муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад № 65 «Ласточка»

СООБЩЕНИЕ

на методическом объединении

«Обучение безопасному поведению старших дошкольников при организации занятий ходьбе на лыжах».

Инструктор по физической культуре
Кожушко Наталья Владимировна

г. Мытищи, 2021 год.

Обучение безопасному поведению старших дошкольников при организации занятий ходьбе на лыжах.

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. Для всех занятий, прогулок, игр, развлечений на лыжах характерно достоинство, которое выразительно отображено русской пословицей: "Мороз не велик, а стоять не велит".

Наш соотечественник, известный ученый-гигиенист И.М. Саркизов-Серазини так обосновал 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".

При передвижении на лыжах в достаточно энергичную и продолжительную работу включаются все крупные мышцы человека. Благодаря этому происходит интенсивное насыщение организма свежим, морозным, живым воздухом, который и является основой здоровья, фундаментом гармоничного развития ребенка.

Лыжный инвентарь должен соответствовать индивидуальным ростово-весовым 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. 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 пользованием 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.

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 раздельным 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.

С дошкольниками заниматься лыжами рекомендовано лишь в морозную погоду при температуре от -1 до - 12°С, для детей 2-4 лет - до -8°. В ветреную погоду нижняя граница повышается еще на 2-3°. 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 ложиться на снег даже при сильной усталости;
- запрещено использовать снег для утоления жажды;
- недопустимо снимать шапочку и расстегиваться, когда стало жарко.

В детском саду обучение передвижению на лыжах начинается со второй младшей группы.

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 воспитатель 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.

Подготовка организма ребенка к ходьбе на лыжах.

Обучение детей дошкольного возраста ходьбе на лыжах обязательно начинается с подготовительного периода.

Подготовительный период охватывает сентябрь, октябрь, ноябрь, т.е., те месяцы, когда снежный покров для передвижения на лыжах еще недостаточен. На прогулке с детьми, одетыми в облегченную одежду проводятся упражнения, игры, преследующие цель общего физического развития и закаливания. Например, игры «Пробеги, не задень», ходьба под воротца, перешагивание ряда палок и др.

На физкультурных занятиях особое внимание уделяется упражнениям, укрепляющим мышцы стопы (ходьба на носках, собирание шнура пальцами ног, сжимание и разжимание пальцев ног, вращение кольца ногами).Очень важна тренировка вестибулярного аппарата. С этой целью в занятия включаются повороты, наклоны туловища, кружение, ходьба по бревну, бег с высоким подниманием ног, упражнения со скакалкой.

Построение и методика проведения занятий.

Наиболее организованной формой обучения детей ходьбе на лыжах являются организованные занятия с группой детей и индивидуальные занятия во время утренней и вечерней прогулки. Каждое такое занятие проводится с учетом особенностей физического развития и физической подготовленности детей.

Занятия состоят из трех частей: вводной, основной и заключительной.

Основной целью вводной части является подготовка организма к выполнению предстоящей физической нагрузки, так называемое разогревание организма.

Например, после построения дети оставляют лыжи на снегу и делают пробежку, или проводятся игры «Снежок», «Веревочка», «След в след»

Пробежка для детей3-4 лет не должна превышать 8-10 сек, для пятилетних – 15 сек, для детей 6 лет – 20-22 сек. Пробежка должна чередоваться с ходьбой.

Задачами основной части является обучение детей элементам техники передвижения на лыжах, совершенствования ее, развитие ловкости, решительности, смелости. В основной части занятия проводятся упражнения (ходьба под воротца, ходьба с приседанием, с перешагиванием, с хлопками, с поворотами, со скольжением и пробежкой). Сюда же входят преодоление спусков, подъемов на склоны.

Занятия строятся с учетом постепенного нарастания и снижения нагрузки. Наибольшую физическую нагрузку на организм дают спуски со склонов и игры.

Основной задачей заключительной части является постепенное снижение нагрузки, подведение итогов, организованный переход к другим видам деятельности.

Содержанием заключительной части может быть ходьба без лыж с постепенным замедлением темпа.