, расходятся только вправо.

Правила. Обходить идущий навстречу трамвай только справа, идти ритмично, согласовывая темп своего передвижения с темпом товарищей.

Ходьба парами, тройками

Задача. Совершенствовать функцию равновесия, упражнять в согласованном ритме движения.

Описание. Дети, держась за руки (вдвоем, втроем), продвигаются по снежной равнине вперед.

Правила. Кто разорвет цепь рук, тот выбывает из игры.

Методические указания. Вначале дети должны научиться ходить парами, затем тройками. Чтобы дети освоили чувство согласованного ритма движений, рекомендуется идти под счет воспитателя или ритмичные удары в бубен.

Попади в цель

Задача. Упражнять в устойчивом равновесии.

Описание. У каждого ребенка в руках комочек снега. Проходя мимо щита для метаний или обручей, подвешенных на веревке, дети должны на ходу попасть в щит левой, а затем правой рукой.

Правила. Выигрывает тот, у кого будет большее число попаданий из трех или пяти бросков правой и левой рукой.

Методические указания. Расстояние от ребенка до щита должно быть не менее 5 м.

Поменяй флажки

Задача. Упражнять детей в быстром темпе передвижения на лыжах.

Описание. Играющие делятся на две колонны. Каждый ребенок должен пройти расстояние 10 м до флажка, взять флажок и на его место поставить другой по цвету.

Правила. Выигрывает та команда, которая раньше поменяла цветные флажки.

Методические указания. Предлагая детям быстрое скольжение, воспитатель следит за качеством движения.

Будь внимателен

Задача. Закреплять навык передвижения по равнине, развивать внимание. Эта игра проводится с детьми средней группы.

Описание. Дети передвигаются по учебной лыжне. На сигнал воспитателя (поднимает разноцветные флажки) дети меняют движение. Например, когда воспитатель поднимает зеленый флажок, все идут ступающим шагом, желтый — скользящим шагом, красный флажок — все останавливаются.

Правила. Дети идут по учебной лыжне на расстоянии 2—3 м друг от друга. Воспитатель находится в центре круга.

Методические указания. Для детей средней группы дается 2—3 сочетания движений, для детей старшей группы —3—4, а детям подготовительной к школе группы можно предложить 4—5 вариантов движений.

Идите за мной

Задача. Закреплять навыки ходьбы на лыжах скользящим шагом в быстром темпе.

Описание. Дети ходят по лыжне по кругу скользящим шагом. Воспитатель находится за кругом. Проходя мимо детей, он выбирает двоих-троих, дотрагиваясь до них. Дети выходят из круга и идут на лыжах вслед за воспитателем.

Через препятствие

Задача. Закреплять навык передвижения на лыжах, преодолевать препятствия.

Описание. На прямой лыжне (50 м) располагаются препятствия (3—4): ворота из лыжных палок, бревно и т. д. По сигналу воспитателя ребенок идет от черты до флажка. Пройдя препятствие, он берет флажок, размахивает им и ставит на место.

Правила. Следующий лыжник начинает движение только тогда, когда впереди идущий пройдет первое препятствие.

Методические указания. В игру можно ввести элемент соревнования (кто лучше пройдет через препятствие?), но в этом случае длина лыжни должна быть не более 25—30 м, а количество препятствий — не более двух.

Сороконожки

Задача. Закреплять навык скольжения в колонне.

Описание. Группа детей делится н» две команды и выстраивается в колонны, одна параллельно другой. Перед колоннами отмечается линия старта, а на расстоянии 30—50 м — линия финиша. Каждой команде дается по одному шнуру. Дети, стоящие справа, берут шнур левой рукой, а стоящие слева — правой. По сигналу воспитателя колонны («сороконожки») бегут вперед к линии финиша, не выпуская шнур.

Правила. Если кто-либо из детей случайно выпустит шнур, то ведущий колонны должен остановиться и подождать, пока все возьмут шнур. Игра считается законченной, когда последний лыжник пересечет линию финиша («когда сороконожка закончит путь»).

Методические указания. Игра проводится с детьми, хорошо владеющими навыками ходьбы на лыжах.

ИГРЫ ВО ВРЕМЯ СПУСКОВ СО СКЛОНА

Не урони

Задача. Закреплять навык спуска.

Описание. Спускаясь, перекладывать из руки в руку перед собой и за спиной какой-нибудь предмет.

Правила. Если предмет упадет, поднимать его запрещается.

Методические указания. Задание выполняют только те дети, которые освоили навык спуска.

Спуск по взмаху цветного флажка

Задача. Закреплять навык спуска.

Описание. Дети стоят на склоне, на курточке у каждого ребенка цветная ленточка. По взмаху цветного флажка, например красного, съезжают дети, у которых ленточки красные.

Правила. Спускаются одновременно все дети, у которых цветная ленточка такого же цвета, как флажок.

Посмотри в окошко

Задача. Закреплять навык спуска.

Описание. При спуске дети держат в руках обруч. Приняв на месте правильную позу, ребенок спускается, смотря в окошко (обруч).

Методические указания. Следить за правильной позой при спуске.

Поймай предмет

Задача. Закреплять навык спуска, развивать ловкость.

Описание. Спускаясь, дети перебрасывают друг другу предмет (ватный мешочек).

Правила. Если предмет упадет, поднимать его запрещается.

Методические указания. Предмет должен быть удлиненным и мягким, лучше всего если это будет мягкий сверток из тряпок.

Попади в цель

Задача. Закреплять навык спуска, развивать ловкость.

Описание. При спуске попасть снежком в цель (щит, подвешенный обруч).

Правила. Выигрывает тот, у кого из четырех бросков будет больше попаданий.

Методические указания. Ребенок бросает по два раза правой и левой рукой.

ИГРЫ В ЛЕСУ

Следопыт

Задача. Закреплять навыки передвижения на лыжах.

Описание. Ребенок прячется в лесу на лыжах. На снегу он оставляет какой-нибудь след (отпечаток ветки, круга, треугольника, звездочки и т. п.).

Правила. Выигрывает тот, кто найдет спрятавшегося ребенка первым.

Методические указания. Воспитатель должен знать, где спрятался ребенок. Он не должен стоять на месте более 4—5 минут. Игра проводится при хорошей погоде и полном безветрии.

Вариант. Ребенок прячет в лесу цветные флажки, звездочки, цветочки из бумаги и т. п.

Правила. Выигрывает тот, кто первый найдет цветные флажки. Ребенка, нашедшего спрятанные предметы первым, следует поощрить, например, при повторении игры он может быть водящим.

При цитировании гиперссылка на сайт Детский сад.Ру обязательна. © Все права на статьи принадлежат авторам сайта, если не указано иное.

« Формирование основ нравственностиПрактические примеры воспитания »Организация и методика обучения детей ходьбе на лыжах

Ходьба на лыжах — эффективное средство физического развития дошкольников. Во время занятий по лыжной подготовке воспитатель должен следить за самочувствием детей, чтобы избежать нежелательных последствий (травм, обморожения).

Организация проведения занятий: подбор инвентаря, выбор места, учет метеорологических условий, форма руководства группой, профилактическая работа и т. д.— все должно быть направлено на предупреждение травм и обморожения детей. Для обучения ходьбе на лыжах нужно правильно выбрать

учебную площадку, склоны и тренировочные лыжни.

Учебная площадка — место, где отрабатывается техника лыжных ходов. Она должна быть ровной, защищенной от ветра и иметь уклон 2 — 3°. На площадке прокладывают одну или две параллельные лыжни на расстоянии 3—5 м в виде одного или двух замкнутых четырехугольников с закругленными углами. Длина лыжни — из расчета 5—7 м на каждого обучаемого.

Внутри четырехугольника прокладывают лыжню для воспитателя, где он демонстрирует технику лыжных ходов и, передвигаясь, руководит обучением. Лыжни должны быть ровными, обеспечивающими надежную опору для палок. Для обучения детей спуску, подъему, торможению и поворотам воспитатель должен при выборе склона учитывать состояние снежного покрова, крутизну

и его длину, а также уровень подготовки детей.

Для начального обучения лучше выбрать склон со свежевыпавшим снегом (5 – 8 см) на плотной основе. Если такой возможности нет, склон следует подготовить: вся группа должна пройти его несколько раз «лесенкой».

При обучении спуску, подъему, поворотам нужно правильно объяснить детям, где спускаться и подниматься. Для закрепления техники передвижения требуются тренировочные лыжни протяженностью в 500 м. Желательно проложить их в виде петель. Это позволит воспитателю видеть всех детей и своевременно им помочь.

При обучении способам преодоления подъемов воспитатель делает объяснение у подножия склона, за действиями же детей следит, немного поднявшись в гору. При обучении спуску ребята выстраиваются по склону горы а воспитатель находится на середине склона.

При обучении способам торможения на повороте воспитатель располагает группу на площадке у подножия склона где дети слушают объяснение и выполняют упражнения на месте. Затем воспитатель поднимается немного вверх чтобы видеть, как ребята выполняют торможение или повороты.

В ходе занятий воспитателю следует учитывать метеорологические условия (температуру воздуха, ветер, влажность, состояние снежного покрова) и с учетом влияния их на организм вносить коррективы. Состояние снежного покрова также влияет на характер занятий. После больших снегопадов передвигаться на лыжах труднее, а изучать технику передвижения, если место занятий не подготовлено, невозможно.

Свежевыпавший снег при умеренно низкой температуре обеспечивает хорошее скольжение, а свежевыпавший мокрый снег прилипает к лыжам. Поэтому в первом случае на занятии можно решать любые задачи, во втором же лучше изучать и совершенствовать технику спуска, поворотов.

Воспитатель должен принимать меры предупреждения простудных заболеваний, травм и обморожения, а при несчастном случае уметь оказывать первую помощь. Главное условие предупреждения травматизма на занятиях по лыжной подготовке — методически правильное построение обучения и хорошая организация занятий. Учет погоды, состояния снежного покрова, хорошая подготовка инвентаря, правильный выбор склона все это позволит воспитателю свести травматизм на занятиях

к минимуму.