

ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗАЦИИ
СПОРТИВНЫХ ИГР И УПРАЖНЕНИЙ
В УЧРЕЖДЕНИЯХ
ДОШКОЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ



МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ

Учреждение образования
«Мозырский государственный педагогический университет
имени И. П. Шамякина»

ОСОБЕННОСТИ
ОРГАНИЗАЦИИ СПОРТИВНЫХ ИГР И УПРАЖНЕНИЙ
В УЧРЕЖДЕНИЯХ ДОШКОЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

Справочные материалы
для студентов факультета физической культуры

МГПУ им. И. П. Шамякина

Мозырь
МГПУ им. И. П. Шамякина
2015

УДК 373.2:796.2(075.8)
ББК 74.100.5я73
О-75

Составители:

В. И. Оляха, старший преподаватель кафедры физического воспитания,
В. Н. Барановский, преподаватель кафедры спортивных дисциплин

Рецензенты:

кандидат педагогических наук, доцент кафедры ТиМФК
УО «ГГУ им. Ф. Скорины»

М. Г. Кошман,

кандидат педагогических наук, доцент,
зав. кафедрой легкой атлетики и лыжного спорта,

кандидат педагогических наук

М. В. Коняхин

Особенности организации спортивных игр и упражнений в
О-75 учреждениях дошкольного образования : справочные материалы
для студентов факультета физической культуры / сост.: В. И. Оляха,
В. Н. Барановский. – Мозырь : МГПУ им. И. П. Шамякина,
2015. – 65 с.

ISBN 978-985-477-534-0.

В данном издании рассматриваются вопросы спортивной деятельности детей дошкольного возраста, позволяющие эффективнее решать задачи обучения двигательным действиям.

Адресуется студентам факультета физической культуры, воспитателям дошкольных учреждений, родителям.

УДК 373.2:796.2(075.8)
ББК 74.100.5я73

ISBN 978-985-477-534-0

© Оляха В. И., Барановский В. Н., 2015
© УО МГПУ им. И. П. Шамякина, 2015

СОДЕРЖАНИЕ

Введение.....	4
1 Особенности физического развития старших дошкольников.....	5
2 Физическая подготовленность старших дошкольников.....	10
Классификация психомоторных качеств.....	10
3 Спортивные упражнения для детей.....	17
4 Спортивные игры в учреждениях дошкольного образования.....	22
Сущностная характеристика спортивных игр.....	22
Описательная характеристика некоторых спортивных игр.....	22
Методика обучения элементам спортивных игр.....	27
Группа «Фантазеры».....	28
Группа «Почемучки».....	29
Примеры игр.....	30
Подвижные игры с фитболами для детей 5–6 лет.....	31
5 Обучение элементам спортивной деятельности в учреждениях дошкольного образования.....	38
Основы обучения одному двигательному действию.....	38
Основы обучения системе движений.....	41
Катание на санках с элементами соревнования.....	42
Игры на санках.....	44
Методика обучения катанию на лыжах.....	45
Игры и соревнования на лыжах.....	49
Методика обучения катанию на коньках.....	52
Игры и соревнования на коньках.....	53
Методика обучения катанию на роликовых коньках.....	54
Методика обучения плаванию.....	55
Игры и соревнования по плаванию.....	57
Методика обучения езде на двухколесном велосипеде.....	59
Список использованной и рекомендуемой литературы.....	63

ВВЕДЕНИЕ

Спортивная деятельность в системе дошкольного физического воспитания является одним из основных направлений физического воспитания в раннем возрасте. Важнейшим фактором, характеризующим организацию спортивной деятельности в детском саду, является двигательная активность ребенка, которая представлена в виде: *спортивных упражнений* (ходьба на лыжах, катание на санках, коньках, велосипеде, плавание) и *спортивных игр* (бадминтон, городки, малый и настольный теннис, элементы баскетбола, футбола, хоккея), освоение элементов которых имеет важное значение для дальнейших занятий спортом.

Педагогам, воспитателям, руководителям физического воспитания в дошкольных учреждениях предлагаются примерные сценарии детских состязаний, что дает возможность использовать опытный материал и на этой основе разрабатывать свою собственную методику развития спортивного направления в дошкольных учреждениях.

Используя материалы, помещенные в данной работе, важно учитывать, что спортивная деятельность детей дошкольного возраста:

- являясь средством физического развития, имеет внешнее сходство с определенными видами детской игры и осуществляется через систему игровых движений и действий;
- носит соревновательный характер, что является основой обучения этой деятельности;
- измеряется уровнем овладения двигательными умениями и навыками, которые контролируются сознанием ребенка при выполнении спортивных действий;
- организуется через использование принципов творческой направленности и с учетом уровня физического развития ребенка, специфики психологического и физиологического возраста; деятельности сердечно-сосудистой, дыхательной систем, типа темперамента ребенка.

1 Особенности физического развития старших дошкольников

Физическое развитие – это процесс изменения форм и функций организма человека в течение индивидуальной жизни. Термин «физическое развитие» применяется в узком значении, обозначая уровень развития организма, который определяется антропометрическими и биометрическими показателями: рост, вес, окружность грудной клетки (вдох, выдох, пауза), жизненная емкость легких, характер и величина изгибов позвоночника, состояние осанки, расстояние между углами лопаток, показатели изменения сводов стопы, силы мышц правой и левой кисти, становая сила, объем головы и др.

Физическое развитие осуществляется в соответствии с законами биологической жизни – единства среды и организма, постоянного перехода количественных изменений в качественные. Так, изменяя условия жизни, в частности методы физического воспитания, можно значительно повысить уровень функциональных возможностей организма, изменить показатели физического развития [6, с. 73].

Обеспечение оздоровительной направленности физического воспитания и обучения старших дошкольников определяет необходимость ознакомления с важнейшими морфо-функциональными характеристиками организма 6-летних детей, состоянием их жизнеобеспечивающих систем и формированием двигательной функции. Характерным для данного возраста является незавершенность процессов развития, определяющая специфику реакций детского организма на внешние воздействия.

Рассмотрим некоторые анатомо-физиологические особенности отдельных систем организма 5–6-летних детей.

Опорно-двигательный аппарат продолжает интенсивно формироваться. Практически каждая из 206 костей скелета значительно изменяется по форме, размерам и внутреннему строению. Зоны роста в костях еще отчетливо выражены. Позвоночник, несущий сложные опорные функции, почти целиком состоит из хрящевой ткани. Подвижность его у девочек выражена в большей степени по сравнению с мальчиками [18, с. 5].

Физиологическое развитие позвоночника играет жизненно важную роль и влияет на формирование правильной осанки, техники движений, состояние внутренних органов, дыхательную и нервную системы [15, с. 60].

Установлено, что у детей в возрасте от 5 до 8 лет рост размерных частей тела происходит неравномерно. Так, например, конечности растут быстрее, чем туловище, изменение длинны голени и предплечья выражены сильнее, чем бедра и плеча. Кисть и стопа увеличиваются медленнее, чем бедро и плечо. Темпы увеличения длины тела опережают прирост его массы до 8 лет, затем наблюдается обратное соотношение [18, с. 67]. Рост ребенка за первый год жизни увеличивается примерно на 25 см – это

наибольшая прибавка за весь дошкольный период. К 5 годам рост детей по сравнению с первоначальным удваивается.

Масса тела отражает степень развития костной и мышечной систем внутренних органов, подкожно-жировой клетчатки и зависит от конституционных особенностей ребенка, от факторов внешней среды, в том числе и от физических нагрузок. Превышение массы тела более 20% от должной величины называется ожирением и требует коррекции. Приросту мышечной массы в большей степени способствуют скоростно-силовые упражнения (для детей – статические напряжения). Средние показатели прироста массы тела у детей в 5–6 лет – до 2–2,5 кг. Задержка или отсутствие соматических размеров тела (длины и массы тела) свидетельствует о неблагоприятных изменениях физического развития и требует принятия мер, в частности – рационализации режима двигательной активности ребенка, увеличения двигательных упражнений и упражнений в расслабление [12, с. 148].

К 5 годам происходит энергетический рост мышечной ткани и значительное прогрессирующее увеличение ее силы. Расчет выносливости мышц. Тонус сгибателей преобладает над тонусом разгибателей [18, с. 7].

Наряду с состоянием здоровья и физической подготовленностью необходимо учитывать уровень морфофункционального развития.

У некоторых детей вследствие воздействия целого ряда биологических и социальных факторов метрический и биологический возраст не совпадают, причем различия между ними могут достигать 3–4 лет.

Критериями оценки биологического возраста служат морфологические, функциональные и биологические показатели [18, с. 8].

Биологический возраст в сопоставлении с показателями физического развития позволяет конкретизировать представление о состоянии здоровья и физкультурных возможностях, основных жизнеобеспечивающих систем растущего организма. У детей с отставанием биологического возраста чаще встречается снижение уровня физической и умственной работоспособности. Детей с отставанием биологического возраста относят, как правило, к подготовительной группе.

Дыхательная система характеризуется интенсивным ростом и формированием бронхо-лёгочного аппарата. Продолжается дифференцировка его отдельных структурных элементов. Грудная клетка имеет конусообразную форму. Сохраняется приподнятое положение ребер с ограниченной амплитудой движения, свойственное более раннему возрасту. Межреберные мышцы относительно слабо развиты. Для этого возраста характерны небольшая глубина дыхания, частый и не очень стабильный его ритм, относительно одинаковое распределение времени дыхательного цикла между вдохом и выдохом, небольшой дыхательный объем, короткие дыхательные паузы. С возрастом фаза вдоха становится короче по сравнению со всем циклом, а выдох и дыхательная пауза на

выдохе продолжительнее. Дыхательный объем и скорость воздушного потока на вдохе увеличивается.

Для детей 5–6 лет характерна легкая возбудимость дыхательного центра. Легкое психическое возбуждение, незначительное физическое напряжение, небольшое повышение температуры тела, окружающего воздуха почти всегда вызывают у них значительное учащение дыхания, а иногда и некоторое нарушение его ритма. В этих случаях следует тщательно подходить к нормированию нагрузок двигательного режима в дошкольных учреждениях. В наибольшей степени сокращению пульса соответствуют нагрузки на выносливость: дозированные ходьба и бег, ходьба на лыжах, лазанье по лестнице, катание на санках, езда на велосипеде, плавание и т. д. [12, с. 151].

К 6 годам заканчивается период бурных количественных и качественных преобразований в сердечно-сосудистой системе, однако развитие мышечных волокон сердца и его собственно сосудистой сети еще не завершено.

Относительно большие размеры сердца и просвета кровеносных сосудов обеспечивают интенсивность кровотока при низком уровне артериального давления. Ритм сердечных сокращений становится более редким.

Особенности кровообращения у детей тесно связаны с особенностями обмена веществ. Относительно большое количество крови (на единицу массы тела), значительная потребность тканей в кислороде предъявляют сердцу ребенка повышенные требования и заставляют его выполнять сравнительно большую работу, чем сердце взрослого. Повышенная потребность растущего организма в крови, но не за счет возрастания пульсового объема, а за счет учащения сердечных сокращений.

Энергетический объем имеет свои закономерности. Девочки по интенсивности обмена опережают мальчиков примерно на год, причем это больше связано с биологическим, чем с метрическим возрастом. С 5–6 лет высокий уровень максимального потребления кислорода (МПК), рассчитанного на единицу массы тела. Эта величина приближается к уровню, наблюдаемому у детей более старшего возраста.

Величина МПК характеризует аэробные возможности – способность скелетных мышц к использованию поступающего с кровью кислорода при максимальном напряжении окислительных процессов в клетках. Кислородная емкость крови уже в этом возрасте не отличается от таковой у взрослых, а величина сердечного выброса, рассчитанная на 1 кг массы тела, даже больше, чем у взрослых. Относительное потребление кислорода составляет 151 мл/кг/мин, в то время как у взрослых – 138 мл/кг/мин.

В физическом развитии детей выделяют периоды, характеризующиеся быстрыми перестройками энергетического обмена и перехода его на новый уровень функционирования. Наиболее рельефно возрастные

изменения сказываются у мальчиков в развитии энергообеспечения мышечной работы, у девочек в развитии терморегуляторной функции.

Высокая интенсивность окислительных процессов в мышечной ткани детей 6 лет позволяет рассматривать этот возрастной период в качестве узлового для воспитания выносливости к физическим нагрузкам умеренной интенсивности [18, с. 10–11].

Процессы анаэробного использования внутриклеточных запасов энергии, не связанных с потреблением кислорода, в 5–6 лет развиты незначительно. По мере роста организма роль анаэробных источников энергии, связанных непосредственно с мышечной тканью, в энергетическом балансе увеличивается.

Для 5–6-летних детей характерны большая напряженность функций кровообращения и дыхания и менее экономичное, чем в более старшем возрасте, расходование энергетического потенциала при мышечных нагрузках. Рациональный подбор и систематическое использование упражнений, формирующих выносливость, скоростные качества, обеспечивают тренированность этих систем и адаптацию к физическим нагрузкам [18, с. 12].

Центральная нервная система характеризуется продолжающимся структурным и функциональным развитием.

У детей 5–6 лет уже заканчивается формирование нейрофизиологических механизмов, способствующих организации внимания в ответ на раздражители, несущие не только эмоциональную, но и информационную нагрузку. Для этого возраста характерна значительная зрелость высших отделов ЦНС.

Особенности высшей нервной деятельности проявляются, прежде всего, в большей уравновешенности процессов возбуждения и торможения. Значительного развития достигают такие свойства нервных процессов, как сила, подвижность и уравновешенность. В то же время эти свойства характеризуются неустойчивостью. В 6 лет дети способны довольно быстро вырабатывать все виды условного торможения, но у них часты явления растормаживания.

У детей наблюдается высокая функциональная истощаемость нервных клеток коры головного мозга, малая устойчивость внимания, быстро развивающиеся «охранительное возбуждение», которое проявляется в двигательном беспокойстве и отвлечении детей во время деятельности, требующей сосредоточенности.

Мышление, речь, память, воображение, эмоции в 5–6-летнем возрасте в большей степени формируются в условиях содержательной сюжетно-ролевой игры, но ребенок уже умеет различать работу и игру. Словесные сигналы играют важную роль в ВНД детей 6 лет.

Рефлексы подражания и повторение у детей 5–6 лет сильно выражены. Непроизвольное внимание преобладает над произвольным, способность управления которым развита слабо. Однако дети этого

возраста могут сосредотачивать свое внимание на одном предмете, одном задании. Произвольное внимание в 6 лет становится устойчивым и представляет процесс, направленный на организацию деятельности, хотя и не достигший окончательного развития.

В 5–6-летнем возрасте еще не достигнута полная гармония между развитием нервной, сердечно-сосудистой и дыхательной систем, и неправильное дозирование нагрузки, как умственной, так и физической, может привести к нарушениям нормального функционального состояния организма ребенка [18, с. 12–13].

Отклонение в физическом развитии сказывается на поведении ребенка, тормозит его умственную деятельность. Дети быстро утомляются, пассивны на занятиях, застенчивы, безынициативны, часто не успевают закончить начатое дело, их движения не координированы, они не умеют правильно дышать [5, с. 31].

Таким образом, познание особенностей психофизического развития, формирование двигательных функций позволяет сделать вывод о необходимости создания для ребенка возможности правильно двигаться, т. е. заложить у него основы физической культуры. Важную роль здесь, об этом нельзя забывать, играет воспитание и обучение.

Для детского организма, а именно для детей 5–6 лет, характерна асинхронность развития различных органов и систем. Следовательно, занятия физическими упражнениями должны быть направлены не только на нормализацию или улучшение функций систем и органов, но и на совершенствование физической подготовленности, а также на расширение функциональных возможностей растущего организма без ущерба для его здоровья. При характеристике состояния здоровья в процессе физического воспитания необходимо учитывать динамику показателей, характеризующих физическое развитие, функциональное состояние основных жизнеобеспечивающих систем организма.

2 Физическая подготовленность старших дошкольников

Физическая подготовленность – это уровень развития двигательных умений и навыков, физических качеств [14, с. 8, 55].

Физическая подготовленность ребенка характеризуется степенью сформированности навыков основных видов движений (бег, прыжки, бросание, лазание), развитие основных физических (скорость, сила, ловкость, выносливость, гибкость) и волевых (выдержка, решительность, настойчивость) качеств, а также функций равновесия [11, с. 8].

В психологии физической культуры существует понятие «психомоторика», введенное в научный обиход И.М. Сеченовым. Оно подчеркивает зависимость двигательных проявлений человека от психической регуляции. Так, осуществление произвольных движений (физических упражнений) проходит под контролем сознания, проявление двигательных качеств – при участии волевого усилия. Поэтому психомоторная сфера человека – это сплав психологических и физиологических механизмов управления движениями, двигательными действиями, отражающимися в проявлении разных психомоторных (двигательных) качеств [8, с. 84].

Классификация психомоторных качеств

Под двигательным навыком понимают автоматизированные условно рефлекторные формы движения, образованные по механизму временных связей. В 6-летнем возрасте подавляющее большинство детей уже в достаточной мере владеет навыком выполнения основных движений. Кроме того, они способны осваивать различные спортивные упражнения и элементы спортивных игр. Чем шире диапазон используемых движений, тем прочнее база для успешного овладения более сложными движениями в старшем возрасте, расширение приспособленных функциональных возможностей организма в целом. Освоение двигательных навыков тесно связано с выработкой физических (двигательных) качеств [18, с. 15].

Развитие физических качеств – одна из важных сторон физического воспитания дошкольников. Уровень общей физической подготовленности детей определяется тем, как развиты у них основные физические качества. Ученые считают, что при недостаточном развитии физических качеств обучение физическим упражнениям затруднено, а в некоторых случаях и совсем невозможно [21, с. 19].

При систематических занятиях физическими упражнениями, при повышении мышечной нагрузки у детей 5–6 лет происходит более интенсивное развитие двигательных качеств (таблица 2.1) и повышение уровня физической подготовленности [9, с. 58].

Развитие по фазам. Вначале развитие одного качества сопровождается ростом других качеств. В дальнейшем развитие одного качества

**Особенности организации спортивных игр и упражнений
в учреждениях дошкольного образования**

может тормозить развитие других – «диссоциация физических качеств». Один из известных механизмов такого явления – антагонизм между анаэробными и аэробными процессами: развитие одних замедляет развитие других и наоборот [16, с. 78].

К основным двигательным психофизическим качествам относятся быстрота, сила, ловкость, гибкость, выносливость.

Быстрота определяется как способность выполнять движения, двигательные действия в минимальный для данных условий отрезок времени. Уровень быстроты определяется степенью развития мышечной системы, а также подвижностью, силой и уравновешенностью процессов возбуждения и торможения в центральной нервной системе. Быстрота характеризуется комплексом скоростных движений и действий. Самостоятельными формами проявления данного двигательного качества являются:

- а) скорость реагирования (скрытое время двигательной реакции);
- б) быстрота (время) одиночного движения;
- в) скорость выполнения циклических движений (частота движений).

Таблица 2.1. – Развитие двигательных качеств и повышение уровня физической подготовленности

Возраст, пол.	Скорость бега на 10 м с хода, в с.		Дальность прыжка в длину с места, в см.		Выносливость (длина пробегаемой дистанции, в м.)	
	Занимаются дополнительно	Нет	Занимаются дополнительно	Нет	Занимаются дополнительно	Нет
5 лет $\frac{\partial}{m}$	2,3	2,5	95,9	83,0	1502,0	601,3 454,0
	2,3	2,5	95,3	73,9	1146,6	
6 лет $\frac{\partial}{m}$	2,2	2,3	104,0	88,8	1765,7	680,7 659,1
	2,3	2,5	96,6	79,7	1249,3	

В связи с особенностями формирования мышечной системы скорость движений в различных суставах развивается неодновременно. Так, в возрасте 6 лет скорость движений в локтевом суставе составляет 70% от скорости движений 16-летнего, скорость движений кисти – 64%, а пальцев – 58%. Наиболее значительный прирост частоты движений наблюдается у мальчиков и девочек в возрасте от 4 до 5 лет. Одним из общепринятых способов оценки развития комплексного качества быстроты у детей является определение времени бега на 10–30 м.

Под силой понимается способность преодолевать сопротивление или противодействовать ему за счет мышечных усилий. Силовые возможности детей в возрасте 6–7 лет продолжают увеличиваться при некотором снижении темпов прироста силы отдельных мышечных групп по сравнению с возрастным периодом от 4 до 5 лет. В это время мышечная

Физическая подготовленность старших дошкольников

сила у девочек меньше, чем у мальчиков (таблица 2.2) [18, с. 16]. Установлено, что у девочек 6 лет мышечная сила кистей рук в среднем на 15,4–19,3% ниже соответствующих показателей у мальчиков. С возрастом эти различия увеличиваются.

Таблица 2.2. – Возрастные показатели развития физических качеств детей 5–6 лет (средние данные)

Возраст		5 лет	6 лет
		Показатели	
Время бега на 10 м с хода, в с	м	2,35	2,1
	д	2,41	2,2
Время бега на 30 м со старта, в с	м	8,55	8,0
	д	9,03	8,2
Прыжок в длину с места, в см	м	88,7	97,0
	д	79,8	92,2
Прыжок вверх с места, в см	м	17,0	23,0
	д	17,1	23,0
Метание правой рукой вдаль, в м	м	5,2	5,9
	д	3,6	4,3
Метание левой рукой вдаль, в м	м	3,5	4,7
	д	3,2	3,9
Метание набивного мяча (1 кг) из-за головы, в см	м	188,8	218,2
	д	162,0	190,7
Расстояние пробега на выносливость, в м	м	601,3	680,4
	д	454,0	659,1

Ловкость – одна из основных форм проявления координационных способностей. Под ней понимается умение овладевать новыми движениями и справляться с решением разнообразных двигательных задач в соответствии с требованиями меняющейся обстановки. Одним из наиболее доступных способов определения ловкости является выполнение прыжков в длину. Точность приземления носками стопы на черту, которой отмечена половина расстояния прыжка в полную силу, от 4 до 16 лет увеличивается более чем в 5 раз. Наиболее заметные изменения результатов выполнения данного упражнения наблюдается в возрасте от 4 до 6 лет. В 6–7-летнем возрасте значительно улучшаются результаты прыжка вверх со взмахом руками и с одновременным отталкиванием ногами [18, с. 17].

Гибкость – морфофункциональные свойства опорно-двигательного аппарата, определяющие степень подвижности его звеньев. Гибкость определяется эластичностью мышц и связок [9, с. 129].

Наряду с основными физическими качествами гибкость представляет собой одну из главных предпосылок движений. Внешне она проявляется в величине амплитуды (размаха) сгибаний – разгибаний

и других движений. Соответственно ее показатели определяются по предельной амплитуде движений, оцениваемой в условных градусах или линейных величинах (сантиметрах) [13, с. 273–274].

Гибкость характеризует степень подвижности в разных звеньях опорно-двигательного аппарата. В обычных условиях гибкость на протяжении периода от 4 до 7 лет изменяется незначительно. Однако при направленной тренировке возможно заметное увеличение гибкости.

Выносливость – способность противостоять утомлению. Развитие выносливости обеспечивает выполнение некоторых спортивных упражнений («вис», «упор») и определяет способность к длительному сохранению позы. У 5–6-летних детей статистическую выносливость определяют временем держания виса, которое у мальчиков составляет в среднем 31,2 с, у девочек – 25,5 с. Выносливость к статическому усилию представляет в известной степени самостоятельное качество, не зависящее от силы. При быстром развитии силы может иметь место отставание в развитии выносливости.

В качестве теста для определения общей выносливости, характеризующей способность к непрерывной динамической работе, используют бег со скоростью, составляющий 60–70% от максимальной при пробегании 10 м с хода. Дальность расстояния, преодоленного нетренированными 6-летними детьми составляет в среднем для мальчиков 880 м, для девочек – 550 м [18, с.17].

Согласно данным Н.Т. Лебедевой, Н.Ф. Фарино, В.И. Глейзерова и др., степень моторной зрелости детей в возрасте 6 лет неодинакова. У 32–33% мальчиков и 38–50% девочек моторный возраст соответствует метрическому или несколько превосходит последний («моторнозрелые» и «моторноопережающие» дети), у 67–69% мальчиков и 50–52% девочек наблюдается отставание моторного развития («моторноотстающие» дети). При относительно ускоренном, по сравнению с возрастными нормативами, развитии статической координации рук и динамической координации в целом наблюдается отставание в формировании таких компонентов моторики, как скорость движения (на 6–6,5 мес.) и отчетливость изолированного движения (в среднем на 5,5 мес.). У девочек отставание в формировании скорости движений по сравнению с метрическим возрастом составляет от 7 до 8 мес., отчетливости изолированного движения – 4–6 мес. [17, с. 3–4].

Физическая подготовка, в том числе и физические качества, связаны с морфофункциональными и биологическими особенностями организма ребенка. Воспитание физических качеств в единстве обучения детей двигательным навыкам оказывает влияние на их совершенствование, оздоровление организма, повышение эмоционально-положительного состояния психики; дети проявляют все большую уверенность в выполнении

упражнений, быстрее усваивают новое, стремятся к большим достижениям, проявляют творческую самостоятельность [10, с. 85].

Таким образом, именно дети, имеющие высокие показатели физической подготовленности, отмечаются быстротой и уверенностью действий, в случае неудачи не отступают от цели, а прилагают максимум усилий для достижения намеченного результата, умеют самостоятельно принимать решения, находить целесообразный образ действий, сдерживать свои чувства и желания. Следовательно, физическая подготовленность обеспечивает гармоничное физическое развитие, повышение уровня работоспособности и состояния здоровья. Так как в оздоровлении лежат физиологические процессы, которые повышают процесс общей адаптации к различным неблагоприятным факторам, то именно в старшем дошкольном возрасте необходимо целенаправленно воздействовать на развитие общей выносливости, которая непосредственно обеспечивает рост физической работоспособности детей 5–6 лет.

Способность использования кислорода работающими мышцами определяют величину физической работоспособности. За период с 4 до 7 лет она увеличивается почти в 2 раза.

По данным Н.Т. Лебедевой, Н.Ф. Фарино, В.И. Глейзерова и др., физическая работоспособность мальчиков 5–6 лет равна 208–254 кг/мин., девочек – 204–238 кг/мин. Более низкие ее величины у девочек, по-видимому, связаны с меньшей двигательной активностью и более низким уровнем развития мышечной массы [18, с. 12].

Показатели физического развития свидетельствуют о том, что функциональные возможности детей велики и вполне обеспечивают потребность роста и развития. В процессе тренировки совершенствуются ответные реакции дыхательной системы. При мышечных нагрузках увеличение легочной вентиляции происходит за счет углубления дыхания, а не его учащения. Те же объемы потребления кислорода обеспечиваются при меньшей легочной вентиляции.

При этом отмечается более экономная деятельность основных энергообеспечивающих систем – сердечно-сосудистой и дыхательной, которая определяется не только особенностями возрастного развития, но и повышением функциональных возможностей при занятиях физическими упражнениями. Так, пульсовая «стоимость» единицы работы (количество пульсовых ударов на 1 кг/мин работы) у детей с 4 до 7 лет снижается в 2 раза, а у тренированных – в 2,5 раза, кислородное обеспечение 1 кг/мин работы – соответственно в 1,5 и 1,8 раза. Повышение уровня морфологического и функционального развития основных систем организма обеспечивает и рост физической работоспособности детей (таблица 2.3).

Способность к выполнению непрерывной работы возрастает с 10 до 25–30 мин, при этом общий объем работы увеличивается примерно в

Особенности организации спортивных игр и упражнений
в учреждениях дошкольного образования

2,5 раза, с 800 кг/мин до 2300 кг/мин. Физическая работоспособность детей с 4 до 7 лет при пробе степ-тест (восхождение на ступеньку) увеличивается почти в 2 раза.

Таблица 2.3. – Средние показатели физической работоспособности детей (кг/мин)

Возраст	Мальчики	Девочки
<i>Занимающиеся по программе детского сада</i>		
4 года	109,0	105,4
5 лет	135,2	128,4
6 лет	154,1	136,4
7 лет	208,4	199,3
<i>Занимающиеся дополнительно в спортивной школе (фигурное катание)</i>		
5 лет	209,0	181,7
6 лет	208,6	189,0
7 лет	250,0	203,7

Примечание - По данным Г.П. Юрко, Л.Б. Ященко, О.В. Силиной [22, с. 39]

Физическая работоспособность детей зависит и от особенностей физического воспитания. Различные по своей интенсивности двигательные режимы обеспечивают различный уровень и рост физической работоспособности детей. Применение же физических упражнений требует от организма значительных напряжений и согласованности действий всех основных систем, потому на каждом возрастном этапе следует учитывать особенности развития, соответственно организовывать двигательную деятельность детей и строго дозировать физическую нагрузку (например, длительность физкультурных занятий, число повторений упражнений, их трудность и т. д.) [9, с. 62].

Физическая работоспособность является интегративным выражением функциональных возможностей человека и характеризуется рядом объективных факторов. К ним относятся функциональное состояние кардио-респираторной системы и регуляторных систем организма, мощность, емкость и эффективность аэробных и анаэробных механизмов энергопродукции, сила и выносливость мышц, нейромышечная координация, состояние опорно-двигательного аппарата. Следовательно, физическая работоспособность тесно связана с понятием тренированности человека и в значительной степени определяет уровень его здоровья (М.В. Аулик, 1988; А.А. Виру, Н.Н. Яковлев, 1988; Н.Д. Граевская и др., 1995; Г.И. Кассирский и др., 1990) [7, с. 59].

Таким образом, знание особенностей морфофункционального развития детей на каждом возрастном этапе позволит эффективнее использовать средства физического воспитания для совершенствования организма ребенка и повышения его чувствительности. Особое внимание следует уделять индивидуализации выбора физических упражнений и их дозировке, позволяющей избежать переутомления, ухудшения самочувствия, работоспособности и обострения заболевания. Следовательно, именно развитие общей выносливости будет способствовать гармоничному развитию всех функциональных систем организма и снижению заболеваемости детей 5–6 лет.

МГПУ им. И.П.Шамякина

3 Спортивные упражнения для детей

Как правило, спортивные упражнения принято рассматривать как средство упражнения детей в ходьбе, беге, прыжках и других видах основных движений. Кроме того, основу спортивных игр составляют разнообразные движения, которые наиболее полно удовлетворяют потребность ребенка в активных действиях. Вместе с тем известно, что подвижность, присущая ребенку, обусловлена моторной деятельностью, которая вызывает усиленное дыхание, кровообращение, обмен веществ и является источником эмоционально-благополучного состояния ребенка. Поэтому в работе с детьми старшего дошкольного возраста, педагог, опираясь на их индивидуальные способности и возможности, может конкретизировать не только содержание спортивных игр, но и выбрать методику формирования воспитательно-образовательного процесса, реализуя основополагающую направленность принципов активности, творчества. С этой целью с детьми проводятся специальные занятия по обучению ходьбе на лыжах, катанию на коньках, велосипеде, плаванию. Содержание, методика, планирование программного материала по спортивным упражнениям в этом случае имеет свою специфику.

Поэтому методику обучения спортивным упражнениям необходимо выстраивать по следующему алгоритму:

- освоение детьми стартового положения при выполнении спортивных упражнений (рациональное взаиморасположение звеньев двигательного аппарата);
- соблюдение оптимальной траектории движений;
- имитация осваиваемых движений по частям;
- неоднократное повторение имитации осваиваемых движений по частям и в целостности;
- выполнение спортивных упражнений в медленном темпе;
- создание специальных условий для выполнения спортивных упражнений в ускоренном темпе;
- опора педагога на сознательное выполнение спортивных упражнений детьми;
- обучение дошкольников свободно пользоваться спортивными упражнениями самостоятельно.

Подчеркнем, что перечисленные структурные компоненты методики обучения спортивным упражнениям являются необходимыми для освоения и совершенствования движений при использовании спортивных упражнений как средства физического развития детей старшего дошкольного возраста.

Вместе с тем наличие целого ряда специфических особенностей спортивных упражнений сопряжено с рядом требований, которые предъявляются к педагогу:

Спортивные упражнения для детей

- подобрать подводящие упражнения к освоению детьми элементов спортивных упражнений;
- объяснить показ упражнений в сочетании с рациональным дыханием;
- определить место спортивным упражнениям в режиме дня детского сада;
- ориентироваться при обучении на физическую подготовленность и индивидуальные возможности ребенка;
- уметь обеспечить страховку и помощь при выполнении упражнений;
- рационально подобрать физкультурное оборудование, в том числе и нестандартное;
- правильно обеспечить дозировку упражнений без ущерба для здоровья ребенка.

Вместе с тем, рассматривая спортивные упражнения как средство физического развития дошкольника, целесообразно исходить из конкретной системы физического воспитания детей в условиях дошкольного учреждения. При этом, создавая благоприятную среду для занятий физическими упражнениями, педагог должен опираться на систему ценностей и учитывать, что спортивные упражнения должны быть:

- природосообразными, т.е. подчиняться «логике» и природе развития ребенка;
- целенаправленными («направленными на цель»);
- целесообразными (сообразными со средствами достижения целей);
- ценностно-ориентированными (направленными на достижение тех или иных ценностей);
- смысловыми (содержать в себе тот или иной смысл).

В свою очередь двигательные действия спортивных упражнений обусловлены потребностью ребенка реализовать «избыток энергии» в движениях.

Но предполагаемую физиологическую основу единства стабильности и вариативности двигательных навыков, согласно представлениям, развитым школой И.П. Павлова, составляет «двигательный динамический стереотип» – достаточно прочно закрепленная вместе с тем пластичная система нервно-регуляторных процессов, которая формируется в центральной нервной системе (ЦНС) по закономерностям условно-рефлекторных связей.

В этом отношении необходимо обозначить некоторые качественные характеристики спортивных упражнений:

- а) как выполняется то или иное спортивное упражнение;
- б) какие физиологические признаки двигательных действий отражены в каждом из спортивных упражнений.

Приводим спортивные упражнения, в которых отражены наиболее важные признаки двигательных действий.

Катание на санках:

- связано с проявлением ярких эмоциональных переживаний, волевых усилий;
- способствует активному энергичному обмену веществ в организме ребенка;
- усилению функциональной работы почти всех групп мышц и внутренних органов;
- методика обучения включает сидение на санках;
- ведение санок;
- спуск с горки, торможение, повороты;
- двигательные действия содействуют психологическому комфорту ребенка.

Ходьба на лыжах:

- связана с закаливанием детского организма, развитием основных групп мышц, усилением кровообращения, регулированием дыхания;
- методика обучения включает ступающий шаг, скользящий шаг, попеременный, двухшажный ход, повороты, подъемы, спуски, торможение;
- двигательные действия усиливают динамическую работу ног при ходьбе, содействуют формированию детской стопы, предупреждают развитие плоскостопия.

Катание на коньках:

- связано с предупреждением заболеваний, укреплением защитных сил организма, повышением работоспособности;
- способствует развитию чувства равновесия, работе основных групп мышц и внутренних органов, усиливает кровообращение и дыхание, влияет на укрепление свода стопы;
- методика обучения включает спортивный старт «Посадка конькобежца», толчок ногой, повороты, торможение (полуплугом, плугом), скольжение;
- двигательные действия регулируют координацию движений, содействуют развитию вестибулярного аппарата, усиливают динамическую работу всех групп мышц.

Катание на велосипеде:

- связано с ориентировкой детей в пространстве, содействует развитию скоростных качеств, выносливости, смелости, ловкости, уверенности в своих силах;
- способствует воспитанию чувства равновесия, развитию физических качеств (силы, выносливости, ловкости, координационных способностей, быстроты);
- методика обучения включает умение садиться на велосипед, нажимать на педали, совершать повороты, кататься;

Спортивные упражнения для детей

– двигательные действия способствуют общему физическому развитию ребенка.

Катание на самокатах, спортроллерах:

– связано с воспитанием смелости, настойчивости, взаимоподдержки, ориентировкой в пространстве;

– способствует развитию динамического равновесия, укреплению мышц ног, регулированию дыхания, кровообращения;

– методика обучения включает управление самокатом, отталкивание ног, катание;

– двигательные действия содействуют возникновению положительных эмоций, стимулируют детей к выполнению движений.

Плавание:

– связано с укреплением здоровья детей, развитием сердечно-сосудистой системы;

– способствует формированию правильной осанки, предупреждению плоскостопия, устойчивости организма к простудным заболеваниям, развитию дыхательной мускулатуры, увеличению жизненной емкости легких, улучшению подвижности грудной клетки;

– методика обучения плаванию включает: положение тела на воде, движение рук, дыхание, движение ног и их сочетание;

– двигательные действия оказывают благоприятное воздействие на периферическую нервную систему.

В структуре спортивной деятельности детей старшего дошкольного возраста можно выделить следующие компоненты:

- мотивационно-целевой;
- результативно-оценочный;
- содержательный;
- эффективный;
- инициативный;
- деятельностный.

Динамизм компонентов спортивной деятельности детей старшего дошкольного возраста, с нашей точки зрения, заключается в том, что их вариативность и содержательность изменяется в зависимости от взаимоотношений, потребностей детей. Поэтому очень важно, по моему мнению, соотносить компоненты спортивной деятельности не только с возрастными особенностями, но и со способностями дошкольников.

Необходимо отметить, что физиологическое воздействие спортивных упражнений довольно велико. Выполнение двигательных действий увеличивает приток крови к мышцам и кислорода к тканям, содействует усилению обмена веществ, улучшает состав крови, является

биологическим стимулятором роста, способствует гармоническому развитию ребенка. Спортивные упражнения способствуют развитию силы, быстроты, выносливости, вызывают весьма разнообразные изменения в системе организма ребенка. Эмоции, связанные с выполнением спортивных упражнений, усиливают их влияние на организм детей и помогают повышению активности и заинтересованности в двигательной деятельности в большей степени, чем при проведении традиционного занятия по физической культуре.

Необходимо помнить и то, что нагрузка на организм в процессе занятий спортивными упражнениями непостоянная, так как все время меняется интенсивность выполняемой мышечной работы. Например, при ходьбе на лыжах ребенок должен увеличивать и снижать темп двигательных действий, уметь переключаться с переменного шага на скользящий, следить за поворотом и т.п. Это влечет за собой неравномерное протекание психических процессов и их высокую и своеобразную подвижность.

Таким образом, при рассмотрении спортивной деятельности как средства развития детей старшего дошкольного возраста, с педагогической точки зрения, важны не только психофизиологические изменения, происходящие в организме ребенка, но и представленные возможности для педагога в процессе своей деятельности постоянно исходить из интересов дошкольника, создавать условия для полноценного физического развития детей, их творческого потенциала, индивидуальных способностей, а также умело сочетать фронтальное, индивидуальное и групповое взаимодействие с ними с целью формирования личностных качеств в условиях спортивной деятельности.

4 Спортивные игры в учреждениях дошкольного образования

Сущностная характеристика спортивных игр

Неоценимую роль во всестороннем физическом воспитании детей дошкольного возраста играют элементы спортивных игр. На основе разученных детьми элементов спортивных игр могут быть организованы игры, которые проводятся по упрощенным правилам.

Описательная характеристика некоторых спортивных игр

Баскетбол – спортивная игра, требующая соответствующей физической, технической и тактической подготовки игроков. Вначале необходимо формировать умение обращаться с мячом, ощущать его свойства и производить в соответствии с ним свои движения. Поэтому детям надо дать много разнообразных действий, свободно играть с мячом и необязательно учить сразу тонкостям техники игры. Вначале надо добиться, чтобы детям понравились занятия с мячом, чтобы они после игр оставались довольными и с нетерпением ждали возможности еще поиграть. Затем следует научить детей правильно держать мяч обеими руками на уровне груди, пальцы должны быть расставленными, мышцы рук расслаблены. Необходимо научить ребенка сохранять основную стойку баскетболиста. После того как дети научатся правильно стоять, держать мяч, передвигаться по площадке, можно учить их ловить мяч обеими руками, стоя на месте, затем с выходом навстречу летящему мячу, с выходом в стороны и т. д.

Параллельно ловле мяча необходимо обучать детей и передаче мяча двумя руками от груди. Одним из важнейших действий с мячом является его ведение. При ведении мяча дети обучаются передвигаться на слегка согнутых ногах, наклоняя тело несколько вперед. Бросать мяч в корзину надо из такого же исходного положения, как и при передаче мяча. С самого начала обучения надо следить, чтобы дети бросали мяч, стоя в правильной стойке, прицеливаясь, сопровождали мяч взглядом, не выводили локти в стороны.

Хоккей – занимательная игра, требующая выдержки, физической закалки, смелости. Для игры в хоккей необходимо, прежде всего, научить детей кататься на коньках, сохранять равновесие и правильное положение тела при скольжении на льду, снегу.

При игре в хоккей надо научить детей вести шайбу клюшкой, не отрывая клюшку от шайбы, вести шайбу прямо и змейкой, выполнять удары по шайбе с места, попадать шайбой в ворота, ударяя по ней с места и после ведения. Для овладения техникой игры можно выполнять гонки с шайбой, требующие от участников игры умения провести шайбу клюшкой до флажка, обогнуть его и вернуть на место. При игре в хоккей

игроки одной команды передают друг другу шайбу, стараясь забить ее в ворота противника. Другая команда мешает им это сделать, перехватывает шайбу каждый раз, когда кому-нибудь из играющих удастся забить шайбу в ворота, его команда получает очко. Выигрывает та команда, которая наберет большее количество очков.

Бадминтон. Чтобы научить детей подбивать волан ракеткой, нужно предложить им положить волан на середину ракетки резиновым шариком вверх и подбросить его, а потом выполнять короткие удары. Рекомендуется выполнять по 5–10 ударов по волану лицевой и тыльной стороной ракетки.

При овладении детьми приема выполнения коротких ударов ракеткой снизу по волану педагоги переходят к обучению детей технике ударов справа, над головой и слева. Стойка должна быть непринужденная.

Перед выполнением подачи волана партнеру ребенок держит волан в левой руке за головку между большими и указательными пальцами, рука почти прямая. За время подачи волан свободно выпускается из пальцев навстречу движению ракетки, туловище слегка наклонено вперед. Следует приучать их свободно передвигаться по площадке, чтобы не пропустить волан. Дети учатся перебрасывать волан через сетку и без сетки друг другу.

Городки. Для проведения командных игр в городки необходимо научить детей бросать биты по городкам и показать два основных вида этого упражнения – бросок прямой и согнутой руками. Знать несколько фигурок: «самолет», «колодец», «пушка», «забор», «письмо». Уметь выбивать городки с полукона (3–4 метра) и с кона (4–6 метров).

Настольный теннис развивает быстроту, ловкость, выдержку, глазомер, координацию движений и волю детей. Для игры в настольный теннис дети должны иметь обувь на резиновой подушке, легкую и удобную одежду (трусы, майка, панамы).

Для игры в настольный теннис дошкольники должны овладеть толчком слева и подставкой справа, накатами слева и справа.

Для выполнения толчка слева нужно стать на расстоянии 40–60 см от стола, туловище слегка наклонить вперед, ноги согнуть в коленях. Удар выполняется в момент отскока мяча немного выше сетки, – правая рука выносится вперед вслед за движением одноименной ноги и, выпрямляясь в локте, наносит удар по мячу.

Во время выполнения технического приема «Подставка справа» ракетка встречает мяч в самом начале отскока. «Накат слева» – атакующий удар, выполняется быстрым движением ракетки вперед, вверх и в сторону с одновременным поворотом кисти руки. «Накат справа» выполняется из стойки вполборота к столу левым плечом вперед. Рука с ракеткой

отводится вправо назад. Удар по мячу выполняется движением, направленным вперед вверх».

При овладении детьми навыками выполнения основных ударов можно перейти к обучению подачи мяча. Чтобы выполнить подачу, нужно подбросить мяч вверх и ударить его так, чтобы он отскочил от стола на своей половине и перелетел через сетку на другую половину стола. Во время подачи ракетку нужно наклонить верхней частью к столу по мячу.

Игра состоит из трех или пяти партий и продолжается до тех пор, пока один из играющих не наберет 21 очко с преимуществом над соперником не менее как в 2 очка.

Спортивные игры в дошкольном учреждении представлены элементами бадминтона, игры «городки», малого и настольного тенниса, футбола, волейбола, баскетбола, хоккея. Эти игры способствуют не только повышению уровня физической подготовленности старших дошкольников, но и развитию у них психофизических качеств таких, как ловкость, быстрота, гибкость, сила и выносливость.

Развитие названных качеств в процессе спортивных игр происходит в тесной связи с формированием двигательных навыков, которые представляют собой процесс создания динамического стереотипа при взаимодействии первой и второй сигнальных систем с преобладающим значением второй сигнальной нервной системы.

Бесспорно, психологические качества (сила, быстрота, выносливость, ловкость, гибкость) представляют собой, прежде всего, определенные проявления двигательных возможностей индивидуально, которые в большей степени зависят от его врожденных анатомо-физиологических, биохимических, психологических особенностей и могут существенно развиваться под влиянием планомерного, целенаправленного процесса воспитания и обучения.

Остановимся на определении каждого из этих качеств применительно к детям дошкольного возраста.

Быстрота – это комплекс функциональных свойств ребенка-дошкольника, позволяющих ему совершать двигательные действия в минимальный отрезок времени.

Основные формы проявления быстроты:

- 1) латентное время двигательной реакции;
- 2) скорость отдельного движения;
- 3) частота движений.

Названные формы довольно специфичны в отношении дошкольников. Ребенок может иметь быструю реакцию, но быть медлительным в движении. Например, в беге скорость передвижения зависит от длины шага, а та, в свою очередь, – от длины ног и силы

отталкивания. Но быстрота может успешно развиваться в процессе обучения ребенка основным движениям и подвижным играм.

Сила – это способность ребенка совершать двигательные действия с определенным мышечным напряжением. Силу человека можно определить как его способность преодолевать внешнее сопротивление либо противодействовать ему посредством мышечных напряжений.

Развитию силы детей дошкольного возраста способствует система специально подобранных физических упражнений.

Выносливость – это способность ребенка к выполнению деятельности без снижения ее эффективности. Следует отметить, что относительно детей дошкольного возраста выносливость понимается весьма относительно, т.е. это способность ребенка в течение определенного (нормативного) времени выполнять двигательные действия, которые задействуют многие группы мышц и сохраняют щадящие требования к сердечно-сосудистой и дыхательной системам.

Ловкость – это способность ребенка относительно уверенно и быстро овладевать координацией движения (обучаться), также быстро переключать одно двигательное действие на другое.

Основным приемом в воспитании ловкости является овладение новыми разнообразными двигательными умениями и навыками. Существенное значение при этом имеет овладение дошкольниками ориентированной деятельностью, которая должна быть направлена не только на процесс, но и на условия и способы выполнения движения.

Гибкость – морфофункциональные свойства опорно-двигательного аппарата, определяющие степень подвижности его звеньев. Гибкость зависит от эластичности мышц и связок ребенка.

Развитие гибкости тесно связано с развитием мышечной силы. Наиболее успешно гибкость формируется в физических упражнениях, если они рационально и свойственной им спецификой регламентируются в общем режиме для дошкольника.

В процессе воспитания названных психофизических качеств требуется решить ряд задач по всестороннему развитию функциональных свойств организма детей дошкольного возраста.

Характерными признаками спортивных игр детей дошкольного возраста являются:

1) свобода и самостоятельность. Во время игры ребенок самостоятельно переключает одно двигательное действие на другое, при этом стремится принимать и реализовывать игровую задачу также самостоятельно;

2) высокая эмоциональная насыщенность. Ребенок получает удовольствие, достигая в игре результат, преодолевая трудности,

переживает чувства, связанные с двигательными действиями. В спортивной игре ребенок переживает не только положительные эмоции, но и горечь поражения, неудовлетворение своими действиями. Но тем не менее игра всегда радует ребенка;

3) саморегуляция действий, поступков и поведения. Проявления играющих детей регулируется определенными правилами и требованиями;

4) разносторонний характер воздействия на организм ребенка. Изменяющиеся по интенсивности и продолжительности двигательные действия оказывают комплексное воздействие на организм ребенка, способствуют развитию у детей основных психофизических качеств;

5) коллективность, соревновательность. Эта особенность спортивных игр имеет важное значение для воспитания у дошкольников дисциплинированности, целеустремленности, честности, настойчивости, инициативы, находчивости.

Спортивные игры наиболее удовлетворяют потребность растущего организма в основных действиях. Но спортивные игры детей дошкольного возраста имеют своеобразную специфику и являются средством физического воспитания, развития старших дошкольников.

К этому следует добавить, что специфика спортивных игр детей дошкольного возраста заключается в том, что спортивная игра выступает как деятельность, имеющая прямое отношение к потребной сфере ребенка, существенно важным является то, что в игре у ребенка возникает новая психологическая форма мотивов, т. е. именно в спортивной игре происходит переход от мотивов непосредственных желаний: «хочу играть, потому что красивая ракетка, или – нравится бросать мяч в корзину» и т. п. – к мотивам, имеющим оттенок сознательности.

Объективно это означает, что в основе спортивной игры дошкольников лежит социальный мотив – стать «по-настоящему» взрослым и реально выполнять функции взрослого. Существенным в поведении детей является и то, что они осознают свою роль в спортивной игре и, следовательно, уже сознательно подчиняются правилу.

Во всех видах спортивных игр основной смысл для ребенка представляют двигательные действия.

В любом действии можно выделить три функциональных компонента: ориентировочный, собственно исполнительный и контрольный. Они тесно связаны между собой и представлены одновременно в процессе выполнения действия. Объединяет их функциональная система поведенческого акта.

Но здесь необходимо обратить внимание на известную в физиологии высшей нервной деятельности закономерность: нейродинамическая подвижность второй сигнальной системы сообщает пластичность тем участкам в коре головного мозга, к которым она подключается. А в любом

произвольном движении имеется контроль сознания как оптимальный очаг возбуждения коры мозга, который перемещается и концентрируется в зависимости от уровня автоматизма динамического стереотипа, сложности двигательной задачи и напряженности умственной деятельности.

Отсюда для овладения первоначальными элементами спортивных игр необходимо и наличие следующих факторов:

- постоянная концентрация внимания в процессе движения;
- оптимальная степень участия двигательных автоматизмов в управлении движением;
- овладение элементарной техникой движения;
- координация движений.

Вместе с тем в спортивной игре ребенку необходимо набраться элементарного опыта по реализации поставленной перед ним задачи. Это необходимо потому, что игровая задача может видоизменяться в зависимости от впечатлений, получаемых из внешнего окружения.

Особенностью спортивных игр детей дошкольного возраста является и то, что двигательные действия в игре отличаются высоким автоматизмом, то есть действия выполняются детьми без активного контроля сознания, а это возможно лишь после многократных упражнений и тренировок.

Следует отметить, что занятия спортивными играми оказывают существенное влияние на развитие и совершенствование различных физических и психических качеств дошкольников, повышают общую двигательную активность и благоприятно воздействуют на протекание физических процессов. Но здесь необходимо помнить и то, что при занятиях только спортивными играми не достигается максимальный уровень развития физических качеств. В то же время спортивные игры в силу их эмоциональности, игровой азартности, увлекательности являются эффективным средством воздействия на функции ребенка, совершенствование отдельных физических и психических качеств. Поэтому средствам спортивных игр в различном их сочетании в процессе организации физического воспитания в детском саду отводится особое место.

Методика обучения элементам спортивных игр в дошкольном учреждении

Спортивные игры в детском саду проводятся по упрощенным правилам. В них используются небольшие элементы техники спортивных игр, и они подбираются с учетом возраста, состояния здоровья ребенка. Спортивные игры организуются для детей старшего дошкольного возраста, в среднем дошкольном возрасте используется лишь

первоначальные элементы спортивных игр, которые включаются в систему оздоровительно-физкультурной работы.

Группа «Фантазеры»

Виды спортивных игр

Городки, баскетбол, настольный теннис, бадминтон, ручной мяч, футбол, хоккей на траве, русская лапта.

Задача: обучить элементам техники спортивных игр, играм по упрощенным правилам; организовать товарищеские встречи, и элементарные соревнования с ровесниками; совместные игры со взрослыми; поддерживать интерес детей к различным видам спорта.

Методы:

– наглядные: показ движения, слуховые и зрительные ориентиры, имитация;

– словесные: названия упражнения и объяснения, разъяснения, распоряжения, словесные инструкции, анализы действия, оценка;

– практические: выполнение движения совместно со взрослым, в различных видах детской двигательной деятельности.

Обучение способам действия

Городки – учить бросать биты, отведя руку в сторону, занимая правильное исходное положение. Знать несколько фигур (забор, бочка, и колодец). Уметь выбивать городки с кона (5–6 м) и с полукона (2–3 м).

Баскетбол – учить перебрасывать мяч друг другу двумя руками от груди, тренироваться в ведении мяча правой и левой рукой; забрасывать мяч в корзину двумя руками от груди; осваивать командную игру.

Бадминтон – учить детей: отбивать волан ракеткой, направляя его в заданную сторону; не допускать падение волана на площадку; держать ракетку в правой руке так, чтобы конец ручки упирался в основание ладони, большой палец слегка вытянут вперед и упирается в ручку волана.

Футбол – учить прокатывать мяч правой и левой ногой в заданном направлении, обводить мяч вокруг предметов, закатывать в лунки, ворота; отбивать о стенку несколько раз подряд, передавать ногой друг другу в парах.

Хоккей – учить проталкивать шайбу клюшкой в заданном направлении, в ворота, друг к другу в парах; держать клюшку двумя руками: одной рукой сверху за конец рукоятки, другой снизу на 30–40 см от конца рукоятки.

Дошкольники данной возрастной группы должны знать: название выполняемых видов и способов в движении, спортивных упражнений и игр; особенности техники движений; уметь правильно показать то или иное движение по просьбе взрослого.

Группа «Почемучки»

Для того чтобы научить ребенка младшего дошкольного возраста элементам спортивных игр, необходимо дать ему сначала в свободное пользование спортивный инвентарь: мяч, кегли, шайбу, клюшку и т. д. и включать в занятия по физическому воспитанию подвижные игры такого типа, как «Догони мяч», «Передай мяч», «Подбрось мяч перед собой, чтобы он летел ровно», «Не прижимай мяч к себе» и т. п.

Слово воспитателя в этой возрастной группе должно подчеркивать отдельные элементы движения, вызывать концентрацию внимания ребенка на двигательном действии.

Виды спортивных игр (элементы техники)

кегли, городки, баскетбол, футбол, хоккей.

Задача: формировать целенаправленную двигательную активность; обучать элементарной технике спортивными играми.

Методы:

- словесные: название движения, конкретизация задания;
- наглядные: выделение отдельных сторон движения в образной, игровой форме;
- практические: выполнения движений с опорой на наглядность, включение заданий на ориентировку в пространстве.

Обучение способам действия

Кегли – учить сбивать кегли мячом, шаром с заданного расстояния. При этом кегли располагать в разном порядке.

Городки – учить выбивать городки за пределы очерченного квадрата – города, при этом обучать бросать биты одной рукой, согнутой в локте и высоко поднятой, и прямой рукой, отведенной в сторону назад. Учить называть одну–две фигуры.

Баскетбол – учить прокатывать мяч, подбрасывать вверх и ловить, бить мячом о площадку, бросать мяч из-за головы друг друга, отбивать мяч о землю правой и левой рукой, бросать мяч в вертикальную цель (корзину), ловить мяч и передавать его партнеру.

Футбол – учить детей катать мяч ногой вперед, подбивать мяч ногой, прокатывать мяч правой и левой ногой в определенном направлении, закатывать в ворота.

Хоккей – учить держать клюшку двумя руками, проталкивать шайбу в заданном направлении в ворота.

Обучение детей младшего дошкольного возраста элементам спортивных игр способствует деятельности основных физиологических систем организма (нервной, сердечно-сосудистой, дыхательной), улучшению физического развития, воспитанию положительных морально-волевых черт, обеспечивает переход от простого приумножения двигательных умений, от «азбуки движений» к формированию культуры движений.

Примеры игр

Мишки идут по дорожке.

Из шнура или длинных палок выкладывают 5–7 дорожек. Дети-«мишки» ползут по-медвежьему каждый по своей дорожке. В конце каждой дорожки на высоте поднятых рук ребенка натянут шнур, который надо достать («Мишки играют»). Дети могут не только доставать шнур, но и идти на носках вдоль него, скользя руками по шнуру.

Самолетики (зарядка из шести игр)

Из цветной бумаги сделать два самолетика на каждого.

1. «Проверка моторов». Сильно подуть по 3 раза на каждый самолет, чтобы закрутился пропеллер.

2. «Пробный полет». В каждой руке по самолету. Поворачивать туловище вправо-влево, чтобы вертелся пропеллер (10 раз).

3. «Круг за кругом». Поочередно руками с самолетиками делать большие круговые движения (5 раз). Потом в другую сторону.

4. «Вниз и вверх». Стоя, вытянуть руки вверх, самолеты пропеллерами вниз. Быстро присесть и опустить руки. Перевернув самолет пропеллером вверх, встать и поднять руки вверх (8 раз).

5. «Облети гору». Наклоняя туловище вправо-влево, водить самолет над головой. Смотреть на самолеты.

6. «Перелети гору». Пробежать 60–80 шагов, пройти шагом, но так, чтобы пропеллеры крутились. Можно обежать предмет (30 шагов в одну и 30 в другую сторону).



Рисунок – Самолетики

А также можно проводить следующие общеизвестные игры и упражнения на развитие выносливости, ловкости, координации движения, быстроты и других физических качеств:

1. «Прокати круг».
2. «Попади в круг».
3. «Кто сделает меньше прыжков вокруг круга?»
4. «Позвони в погремушку».
5. «Мяч в домике».

Упражнения

1. Метание в вертикальную, горизонтальную цель.
2. Пролететь в круг так, чтобы не задеть погремушку.
3. Прыжки в круг и из круга.
4. Прокати обруч.
5. Прокати обруч между предметами.
6. Прыжки на одной ноге вокруг обруча.

Подвижные игры с фитболами для детей 5–6 лет [1]¹

№	Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
Подвижные игры малой интенсивности			
1	<p>«Тишина» Игроки шагают по площадке в разных направлениях, прокатывая фитбол по полу, и хором говорят: <i>Тишина у пруда, не колыхается вода, Не шумят камыши. Засыпайте, малыши.</i> С последними словами дети останавливаются и принимают любую статичную позу с фитболом. В таком положении они находятся до тех пор, пока педагог не досчитает вслух до десяти. Игроки, которые пошевелились или не удержали равновесия, считаются проигравшими.</p>	4–5 раз	<p>Проигравшие игроки временно выбывают из игры.</p> <p>Можно изменять способ прокатывания фитбола – стоя на коленях, спиной вперед и др.</p>
2	<p>«Быстро шагай» Игроки строятся в шеренгу на одной стороне площадки с фитболом в руках, на другой стороне площадки – водящий, который стоит спиной к игрокам на линии финиша. Водящий громко говорит: <i>«Быстро шагай, смотри не зевай, стой!»</i>. В это время игроки шагают вперед, прокатывая мяч по полу перед собой, а на последнем слове останавливаются. С последней фразой водящий быстро оглядывается и тот игрок, который не успел остановиться, делает шаг назад.</p>	4–5 раз	<p>Нельзя бежать. Шагать быстро и ритмично в соответствии с текстом.</p> <p>Каждый раз нужно изменять способ передвижения игроков – стоя на коленях, спиной вперед и др.</p>

¹ В работах Н. Э. Власенко нашли отражение вопросы организации подвижных игр с использованием фитболов, что является подготовкой к овладению элементами спортивных игр.

Спортивные игры в учреждениях дошкольного образования

	Затем водящий снова произносит текст, а дети продолжают движение. Игрок, который первым пересечет линию финиша, становится водящим.		
3	<p>«Озеро, ручей, море, дождь» Игроки с фитболами в руках выполняют действия в соответствии с сигналами педагога:</p> <p>«Озеро» – строятся в круг, взявшись за руки (фитболы кладут в центр круга). «Ручей» – строятся в колонну по одному и шагают, прокатывая мячи перед собой. «Море» – садятся на мячи, поднимают и опускают руки, изображая волны. «Дождь» – играют с мячом (отбивают о пол, подбрасывают вверх и др.).</p>	3–4 раза	<p>Произносить слова-сигналы в различной последовательности, делая паузы между сигналами с каждым разом короче.</p> <p>Отмечаются самые внимательные игроки</p>
4	<p>«Рыбы, птицы, звери» Игроки строятся в круг и садятся на фитболы, в центре круга – водящий с мячом в руках. Водящий бросает мяч поочередно игрокам и говорит одно из трех слов «Зверь», «Рыба» или «Птица». Поймавший мяч, должен быстро назвать любое животное, рыбу или птицу и бросить мяч обратно водящему. Игрок, который ошибся или не ответил, получает штрафное очко.</p>		<p>У водящего мяч среднего диаметра.</p> <p>Нельзя повторять названия рыб, птиц и зверей. По окончании игры, отмечаются дети, которые не получили штрафных очков</p>
Подвижные игры высокой интенсивности			
5	<p>«Птички в клетке» Дети распределяются на две группы. Игроки одной группы строят круг в центре площадки и садятся на фитболы, держась за руки – это «клетка». Другая группа – «птички». По сигналу «Открыть клетку!» дети, образующие клетку, поднимают сцепленные руки вверх. «Птички» вбегают в «клетку» и выбегают из нее. По сигналу «Закреть клетку!» игроки опускают руки. «Птички», оставшиеся в «клетке», считаются пойманными, но остаются в игре. Педагог ведет счет пойманным «птичкам». Затем группы меняются местами. Выигрывает группа, поймавшая больше птичек.</p>	4–6 раз	С каждой группой игра проводится 2–3 раза.

Особенности организации спортивных игр и упражнений
в учреждениях дошкольного образования

6	<p>«Птицы и кукушка» Игроки – «птички», фитболы – «гнезда птичек». Дети сидят на фитболах на одной стороне площадки. Водящий-«кукушка» стоит в стороне, у него нет «гнезда». По команде «Птички полетели!» дети выбегают из «гнезд» и разбегаются в разных направлениях по площадке. «Кукушка» «летает» вместе с ними. По команде «Птички домой!» дети бегут к «гнездам», а «кукушка» старается быстро занять любое «гнездо». Игрок без «гнезда» становится «кукушкой».</p>	3–4 раза	Можно увеличить количество водящих.
7	<p>«Фитбол-футбол» На площадке расставлены дуги – «ворота». Игроки прыгают на фитболах и ведут ногой мяч малого диаметра, стараясь забить гол в ворота.</p>	2 мин	<p>Мяч вести поочередно правой и левой ногой, считать забитые голы. Можно поставить на ворота вратарей, которые будут отбивать мячи ногами.</p>
8	<p>«Фитбол-волейбол» Участвуют две команды. Игроки находятся по разные стороны волейбольной сетки. Каждый игрок сидит на фитболе и держит в руках мяч среднего диаметра. По сигналу дети перебрасывают мячи на сторону соперника и, перемещаясь по площадке на фитболах, стараются избавиться от всех мячей. По свистку игра останавливается и подсчитывается количество мячей на площадке каждой команды. Выигрывает команда, на площадке которой осталось меньше мячей.</p>	2–3 раза	<p>Во время игры с фитбола вставать нельзя. Одной рукой нужно держаться за «рожки», а другой рукой перебрасывать мяч.</p>
9	<p>«Хитрая лиса» Игроки строятся в круг в центре площадки и садятся на фитболы. По команде дети закрывают глаза, а педагог выбирает водящего – «хитрую лису», касаясь плеча одного из игроков. «Хитрая лиса» молчит и ничем себя не выдает. Дети открывают глаза и хором три раза спрашивают «Хитрая лиса, где ты?!». «Хитрая лиса» прыгает в центр круга и говорит: «Я тут!!». Дети прыгают на мячах по площадке, а «хитрая лиса»,</p>	3–4 раза	<p>Пойманные игроки временно выбывают из игры. По окончании каждой игры подсчитывают пойманных игроков и выбирают нового водящего.</p>

Спортивные игры в учреждениях дошкольного образования

	прыгая на мяче, старается их догнать и запятнать.		
10	<p>«Охотники и утки» Игроки-«утки» находятся на площадке, сидя на фитболах. Два водящих – «охотники», сидят на фитболах на противоположных сторонах площадки лицом друг другу, один из «охотников» держит в руках мяч среднего диаметра. «Охотники» бросают мяч, стараясь попасть им в «уток». «Утки» прыгают на фитболах с одной стороны площадки на другую, пытаясь увернуться от мяча. Игроки, в которых попали мячом, временно выбывают из игры.</p>	2–3 раза	Игра продолжается 1,5–2 минуты, затем подсчитываются пойманные «утки» и выбираются новые водящие.
11	<p>«Солнце и луна» На противоположных сторонах площадки проводятся две черты, за чертой – «дом» игроков. Команды «Солнце» и «Луна» строятся в шеренгу спиной друг к другу и лицом к своему «дому» в центре площадки на расстоянии 1,5–2 м одна от другой и садятся на фитболы. Педагог называет то одну, то другую команду. По сигналу «Луна!» игроки этой команды прыгают на фитболах в дом, а игроки другой команды поворачиваются кругом, прыгают на фитболах, догоняют их и стараются запятнать. Затем подсчитывается количество пойманных игроков и команды возвращаются на место</p>	5–6 раз	Отмечается команда, которая запятнала больше игроков. Пятнать аккуратно, касаясь рукой туловища или мяча.
12	<p>«Придумай движение» Игроки строятся в колонну по одному, сидя на фитболах, прыгают по кругу под ритмичную музыку. По сигналу останавливаются, педагог вызывает одного из детей в центр круга. Вызванный игрок показывает любое ритмичное движение на фитболе, дети за ним повторяют, затем продолжают прыжки по кругу.</p>	5–6 раз	Движения должны сочетаться с музыкой и не повторяться.

**Особенности организации спортивных игр и упражнений
в учреждениях дошкольного образования**

13	<p>«Удочка» Игроки-«рыбки» строятся в круг и садятся на фитболы, в центре круга стоит водящий-«рыбак», держит в руках «удочку»-скакалку. Водящий вращает скакалку по кругу, а дети подпрыгивают на фитболах, стараясь ее не задеть. Игрок, который задел скакалку, временно выбывает.</p>	2–3 раза	Проигравшие игроки временно выбывают из игры.
14	<p>«Лошадки с хвостиками» Игроки находятся на площадке, сидя на фитболах, водящий сидит на фитболе в стороне. У каждого игрока прикреплен сзади лента – «хвост». По сигналу игроки прыгают на мячах по площадке в разных направлениях, а водящий, прыгая на фитболе, догоняет их и старается снять ленту. По сигналу игра останавливается и подсчитывается количество сорванных «хвостов».</p>	3 раза	Игрок, который остался без «хвоста», временно выбывает из игры. Нельзя придерживать «хвост» рукой и толкать ловишку.
15	<p>«Мотоциклисты» Игроки «мотоциклисты» расположены свободно на площадке с фитболом в руках. Педагог-«регулировщик» держит 3 флажка (зеленого, красного и желтого цвета). Когда «регулировщик» поднимает желтый флажок, то «мотоциклисты» отбивают мяч о пол на месте, красный – останавливаются с мячом в руках, зеленый флажок – выполняют упражнения с фитболом в движении (отбивают о пол, подбрасывают вверх, прокатывают по полу и др.).</p>	3 мин	Отмечаются самые внимательные игроки. «Мотоциклисты», которые нарушили правила, временно выбывают из игры.
Подвижные игры соревновательной направленности			
16	<p>«Гусеница» Участвуют 2 команды по 5–6 человек, построение детей в колонну за стартовой линией. Каждая колонна образует сцепление – «гусеницу», удерживая туловищем (спиной и грудью) фитбол между впереди и сзади стоящими игроками. По сигналу «гусеница» начинает движение по прямой к линии финиша (5–6 м от линии старта). Выигрывает команда, которая первой пересекла линию финиша (зачет по последнему игроку) и не «разорвала» сцепление.</p>		

Спортивные игры в учреждениях дошкольного образования

17	«Передача мяча в колоннах» Участвуют 2 команды, построение детей – в колонну. Первый игрок в колонне – водящий с фитболом в руках. По сигналу игроки поднимают руки вверх, а водящий передает мяч в колонне над головой. Последний игрок, получив мяч, бежит в начало колонны и передает мяч водящему. Водящий поднимает мяч вверх. Выигрывает команда, закончившая передачу мяча первой.	3–4 раза	Игру можно проводить, сидя «верхом» на гимнастических скамейках.
18	«Всадники» Участвуют 2 пары игроков. Построение детей за стартовой линией, сидя на одном фитболе вдвоем возле своей стойки. По свистку «всадники» прыгают на мячах до линии финиша (4–5 м от стартовой линии). Выигрывает пара, первая выполнившая задание.	По 1–2 раза каждый игрок	Фитбол должен подходить по росту обоим игрокам.
Игры-эстафеты			
19	«Кенгуру» Участвуют две команды. Построение детей – в колонну за стартовой линией, первые игроки сидят на фитболах. По сигналу первые игроки прыгают на фитболах до поворотной стойки (расстояние 4–5 м от стартовой линии) и обратно, передают фитбол следующему игроку, становятся в конец колонны и т. д. Выигрывает команда, первой закончившая эстафету.	2–3 раза	Можно изменить правила эстафеты и обратно катить фитбол по полу или бежать с мячом в руках.
20	«Веселые пары» Участвуют две команды, построение детей – в колонну по два за стартовой линией. Партнеры стоят лицом друг к другу и держат фитбол, обхватив его руками. По сигналу первая пара игроков бежит боковым галопом с мячом к поворотной стойке (7–8 м от стартовой линии), обегает ее, бежит обратно, передает мяч следующей паре, становится в конец колонны и т. д. Выигрывает команда, первой закончившая эстафету.	2–3 раза	Мяч держать двумя руками на уровне груди.

Особенности организации спортивных игр и упражнений
в учреждениях дошкольного образования

21	<p>«Змейка» Участвуют две команды, построение детей – в колонну за стартовой линией, первые игроки держат в руках фитбол. Напротив каждой команды стоит по 4 стойки (расстояние от первой стойки до стартовой линии 2 м, расстояние между стойками 1,5 м). По сигналу игроки прокатывают фитбол «змейкой» между стойками, докатив мяч до последней стойки берут его в руки, бегут обратно по прямой, передают мяч следующему игроку, становятся в конец колонны. Выигрывает команда, первой закончившая эстафету.</p>	2–3 раза	<p>Стойки мячом не задевать. Для эстафеты лучше подойдут мячи без «рожек».</p>
----	--	----------	---

МГПУ им. И.П.Шамякина

5 Обучение элементам спортивной деятельности в учреждениях дошкольного образования

При общем определении термина «спорт» значение имеет категория «спортивная деятельность». Основа в спортивной деятельности в старшем дошкольном возрасте – образовательно-воспитательная направленность. В отличие от других видов деятельности спортивная деятельность в этом возрасте имеет свои специфические особенности. Ее характеризуют: условия выполнения движений и двигательных действий в соответствии с определенными правилами, отношения соперничества и направленность на достижение результата. В данном виде деятельности дошкольник проходит и социальную подготовку к жизни в обществе, где многое определяет результат усиленного труда. Социальная ценность вовлечения детей в спортивную деятельность – одна из важных задач удовлетворения физических и духовных потребностей детей.

Педагогическое значение спортивной деятельности – совершенствование человека. Она может служить конкретной основой и в то же время способом организации многосторонних воспитательных воздействий на человека: воспитание воли, характера, нравственных качеств и определенных интеллектуальных способностей. Конкретное значение спортивной деятельности в развитии тех или иных способностей, навыков и умений. В связи с повышенными требованиями к функциональным возможностям организма, остротой воздействия на сферу психики ребенка в спортивной деятельности необходимо руководствоваться целесообразным использованием средств и методов физической культуры, учитывать состояние здоровья и уровня общей и физической подготовленности.

В старшем дошкольном возрасте важно в спортивной деятельности добиться уровня разносторонней психической подготовленности в программных спортивных упражнениях для более эффективного применения их в соревновательной обстановке.

Желательно, чтобы каждый дошкольник усвоил технику выполнения физических упражнений, которые применяются в процессе занятий по физической культуре.

Исходя из перечисленных задач, можно выделить два относительно самостоятельных вопроса в методике разучивания физических упражнений: обучение *одному двигательному действию* и обучение *системе двигательных действий*.

Основы обучения одному двигательному действию

Разучить новое двигательное действие (движение) – это значит сформировать новые условнорефлекторные связи, другими словами, образовать новый двигательный навык. Независимо от сложности в каждом

Особенности организации спортивных игр и упражнений
в учреждениях дошкольного образования

двигательном действии принято выделять основу (основной механизм) и детали техники. Существуют три этапа обучения одному движению:

- этап ознакомления;
- этап формирования двигательного умения;
- этап формирования двигательного навыка.

Таблица 5.1. – Основные задачи этапов обучения одному действию

Этап ознакомления	Этап формирования двигательного умения	Этап формирования двигательного навыка
1. Овладеть основным механизмом техники движения	1. Овладеть деталями техники движения в постоянных учебных условиях 2. Овладеть правильным выполнением деталей в целостном движении	1. Совершенствование эффективности выполнения двигательного действия 2. Совершенствование физических качеств 3. Совершенствование техники движения в нестандартных условиях. Ознакомление с прикладными вариантами техники изучаемого движения

Первый этап обучения – ознакомление. Для решения единственной задачи этого этапа решаются две методические задачи: исключаются все добавочные раздражители, чтобы наиболее полно ограничить иррадиацию нервных процессов; правильно определяется содержание первого шага обучения как первого раздражителя.

При восприятии и созерцании дошкольники прослушивают объяснение цели, задач и жизненной значимости разучиваемого двигательного задания, наименование движения, а также объяснение техники его выполнения; получают такое задание для выполнения движения, которое оказывается достаточным для овладения основным механизмом техники; просматривают демонстрацию движения с тем, чтобы обеспечить правильное выполнение задания.

Наиболее важным является объяснение и демонстрация техники движения. При объяснении воспитатель должен не только показать внешние, т. е. видимые, характеристики изучаемого двигательного действия, но и передать детям те ощущения, которые должны возникать при правильном выполнении движения. Для решения этой задачи следует постоянно опираться на предшествующий двигательный опыт детей старшего дошкольного возраста, т. е. на ранее сформированные двигательные навыки (а это значит использовать явление положительного переноса навыков), а также шире использовать образные выражения (типа «насторожись, как кошка перед прыжком» и др.).

Этими методическими приемами достигается мобилизация всех органов чувств дошкольников, которые должны не только слышать объяснение, но и прочувствовать его через двигательные, тактильные, зрительные и другие анализаторы.

Существуют следующие варианты демонстрации движений:

- наглядный показ;
- демонстрация наглядных пособий (схем, плакатов, различных приспособлений);
- акустическая демонстрация (ритм движения);
- световая демонстрация.

Во время демонстрации следует акцентировать внимание на подготовительной фазе движения, обеспечивающей успех основной фазы движения.

При выполнении двигательного задания используются три метода разучивания: целостный (при простом движении), по частям (при сложном движении) и с помощью подводящих упражнений (при комплексном движении).

Целостный метод разучивания эффективнее тем, что задача обучения решается сразу. Однако при этом методе тяжело осваиваются сложные движения.

Метод разучивания по частям применять легче, однако он не так эффективен. При его использовании у дошкольников может нарушиться скоростно-силовая характеристика движения, что иногда может оказаться даже вредным. Малая его эффективность объясняется еще и тем, что после его применения часто требуются большие затраты времени для объединения частей в целостное движение.

Метод разучивания с помощью подводящих упражнений предполагает рациональную последовательность разучивания двигательных действий, где учитывается предшествующий двигательный опыт дошкольников, максимально используется эффект положительного переноса навыков и, соответственно, сокращается время для усвоения отдельных движений.

Частные методики обучения также предусматривают четкую последовательность обучающих процедур, среди которых особо важное значение принадлежит методу подводящих упражнений. Само название метода свидетельствует о наличии логически взаимосвязанных упражнений, последовательное выполнение которых как бы подводит к беспрепятственному выполнению самого разучиваемого движения.

Второй этап обучения – формирование двигательного умения. В отличие от этапа ознакомления здесь требуется больше шагов обучения для того, чтобы изучить отдельные детали и добиться правильного их

выполнения в целостном движении. Именно поэтому следует определить рациональную последовательность применения шагов обучения.

При этом необходимо придерживаться основных педагогических правил (от простого к сложному, от известного к неизвестному и т. д.).

В процессе второго этапа систематически чередуются шаги обучения с разной направленностью, т. е. с целью освоения детали при раздельном их выполнении и с целью освоения детали в целостном движении. Такое чередование шагов обучения позволяет лучше усвоить разучиваемое двигательное задание. Переход от изучения одной детали к другой должен осуществляться только после овладения предыдущей.

При разучивании движений в каждом шаге во всем многообразии используются словесные и наглядные методы. Это делается с целью формирования всё более глубоких понятий о двигательном действии и полного изучения техники движений. В частности, использование словесных методов опирается на то, что слово следует рассматривать как фактор воссоздания, побуждения, направления, корректирования и контроля. Отсюда большое разнообразие словесных методов: описание упражнения, инструктирование, рассказ, замечание, указание или реплика по ходу выполнения движения, команда и т. д.

На данном этапе следует широко прибегать к использованию разных наглядных методов, т. е. не только к наглядному показу, но и к демонстрации схем, рисунков, к использованию ориентиров, предметных заданий («достань носком мяч»).

Второй этап обучения заканчивается в тот момент, когда дошкольники научились правильно выполнять основной механизм и детали техники в целостном движении при специальной фиксации внимания. Именно в это время следует переходить к третьему этапу обучения.

Третий этап обучения – формирование двигательного навыка. На основе сформированного двигательного умения на этом этапе формируется двигательный навык (термин психологов), или динамический стереотип (термин физиологов). В самом термине «динамический стереотип» весьма наглядно проявляются два главных методических направления работы на третьем этапе обучения. С одной стороны, разучиваемое должно стать достаточно стереотипным (стабильным), а с другой – достаточно вариативным (динамичным). Следовательно, должны широко применяться группы методов обучения: одни для закрепления разучиваемого движения, другие – для его всестороннего варьирования.

Основы обучения системе движений

Задача овладения системой движения относится к группе образовательных задач физического воспитания. Успех решения этих задач зависит от:

- выбора оптимального объема, необходимого для разучивания движений;
- выбора разумного соотношения между количеством движений;
- наличия педагогически оправданной классификации отобранных для разучивания движений, позволяющей грамотно решить проблему рациональной последовательности их освоения;
- правильной систематизации движений внутри каждой классификационной группы, на основе педагогических правил: от простого к сложному, от легкого к трудному, от известного к неизвестному, от общего к частному и т. д.

Соблюдение вышеперечисленных шести условий является лишь предпосылкой для успешного решения задач обучения.

На этом пути возникает необходимость поиска ответа на вопрос: как долго следует задерживаться на разучивании каждого технического действия.

Существует три способа решения данного вопроса:

- к обучению нового движения не приступают, пока дошкольники полностью не усвоят разучиваемое сегодня движение (концентрированное изучение);
- обучение нового движения начинают, как только дошкольники овладеют основным механизмом техники предыдущего движения (рассредоточенное изучение);
- к изучению нового движения приступают, как только предыдущее движение доведено до уровня двигательного умения (т. е. правильно выполняется при специальной фиксации внимания), а затем многократно и периодически (в том числе и на последующих кругах обучения) возвращаются к его повторному разучиванию (вначале концентрированное, а затем рассредоточенное изучение).

Педагогические технологии обучения элементам спортивной деятельности описаны в учебных пособиях по дошкольному воспитанию: Л.Д. Глазырина [2], В.Н. Шебеко [20].

Катание на санках с элементами соревнования

Например, ребенок, опираясь на конец санок, везет их до какого-либо ориентира (сугроба, снеговика), расположенного на расстоянии 5–6 м от исходной позиции, обегает его и возвращается на место. Затем определяют, кто первым выполнил задание.

Прежде чем воспитатель начнет обучать детей скатыванию с горок, он знакомит их с правилами: скатившись, не останавливаться с санками внизу ската, а отойти в сторону; скатываться после того, как отойдет в сторону впереди едущий ребенок; не носить санки на площадку в руках, а везти их за веревку вверх по лотку; не ходить с санками по скату горки.

Следует приучать детей следить за состоянием горки, очищать ступеньки лестницы от снега, посыпать их песком.

Скатываться с горки на санках можно разными способами: сидя, стоя на коленях, лежа на животе.

Воспитатель объясняет и показывает, как надо сесть, куда поставить ноги и как управлять веревкой. При спуске с горки сидя ребенок садится посередине санок, спину выпрямляет, ноги вытягивает вперед, упираясь ими в полозья, обеими руками держится за веревку, натягивая ее. Чтобы санки ехали прямо, надо натянуть обе веревки одинаково. Если нужно сделать поворот направо, то сильнее натягивается правая часть веревки, если влево – левая. Управлять санками можно и ногами (если в этом возникает необходимость).

Когда скатываются двое детей, то впередисидящий ребенок вытягивает ноги и упирается ими в переднюю закругленную часть полоза, а сзадисидящий ставит их на полозья; он же и управляет санками с помощью веревки и ног.

Скатываться на санках с горки на коленях труднее, поэтому разрешается только наиболее подготовленным детям. Детям старшего возраста разрешается спускаться на санках вдвоем, когда один ребенок сидит, другой стоит на коленях и держится за плечи сидящего.

Скатывание с горки в положении лежа на животе – трудное и опасное упражнение, поэтому его следует разрешать только дисциплинированным и достаточно подготовленным детям. Воспитатель объясняет детям, что при этом необходимо поднять голову, смотреть вперед, расправить плечи, руки согнуть в локтях и держаться руками сбоку-снизу за перекладину. Управление санками может осуществляться также с помощью веревки и ног.

Спуск с горок на санках можно усложнить различными заданиями. Для этого над скатом протягивается веревка на высоте вытянутой вверх руки сидящего на санках ребенка. На эту веревку вешают несколько разноцветных лент или колокольчики. Проезжая на санках, ребенок снимает одну из лент или звонит в колокольчик.

Можно предложить детям скатываться с вытянутыми в стороны руками, попасть снежком в стоящий сбоку горки ящик, взять предмет, поставленный вдоль спуска, проехать в ворота (между флажками).

Воспитатель руководит катанием на санках. Вместе с малышами он поднимается на площадку, помогает им сесть на санки и осторожно спускает вниз. Если ребенок боится, воспитатель предлагает скатываться вдвоем и впереди сажает более смелого. В дальнейшем воспитатель берет веревку в руки и бежит около горки, направляя санки. Постепенно дети становятся смелее. Воспитатель следит, чтобы дети долго не ждали очереди, но и не скатывались с горки беспрерывно, так как в первом

случае они могут озябнуть, а во втором – переутомиться. Через 20–30 минут он предлагает детям другие виды деятельности.

После катания дети очищают санки от снега и ставят их на место.

Катание на санках многие считают забавой, интересной только для детей младших групп. Между тем это отличное упражнение в развитии координации движений, равновесия, ловкости, находчивости. Если для детей подготовительной к школе группы внести в катание на санках элементы соревнования, то санки станут любимым занятием в спортивной деятельности.

Игры на санках

Кто первый к флажку?

На одной стороне площадки на черте размещаются дети, сидя верхом на санках. На противоположной стороне площадки – линия, на которой против каждого ребенка стоит флажок. По сигналу воспитателя дети, отталкиваясь ногами, едут к своим флажкам. Выигрывает ребенок, первым достигший флажка и поднявший его.

Варианты игры:

- а) дети садятся на санки ногами к флажкам и так же, отталкиваясь ногами, едут к своим флажкам;
- б) дети садятся на санки по два человека спиной друг к другу и так же, отталкиваясь ногами, едут к своим флажкам;
- в) все перечисленные варианты можно проводить в виде соревнований между командами. Выигрывает команда, получившая большее количество очков.

Кто быстрее?

Дети распределяются на группы по три человека и размещаются таким образом: первые номера каждой группы становятся впереди саней на стартовую линию у флажка и берутся за прикрепленную к саням веревку, вторые номера садятся на санки, а третьи встают сзади для подталкивания. По сигналу играющие везут сани вперед – до противоположной черты к своему флажку, огибают его и меняются местами: первые номера встают назад для подталкивания, вторые – берут веревку, а третьи – садятся на санки и сразу, без сигнала, везут сани к стартовой линии, огибают флажок, снова меняются местами и едут к флажкам. Когда последний ребенок (подталкивающий санки) встанет на линию, он берет флажок и поднимает его вверх. Выигрывает тройка, первой поднявшая флажок.

Ловкие и быстрые

Дети распределяются на группы по три человека. Один садится на санки, двое берутся за веревку, прикрепленную к саням, встают на стартовую линию у флажка. По сигналу дети везут сани вперед до противоположной черты и к своему флажку, а сидящий на санках должен

поднять по пути два снежка (кубики, мешочки с песком), лежащие на площадке, один – левой, другой – правой. Прибывшие на линию первыми получают очко, кроме того, по одному очку засчитывается за каждый поднятый снежок (кубик). Затем дети меняются местами. Когда каждый из играющих побывал в роли «ловкого» (сидя на санках, поднимал с площадки предметы), подсчитывается общее количество очков у каждой группы. Выигрывает тройка, получившая наибольшее количество очков.

Варианты игры:

а) на площадке между стартом и финишем ставят слева и справа по пути движения санок две корзины (коробки). Перед сидящим на санках коробка с двумя снежками (мешочками с песком). Ребенок, проезжая мимо корзинок, бросает в них снежки – один левой рукой, другой – правой. Подсчет очков ведется так же, как в основном варианте игры;

б) поперек площадки на высоте вытянутых вверх рук ребенка натягивается веревка. На нее вешаются колокольчики или цветные ленты. Проезжая на санках, ребенок звонит в колокольчик или снимает ленту. Звонить в колокольчик или снимать ленту можно одной рукой (но обязательно и правой, и левой) и обеими.

Во время катания на санках с горки можно организовать индивидуальные соревнования в ловкости и точности движений, используя правила игры «Ловкие и быстрые». Дети выполняют одно из заданий во время скатывания с горки.

Методика обучения катанию на лыжах

Детей учат передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом с пятилетнего возраста.

Прежде всего надо научить малышей принимать исходное положение для ходьбы на лыжах (стойка лыжника): ноги на ширине ступни и слегка согнуты в коленях, лыжи параллельны, туловище слегка наклонено вперед, руки полусогнуты и опущены вниз. Сначала детей обучают ходить ступающим шагом без палок. Ступающий шаг применяется на рыхлом снегу равнины и при подъеме на горку. Ходьба на лыжах без палок является подготовительным упражнением, а также используется для развития равновесия и ритма. При ходьбе на лыжах без палок легче сосредоточить внимание на положении ног, сохранить равновесие, координировать движения рук и ног. Несвоевременное использование палок приучает детей «висеть» на них.

При ступающем шаге туловище наклонено несколько вперед. Правая нога сгибается в коленном суставе, поднимается и выносится вперед. Это позволяет приподнимать носковую часть лыжи, пяткой прижимая задний конец лыжи к снегу, делать шаг вперед и переносить тяжесть тела на правую ногу. Затем так же делается шаг левой ногой вперед. Руки

согласуются с движениями ног: когда выдвигается правая нога, выносятся левая рука и, наоборот, с выставлением левой ноги выносятся правая рука.

Скользящий шаг начинается с того, что тяжесть тела переносится на правую лыжу и делается толчок правой ногой до полного ее выпрямления. Одновременно с толчком правой ноги выдвигается на шаг вперед левая нога, вес тела переносится на левую лыжу и на ней производится скольжение. Правая нога, закончив толчок, расслабляется и, слегка сгибаясь в коленном суставе, по инерции продолжает движение назад-вверх, отрывая скользкую поверхность лыжи от снега. Затем маховым движением подтягивается вперед. В момент, когда правая нога поравняется с левой, производится толчок уже левой ногой до полного ее выпрямления.

Одновременно с толчком левой ногой правую ногу следует выдвинуть на шаг (выставить вперед), перенести все тело на правую лыжу и скользить на ней. Таким образом производится скольжение то на правой, то на левой ноге. Движения рук согласуются с движениями ног. С шагом левой ногой правую руку, согнутую в локтевом суставе, маховым движением нужно вынести вперед до уровня плеча, а левую отвести назад до отказа. С шагом правой ногой левую руку, слегка согнутую в локтевом суставе, нужно вынести вперед до уровня плеча, а правую отвести назад до отказа. В дальнейшем движения повторяются в этой последовательности.

При обучении ходьбе на лыжах дети иногда допускают такие ошибки: скользят на выпрямленных ногах или, сгибая их в коленях, недостаточно переносят тяжесть тела на выдвигаемую вперед ногу. Важно своевременно исправлять эти ошибки.

Детям 6 лет дают палки и при этом указывают, что не нужно выносить их далеко вперед.

Повороты на лыжах выполняются «переступанием» и «махом».

Для поворота налево на месте используется способ «переступание». При этом поднимают носок левой лыжи, прижимают пятку к снегу и отводят лыжу немного влево. После этого поднимают правую лыжу и приставляют ее к левой. Так постепенно делается поворот на любое расстояние и кругом.

Поворот «переступанием в движении» выполняется на небольшой скорости, на неглубоком снегу и на пологих склонах. Поворот производится перестановкой лыж в нужную сторону. При повороте налево нужно оттолкнуться правой ногой, одновременно левую лыжу переставить влево и, скользя на ней, переставить правую лыжу. Дальнейший поворот производится в той же последовательности. При повороте направо выполняются такие же движения, но в другую сторону.

Для поворота «махом» надо поднять согнутую в колене левую ногу с лыжей вперед-вверх, одновременно переставить левую палку назад на пятку правой лыжи, повернуть ногу с лыжей носком налево-назад и опустить лыжи на снег. Переносить тяжесть тела на левую ногу, обнести

правую ногу с лыжей вокруг левой ноги и поставить на снег рядом с левой ногой. Поворот может выполняться и через правое плечо (направо, кругом).

При подъемах на горки используются различные способы: «обычным шагом», «ёлочкой», «полуёлочкой», «лесенкой» и др.

Подъем «обычным шагом» применяется на пологих склонах. Движения такие же, как и при обычном ходе, но с несколько большим наклоном туловища вперед и более сильной опорой на палки.

Подъем на гору «ёлочкой» применяется на склоне средней крутизны. Носки лыж разводятся в стороны, и лыжи твердо ставятся на внутренние ребра. Чем круче подъем, тем шире разворачиваются носки лыж, и лыжи ставятся больше на внутренние ребра. Палки для опоры ставятся поочередно за лыжами.

Подъем «полуёлочкой» применяется при подъеме наискось. Лыжа, находящаяся выше по склону, ставится в направлении движения, а другая лыжа ставится с разворотом носка в сторону.

Подъем в гору «лесенкой» применяется на крутых и обрывистых склонах и выполняется двумя способами: с продвижением только вверх и с продвижением вперед-вверх. Стоя боком к склону, нужно сделать шаг в сторону подъема, переставив палку и лыжу одновременно. Опираясь на палки и лыжу, стоящую выше по склону, приставить к ней вторую лыжу, затем переставить палку. В дальнейшем движение повторять в той же последовательности.

Спускаться с гор можно скольжением в разной стойке (низкой, средней, высокой), а также «лесенкой». Выбор способа спуска зависит от крутизны склона.

Спуск в низкой стойке применяется на длинных и крутых склонах. Ноги при этом сильно согнуты в коленях, голова и корпус наклонены вперед, руки вынесены больше вперед.

Спуск в средней стойке применяется на склонах средней крутизны и при выполнении поворотов. Для этого лыжи надо расставить на ширину одной-двух ступней, полуприсесть, слегка наклонить корпус вперед, руки, полусогнутые в локтях, немного вынести вперед, палки держать кольцами назад. Для сохранения большей устойчивости одну ногу выдвинуть несколько вперед. При спуске наискось тяжесть тела переносится больше на нижнюю лыжу.

Спуск в высокой стойке применяется на отлогих склонах: по сравнению со средней стойкой ноги ставятся ближе одна к другой и выпрямлены больше, но остаются слегка согнутыми в коленях, корпус меньше наклонен вперед. Спуск «лесенкой» применяется на крутых склонах. Стоя боком к краю склона, надо переставить палку вниз по склону, сделать шаг в сторону, упираясь ребром лыжи в снег; опираясь на палки и лыжу, стоящую ниже по склону, приставить к ней вторую лыжу

и затем палку. В дальнейшем движения повторяются в той же последовательности.

Обычно в детских садах используются невысокие горки, с которых дети спускаются в средней стойке. Но с детьми, которые часто ходят на лыжах, легко поднимаются на горки и спускаются с них, можно провести прогулку по холмистой местности, где приходится изменять ход, способы подъемов и спусков. Поэтому воспитателю надо хорошо знать, в каких случаях применяются те или иные способы.

Торможение при спусках с гор на лыжах для замедления скорости или остановки движения производится различными способами.

При торможении «плугом» надо развести пятки лыж в стороны, поставить лыжи на внутренние ребра носками вместе, колени несколько свести внутрь, тяжесть тела перенести на пятки, руки вынести вперед. Для усиления торможения необходимо широко развести пятки лыж в стороны и больше поставить лыжи на внутренние ребра.

Торможение «полуплугом» применяется для небольшого замедления скорости движения при спусках прямо или наискось. Пятка одной лыжи выдвигается несколько вперед в сторону, другая лыжа продолжает скользить по направлению движения, тяжесть тела в большей мере находится на ней. Ставя на ребро отведенную в сторону лыжу, производят торможение.

При спуске наискось тяжесть тела переносится больше на верхнюю лыжу, торможение производится нижней лыжей, поставленной под углом к направлению движения.

Дети в дошкольном возрасте овладевают основными способами передвижения, подъемов на горку и спусков с нее. При обучении используется показ и объяснения воспитателя. Кроме того, уточнению представлений о технике передвижения на лыжах помогает рассматривание рисунков. Для закрепления навыков передвижения на лыжах проводятся прогулки за пределы участка детского сада. Длительность занятий и прогулок на лыжах постепенно увеличивается (от 15 до 40 минут).

За несколько дней до начала занятий по ходьбе на лыжах нужно показать детям, где и как будут храниться лыжи, а также подобрать их для каждого ребенка.

Вокруг участка следует проложить лыжню в форме квадрата или круга.

Первые 3–4 занятия, пока дети не научатся ходить на лыжах скользящим шагом, хорошо сохраняя равновесие, нужно проводить без палок, при этом объяснить, что лыжники пользуются палками не для опоры и сохранения равновесия, а для отталкивания, чтобы быстрее скользить. При ходьбе на лыжне учить детей соблюдать правила: не отставать, не наезжать на лыжи впереди идущего, не обгонять, дышать носом, не разговаривать.

Прежде чем организовать ходьбу по пересеченной местности, надо научить детей передвигаться в колонне по одному по извилистой лыжне, обходя расставленные флажки, палки и другие препятствия.

Чтобы научить детей при скольжении сгибать ноги в коленях, полезно такое упражнение: разбежаться, присесть и скользить на согнутых ногах как можно дольше. Затем усложнить это упражнение: на лыжне из палок делаются воротики, дети должны разбежаться, приставить ногу и, присев, проскользить под палками; в дальнейшем можно скользить под воротиками, не приставляя одну ногу к другой.

Воспитатель должен быть особенно внимательным при обучении детей ходьбе на лыжах с палками. Показать правильный захват палки: продеть руку в петлю так, чтобы ремень проходил по ладони между большим и указательным пальцами, и захватить палку. Такой захват позволяет упираться ладонью в ремень и делать хороший толчок палкой.

При показе передвижения с палками обратить внимание детей на то, что нижний конец палки ставится на снег у носка (не дальше!) выставляемой вперед разноименной ноги, вперед выносится рука от плеча.

Затем следует продолжать обучать передвижению с палками по извилистой лыжне, обходя препятствия (палки, флажки, кусты и др.).

Для обучения спуску с горки и подъему на нее надо выбрать очень пологий, ровный и открытый склон. Если вблизи детского сада такого склона нет, то его можно подготовить на участке детского сада, собрав с осени в большую кучу опавшие листья. Выпавший снег превратит кучу в горку с отлогими скатами. Конечно, детей подготовительной группы такая горка не удовлетворит, но для первых занятий по обучению спуску и подъему с горки она вполне пригодна.

Как только дети усвоят простейшие способы передвижения на лыжах, подъем и спуск с горки, их нужно как можно чаще вывозить на лыжные прогулки в ближайший парк, за город, где они могут упражняться в ходьбе по пересеченной местности.

Для закрепления навыка ходьбы на лыжах на участке, в парке, в лесу можно проводить с детьми различные подвижные игры.

Игры и соревнования на лыжах

Шире шаг!

Дети поочередно проходят по лыжне 10–15 м скользящим шагом без палок, стараясь как можно дальше скользить на одной ноге. Выигрывает тот, кто сделает меньшее количество шагов.

Кто самый быстрый?

На снегу чертится линия старта. Напротив в 15–20 м от старта – линия финиша, на которой поставлено 7–8 флажков на расстоянии 1,5–2 м

один от другого. 7–8 детей встают на линию старта, каждый против своего флажка. По сигналу они бегут к флажкам. Выигрывает тот, кто первым добежит до цели.

Вариант игры.

Добежав до флажков, дети должны обойти их и вернуться на стартовую линию.

Догони

На снегу по кругу (диаметр 10–15 м) прокладывают лыжню. Двое играющих становятся на лыжне на равном расстоянии друг от друга. По сигналу дети бегут по кругу в одном направлении, пытаясь догнать друг друга.

Вариант игры.

Диаметр круга увеличивается до 25–30 м. На лыжне встают 6–8 играющих на равном расстоянии друг от друга. Каждый старается догнать впереди бегущего.

Встречная эстафета

На расстоянии 15–20 м одна от другой на снегу чертятся линии. У каждой из них в колонну друг за другом становится команда (3–4 человека) играющих. По сигналу стоящие в колоннах первыми бегут к противоположной линии, пересекая которую, играющий подает условный для своей команды знак (взмах рукой, возглас «Марш!» и т. п.), по этому знаку выбегает следующий в колонне и т. д. Игра заканчивается, когда все игроки одной команды соберутся на исходной линии другой команды и построятся снова друг за другом. Выигрывает команда, выполнившая задание первой.

Подними

На отлогом склоне кладут предмет (еловую шишку, ленточку, мешочек с песком). Ребенок, спускаясь с горы, должен присесть, согнув сильнее ноги, поднять предмет, а затем снова выпрямиться. По указанию он поднимает предмет то правой, то левой рукой.

Не задень

На отлогом склоне кладут предмет (еловую шишку, ленточку и т. п.). Ребенок, спускаясь с горы, должен проехать так, чтобы не задеть положенный предмет лыжами. Для этого нужно развести лыжи непосредственно перед лежащим на снегу предметом, а затем, миновав его, тотчас же свести их. Начинать спуск с широко разведенными лыжами нельзя.

На горной тропе

Воспитатель прокладывает лыжню с различными поворотами. Проложенная лыжня – горная тропа, по которой предлагается пройти туристам. Каждый съехавший с лыжни или упавший выбывает из игры.

Выигрывают дети, которые точно прошли по горной тропе, ни разу не оступившись. Игра проводится без лыжных палок.

Салки

Игра проводится на ровной площадке. Дети на лыжах (без палок) расходятся по площадке враспыну. Один из играющих – водящий – получает веревочку длиной около 1,5 м с привязанным на конце небольшим матерчатым мячом; другой конец веревочки с петлей на конце ребенок надевает на руку. Задача водящего – осалить мешочком кого-либо из убегающих от него детей. Для этого он бросает мяч в пробегающих лыжников не выпуская при этом из рук свободного конца веревочки. Осаленный ребенок становится водящим, а бывший водящий продолжает играть наравне с остальными детьми.

При большом количестве играющих водящих может быть несколько.

Подъем в гору

Дети распределяются на несколько команд и выстраиваются в колонны по одному на одном уровне у подножия невысокой горы. По сигналу все дети, не снимая лыж, стараются как можно скорее взобраться на гору. Разрешается при подъеме помогать друг другу. Выигрывает команда, которая раньше других окажется на горе в полном составе. Способ подъема на гору может быть произвольным или заранее указывается воспитателем. Игра может быть проведена и в порядке индивидуального соревнования на быстроту подъема в гору.

Займи место

Все играющие выстраиваются в колонну по два, в которой каждая из колонн представляет собой команду. Играющие начинают медленно двигаться вперед, сохраняя равнение в парах. По сигналу дети первой пары быстро поворачиваются в разные стороны и бегут на лыжах вдоль своих колонн (снаружи) в конец колонны. Здесь они снова поворачиваются, и каждый из них старается занять место за последним лыжником своей команды. После первой пары, опять по сигналу воспитателя, бежит вторая пара и так до последней. Каждый участник, прибежавший на место первым, получает одно очко. Выигрывает команда, набравшая наибольшее количество очков.

По следам

В проведении этой игры должны участвовать двое взрослых. Воспитатель выбирает из числа играющих лучших лыжников. Они получают задание: запутав следы, спрятать где-нибудь на дереве или в кустах цветную ленту или флажок (закапывать в снег нельзя). Вместе с детьми на задание идет второй взрослый. Спрятав ленту (флажок), лыжники окольным путем возвращаются к играющим, и все дети вместе с воспитателем двигаются по следу, внимательно осматривая местность.

Если играющие пройдут мимо ленты (флажка), не заметив ее, или сойдут со следа, то дети, запутавшие следы, получают право на повторное прятание ленты (флажка). Если кто-либо из детей найдет ленту, он выбирает себе двух помощников и вместе с ними уходит прятать ленту.

Примечание. Если игра проводится на участке детского сада, то прятать ленту дети уходят одни, без взрослого. Если игра проводится на местности, где ходит много лыжников, можно сделать отметку следов кусочками цветной бумаги или пластика.

Методика обучения катанию на коньках

Детей старшего дошкольного возраста нужно учить кататься на коньках. «Программа воспитания в детском саду» предлагает обучать следующему: «Принимать правильное исходное положение: ноги слегка согнуть, туловище наклонить вперед, голову держать прямо, смотреть перед собой. Делать в этом положении несколько пружинистых приседаний. Стоять и ходить на коньках по снегу, льду. Делать небольшой разбег (3–4 шага) и скользить на двух ногах. Во время скольжения на двух ногах после разбега делать повороты вправо и влево. Поочередно отталкиваясь, скользить на правой и левой ноге. Самостоятельно надевать ботинки с коньками». Лучше всего взять коньки «снегурочки». Небольшая высота и толстые лезвия делают их устойчивыми, а закругленный нос облегчает обучение правильному отталкиванию. Одежде и обуви надо уделить большое внимание. Первые занятия, когда дети двигаются еще медленно, можно проводить в обычном пальто или шубке, в шапке-ушанке, что до некоторой степени предохранит детей от ушибов при падениях, которые неизбежны на первом этапе обучения. В дальнейшем дети катаются в спортивных костюмах. Обувь надо подбирать на ногу в шерстяном носке.

Первые занятия проводятся в помещении. Воспитатель объясняет и показывает, как нужно надевать и правильно шнуровать ботинки с коньками. Конькобежные ботинки шнуруются крестообразно снаружи внутрь мягким, но прочным шнурком. При этом на пальцах ног шнуровка должна быть свободной, а на подъеме – тугой. Концы шнурков завязывают и убирают за края ботинок, чтобы они не мешали при катании. После этого дети могут постоять на коньках, сделать несколько шагов.

Следующее занятие проводится также в комнате. Дети ходят на коньках, сначала придерживаясь рукой за стенку, затем без опоры. Когда они овладеют техникой ходьбы на коньках, можно предложить более сложные упражнения: держась за спинку стула, выполнить полуприседание, приседание; из полуприседания выставлять поочередно ноги вперед, в сторону, назад; из исходного положения стоя, ноги вместе

(слегка расставлены), руки внизу, переходить в исходное положение конькобежца-новичка: ноги слегка согнуть, туловище немного наклонить вперед, руки развести в стороны и слегка согнуть, голову держать прямо, смотреть вперед; ходить по комнате с попеременным отведением ноги в сторону-назад, с поворотами направо, налево.

После 2–3 занятий в помещении следует перейти на утрамбованную снежную площадку, где дети упражняются в ходьбе и скольжении: делают короткий (3–4 шага) разбег на внутренних ребрах коньков и скользят на двух параллельно поставленных коньках. На следующих занятиях детей учат скольжению на одной ноге с поочередным отталкиванием то левой, то правой ногой: отталкиваясь, нажимать на снег внутренним ребром конька в сторону-назад, другая нога в это время слегка сгибается в колене и на нее переносится тяжесть тела; затем это же движение делается другой ногой.

Детям нужно показать самые простые повороты вправо и влево. При повороте влево после разбега скользить на параллельно поставленных коньках, но тяжесть тела переносится на левую ногу, внутренним ребром правого конька отталкиваться в сторону-назад.

После того как дети в какой-то мере усвоят основные приемы катания на коньках на утрамбованной снежной площадке, можно перейти на ледяной каток. А когда большинство научится ненапряженно, уверенно держаться на льду, в занятия можно включать несложные игры-упражнения.

Игры и соревнования на коньках

Перегонки

На расстоянии 15–20 м друг от друга проводятся параллельно две линии – старт и финиш. Играющие встают на стартовой линии на расстоянии вытянутых в стороны рук. По сигналу дети бегут ко второй черте. Выигрывает тот, кто первым пересечет линию финиша.

Кто дальше

Дети становятся на одной линии в 2–3 шагах друг от друга. По сигналу они делают разбег в 5–6 шагов (количество шагов указывает воспитатель) и затем скользят на параллельно поставленных коньках. Выигрывает тот, кто проскользит дальше всех.

Вариант игры. Дети строятся в 5–6 шагах от стартовой линии. По сигналу воспитателя они делают разбег до стартовой линии, а затем скользят на параллельных коньках (ноги расставлены на ширину стопы). Выигрывает тот, кто проскользит дальше всех.

Догони!

Дети строятся на одной линии в двух–трех шагах друг от друга. Один из играющих становится впереди остальных детей на расстоянии 4–5 шагов от них. По сигналу стоящий впереди убегает (бежит по прямой

к противоположной стороне катка), а все остальные догоняют его; тот, кому удалось осалить убегающего, сам убегает при повторении игры.

Кто быстрее?

Дети распределяются на группы по 7–8 человек. Все группы строятся в колонны по одному (нельзя держаться за пояс впереди стоящего) на одной линии лицом в одну сторону, – это поезда. На расстоянии 15–20 м перед каждым поездом ставятся на подставки цветные флажки. По сигналу дети бегут к своим флажкам, оббегают их слева направо и возвращаются обратно. Выигрывает та группа, которая прибежит первой, но только в том случае, если она вернулась полностью. Если же колонна во время бега разорвалась («поезд потерпел аварию»), выигрыш ей не засчитывается.

В воротца

На льду чертится линия старта, в 15–20 м от нее ставятся 4–5 флажков на деревянных крестовинах на расстоянии 5–6 м один от другого. Между линией старта и каждым из флажков устанавливаются легкие воротца, сделанные из планок, высотой 100–110 см. На старт выходят 4–5 детей, и каждый встает напротив одного из флажков. По сигналу дети бегут к воротцам, приседают и проезжают под ними, бегут дальше до флажков, оббегают каждый свой флажок и возвращаются обратно, опять проезжая под воротцами. Выигрывает тот, кто выполнил задание быстрее других.

Змейка

На расстоянии 4–5 м от линии старта на лед ставится флажок, от которого через каждые 4–5 м ставится еще пять флажков. Всего устанавливается 4–5 линий флажков. По количеству линий флажков на старт выходят играющие. По сигналу все бегут «змейкой» между флажками, оббегают последний флажок своего ряда и так же «змейкой» возвращаются обратно. Выигрывает ребенок, раньше других прибежавший обратно.

Вариант игры. Дети оббегают флажки, подбивая клюшкой цветную льдинку. Выигрывает тот, кто раньше пригонит льдинку.

Методика обучения катанию на роликовых коньках

Роликовые коньки применяются летом. Они помогают закрепить и совершенствовать умения, которые дети приобрели зимой. Рекомендуются коньки на двух и четырех роликах. На четырех роликах сохранить равновесие легче. Роликовые коньки прикрепляются на ботинки при помощи клепок. Ботинки должны хорошо облегать ногу в легком бумажном носке.

Одежда рекомендуется обычная: весной – легкое пальто и шапочка, летом – шорты и майка.

Дети, которые хорошо катались на коньках зимой, быстро овладевают передвижением на роликовых коньках.

Детям, не катавшимся зимой на коньках, надо показать приемы катания на роликовых коньках, использовать пример и помощь товарищей, хорошо владеющих данным видом движения.

Следует обращать внимание детей на приемы разбега, прокатывание и повороты.

Сначала для преодоления чувства страха полезно с помощью товарищей проехать небольшое расстояние. Ноги должны быть немного расставлены, ступни параллельны друг другу, корпус наклонен вперед. Так надо повторить несколько раз. Эти упражнения развивают равновесие. Сохранять равновесие на роликовых коньках труднее, чем на обычных: малейшее движение корпуса и ног влечет перемещение коньков, поэтому в начале обучения надо стоять спокойно – не переступать ногами, не делать резких движений.

При отталкивании следует несколько раз сделать энергичные поочередные движения ногами, затем поставить ноги параллельно друг другу на небольшом расстоянии и катиться до замедления хода или полной остановки. После этого нужно снова сделать поочередные энергичные отталкивания. Исходное положение при этом движении – туловище слегка наклонено вперед, ноги немного согнуты в коленях, стопы несколько разведены в стороны, руки чуть согнуты в локтях, слегка отведены в стороны. В начале обучения дети делают робкие шаги. Затем их движения становятся все более энергичными. Постепенно дети должны научиться делать и повороты.

Самый легкий из них – переступанием – выполняется следующим образом: ребенок наклоняет немного в нужную сторону корпус туловища и делает небольшие переступания ногами до тех пор, пока не происходит поворот, после чего продолжает движение в новом направлении. Перед тем как сделать поворот во время движения, ребенок замедляет ход и производит переступания до нужного направления, слегка наклонив корпус в ту же сторону. Когда дети достаточно хорошо овладеют роликовыми коньками, надо дать им возможность кататься самостоятельно, но не развивать большую скорость.

Воспитатель обучает катанию на роликовых коньках одновременно двух–трех детей.

Следует установить правила: кататься в порядке очередности в отведенном для этого месте не более 10–15 минут, после катания протирать ботинки и коньки тряпочкой и только тогда передавать их товарищам или класть на место.

Методика обучения плаванию

Детей дошкольного возраста можно обучать плаванию способом «кроль на груди» и «кроль на спине». Начинают обучение плаванию с

приучения детей к воде, передвижению в воде и выполнению подготовительных упражнений к плаванию (на суше и в воде).

Приучение к воде может начинаться очень рано. Купая младенца в ванне, сначала его держат на спине, а когда он научится держать голову, то его кладут на руку животом, и он двигает руками и ногами в воде. Эти упражнения укрепляют соответствующие мышцы и приучают ребенка свободно ориентироваться в воде. Когда ребенок научится ходить, он может уже вбегать в воду (реку, озеро, море) и выбегать из нее, подпрыгивать в воде, держась за руку взрослого.

Подготовительные упражнения постепенно усложняются, и в старшем возрасте дети могут уже свободно передвигаться в воде и выполнять различные задания (упражнения с мячом, ползание на четвереньках на мелком месте и т. д.).

В дальнейшем детей учат задерживать дыхание, открывать глаза под водой, делать выдох в воду. Для этого ребенок делает вдох, а затем вместе со взрослым окунается в воду, под водой открывает глаза и постепенно выдыхает воздух. Даются и такие задания: вдохнуть, опуститься в воду, присесть там, обхватить руками колени и пригнуть к ним голову (тело выталкивается водой спиной кверху – «поплавок»).

Затем детей обучают выполнять движения ногами: вверх – вниз. Такие упражнения делают в положении сидя, лежа на животе и спине на суше и в воде – на берегу или на мелком месте, а также в воде, используя резиновые надувные игрушки (круг, гусь, лягушка и др.) и доску (дети держатся за них прямыми руками).

Движение производится всей ногой от бедра до носка. При этом дети не должны сильно сгибать ноги в коленях, разгибать их свободно, ступни ног не напрягать.

Способ «кроль без выноса рук» выполняется следующим образом: скользнув на поверхности воды, нужно принять горизонтальное положение грудью вниз, не опуская в воду лицо (вода доходит до губ), ноги и руки свободно вытянуть. Перед гребком одна рука из положения вытянутой вперед опускается вниз-назад, доходя до бедра, гребок. После этого она сгибается в локте и вытягивается вперед. Пока одна рука делает движение гребка, другая вытягивается вперед. Ноги двигаются попеременно вверх и вниз, не сгибаясь сильно в коленях. Движение ног и рук согласованы: на каждые 2 гребка руками приходится 6 движений ногами. Дышать надо через рот: вдох во время гребка одной рукой, выдох – во время гребка другой рукой.

Подготовительные упражнения для рук целесообразно проводить лежа на скамейке. Движения рук попеременные. При проведении руки в воздухе она должна быть расслабленной.

Как только дети освоят координацию движений рук и ног на скамейке, можно закреплять эти движения в воде, используя надувные резиновые игрушки.

Когда ребенок научится совершать движения руками и ногами с надувными резиновыми игрушками, воспитатель учит его держаться на воде и совершать плавательные движения. Вначале воспитатель держит ребенка рукой под животом, постепенно поддержка ослабляется, и ребенок плавает самостоятельно. Воспитатель находится рядом, чтобы через несколько самостоятельных движений снова поддержать ребенка. Он все время внимательно следит за самочувствием детей, предупреждая переохлаждение. Признаки охлаждения: появление мурашек, дрожь, посинение губ, икота, снижение двигательной активности.

Игры и соревнования по плаванию

Перегонки

Дети строятся на черте в одну шеренгу на берегу лицом к воде. На расстоянии 4–5 м от берега воспитатель кладет на воду плавающие игрушки (круги, мячи и т. п.) по количеству играющих. По сигналу дети подбегают к игрушкам, берут по одной и возвращаются на черту. Выигрывает тот, кто первым вернулся на черту.

Морской бой

Дети встают в парах лицом друг к другу и, загребая ладонями воду, брызгают друг на друга. Выигрывает тот, кто заставил партнера отступить.

Одновременно проводятся игры-упражнения с погружением в воду – сначала до подбородка, затем до носа, до глаз и, наконец, до погружения в воду с головой. При этом дети, стоя, делают вдох носом, а приседая, выдыхают в воду через рот. Каждое упражнение выполняется 3–4 раза подряд.

Обучение скольжению на груди проводится так: дети встают в воде по грудь лицом к берегу, вытягивают соединенные руки вперед и, оттолкнувшись от дна обеими ногами одновременно и опустив лицо в воду, скользят по направлению к берегу. Такое же скольжение можно выполнять на спине, держа руки у бедер или подняв их вверх на скорость.

На суше детям показывают движение ног при плавании способом кроль. Затем этот способ движения выполняется на воде. Ребенок ложится грудью на воду, выпрямляет ноги (носки держат оттянутыми и слегка повернутыми внутрь), упирается руками в дно. Из этого исходного положения начинает двигать поочередно, без напряжения прямыми ногами от бедра снизу вверх и сверху вниз, передвигаясь по дну на руках.

После того как дети освоят скольжение на груди, на спине и движение ног при передвижении по дну руками, можно дать плавание с надувной игрушкой, кругом или плавательной доской. При плавании

с кругом можно разрешить детям вначале лечь на него грудью, а затем держать его в вытянутых руках. Если при этом у некоторых отсутствует равновесие, их надо поддерживать под живот. Постепенно большой круг, плавательная доска заменяются меньшими.

Наиболее сложным в плавании является обучение движению рук в сочетании с движением ног, дыханием. При обучении плаванию детей дошкольного возраста главное – научить их держаться на воде, не бояться ее. Поэтому первое время можно разрешить делать простые, наиболее удобные для них движения руками, которые помогают передвигаться по воде. Но одновременно надо постепенно разучивать технику движения рук.

Эти движения надо разучивать там, где вода выше пояса. Дети наклоняют туловище вперед так, чтобы подбородок погрузился в воду, а рот остался над водой, и начинают делать гребковые движения руками: вытянутая вперед рука опускается и доводится до бедра, затем поднимается локтем кверху и проносится вперед до исходного положения. Грести надо попеременно то одной, то другой рукой.

Когда хорошо освоены движения рук и ног в отдельности, можно переходить к упражнениям руками и ногами одновременно, для создания игровой ситуации проводятся эстафеты и игры.

Смелые ребята

Дети стоят в воде по пояс в кругу, держась за руки, и хором произносят:

*Мы – ребята смелые,
Смелые, умелые,
Если захотим –
Через воду поглядим.*

После этих слов дети опускают руки и все вместе погружаются в воду с открытыми глазами. Для контроля выполнения можно предложить рассмотреть какой-либо предмет в воде.

На буксире

Глубина воды до бедра. Дети встают парами лицом друг к другу и держатся за руки. Один ложится на воду, другой идет спиной вперед, ускоряя шаг, затем бежит и «тащит» за собой лежащего на воде («буксир тащит за собой баржу»). Затем дети меняются ролями.

Лягушка

Глубина воды по колено. Из глубокого приседа оттолкнуться двумя ногами (прыжок вперед на руки), выпрямляя ноги, и лечь на воду, подтянуть ноги на уровень рук, вернуться в исходное положение.

Медуза

Глубина воды по пояс. Сделать глубокий вдох, задержать дыхание и, наклонившись вперед, свободно лечь на воду. Тело вначале немного погружается в воду, затем всплывает. Лежать в воде без движений.

Поплавок

Глубина воды по грудь. Сделать глубокий вдох и, задержав дыхание, присесть, обхватить руками колени и, подтянув их к груди, голову нагнуть как можно ближе к коленям. В этом положении «поплавок» всплыть на поверхность воды спиной кверху и постараться подольше продержаться «поплавок». Затем не торопясь выдохнуть воздух в воду и встать на дно, выпрямляясь и опуская ноги.

Тюлени

Глубина воды по колено. Ребенок ложится на воду, упираясь руками и пальцами прямых ног о дно. Слегка оттолкнувшись вверх, проводя руки назад до бедер, попытаться скользить вперед. Голова при этом опущена в воду.

Передай мяч

Глубина воды по пояс или по грудь. Двое детей становятся друг за другом на расстоянии 70–80 см, ноги у обоих разведены на ширину плеч, образуя «воротики». Впереди стоящий держит в руках мяч. По сигналу он нагибается вперед, погружается с головой в воду, передает мяч в «воротики» сзади стоящему и выпрямляется. Затем дети поворачиваются кругом и передают мяч в обратном направлении.

Торпеда

Двое детей опускаются в воду друг против друга, берутся за руки, сгибают ноги, подтянув колени к груди и упираясь стопами в стопы партнера. Затем отпускают руки и, одновременно оттолкнувшись ногами, скользят по поверхности воды на спине.

Методика обучения езде на двухколесном велосипеде

Обучение езде на двухколесном велосипеде начинают с четырехлетнего возраста. Если дети умеют ездить на трехколесном велосипеде и имеют хорошую общую физическую подготовленность, обучение идет быстро. Труднее осваивают езду на велосипеде дети, у которых слабо развито равновесие, которые нерешительны, боятся упасть, а также дети с нарушениями координации движений.

Целесообразно сначала обучать более смелых детей: они своим примером положительно повлияют на сверстников и, кроме того, их можно будет в дальнейшем привлекать к помощи при обучении других детей.

Обучение езде на двухколесном велосипеде в детском саду проводится в индивидуальном порядке во время прогулки.

Сначала детей знакомят с велосипедом: объясняют его устройство, назначение частей и технику передвижения.

Последовательность обучения: ведение велосипеда в прямом направлении, с поворотами направо, налево, по кругу, змейкой; езда по прямой, с поворотами направо, налево при поддержке взрослого; посадка на велосипед и слезание с него; езда на велосипеде самостоятельно по прямой, с поворотами направо, налево, езда по кругу, змейкой, езда с дополнительными заданиями (ударить в подвешенный колокольчик, снять подвешенную ленту и др.), подъем на горку, спуск с нее, езда при управлении одной рукой и без рук.

Детям показывают и объясняют, как надо держать велосипед и водить его по прямой: велосипед следует поставить с правой стороны, руки положить на ручки руля (руль держать двумя руками), немного отойти в сторону, чтобы не мешала педаль при ходьбе. При поворотах направо, налево руль следует поворачивать в ту же сторону, в которую надо повернуть велосипед.

Разнообразные упражнения с вождением велосипеда, проводимые в течение нескольких занятий, формируют у детей навыки и качества, необходимые им для езды на велосипеде. Затем детям показывают и объясняют, что при езде на велосипеде сидеть надо прямо, непринужденно (не напряженно) слегка наклоняясь вперед (не сутулясь), руль держать без напряжения, смотреть вперед. (Езда на велосипеде длительное время при сильно наклоненном туловище может привести к образованию сутуловатости.) Особенно нужно следить за прямой посадкой детей на первом этапе обучения: учить ступни и колени ног держать параллельно раме велосипеда слегка развернутыми носками в стороны, педалировать плавно, без резких толчков, нажимая на педаль передней частью ступни.

Воспитатель берется левой рукой за левую ручку руля, правой рукой держит седло сзади и передвигает велосипед по прямой. Ребенку предлагают равномерно нажимать на педали передней частью ступни и активно передвигать велосипед. Чтобы научить детей сохранять равновесие на качающейся опоре, воспитатель, держась за ручку руля и сзади за седло, производит раскачивание велосипеда то вправо, то влево. Ребенок, преодолевая боязнь, старается хорошо держаться за руль и учится сохранять равновесие. (Это упражнение помогает быстрее научиться сохранять равновесие в движении.) После того как ребенок научится вращать ногами педали, воспитатель уменьшает усилия по передвижению велосипеда. Когда же ребенок научится устойчиво держать руль, воспитатель постепенно передает управление ребенку.

Освоив прямое управление рулем, ребенок едет увереннее, увеличивая скорость. Чем больше скорость, тем легче удерживать равновесие (в случае потери равновесия необходимо руль поворачивать

в сторону наклона). Воспитатель незаметно на некоторое время отпускает велосипед, и ребенок продолжает ехать самостоятельно без поддержки. Воспитатель, обеспечивая страховку, постепенно подводит ребенка к самостоятельной езде по прямой.

После этого следует научить его делать повороты направо и налево: ребенок должен правильно сидеть, сохраняя равновесие, одновременно выполнять движения ногами, держаться за руль и управлять велосипедом, поворачивать руль руками, наклоняя туловище в сторону поворота. Перед поворотом направо следует выехать к левому краю дорожки и постепенно поворачивать руль направо, перед поворотом налево выехать к правому краю дорожки и постепенно поворачивать руль налево.

При выполнении ребенком поворотов воспитатель подсказывает ему, как надо повернуть руль. В начале обучения он поддерживает ребенка за руль и сиденье велосипеда во время всего поворота, помогая сохранить равновесие. В дальнейшем, постепенно ослабляя усилия, передает управление ребенку, поддерживая велосипед только за сиденье.

Детей следует научить садиться на велосипед и сходить с него.

Чтобы сесть на велосипед, девочка, держась за ручки руля, наклоняет велосипед на себя, правую ногу ставит на полуопущенную педаль, после этого, отталкиваясь левой ногой, переводит велосипед в вертикальное положение; нажимая правой ногой на педаль, садится на седло и начинает вращать колеса. Воспитатель поддерживает велосипед за седло.

Мальчики садятся на велосипед следующим образом: держась двумя руками за руль, становятся сбоку (слева) от велосипеда; правую педаль ставят вверх, немного вперед, наклоняя велосипед на себя, переносят правую ногу через седло и ставят ее на педаль, переносят на эту ногу вес тела, а левую отрывают от земли, садятся на седло и начинают движение вперед. Или, опустив левую педаль ногой вниз до отказа, ставят на нее левую ногу, тело переносят через велосипед, садятся на сиденье, правую ногу ставят на педаль и начинают попеременно вращать ногами педали, не отрывая от них ног.

Чтобы сойти с велосипеда, прекращают вращение педалей и замедляют ход; когда скорость почти угаснет, наклоняют его в ту сторону, в которую хотят сойти, и, оперевшись одной ногой о землю, переносят другую ногу через раму или через седло. Тормозить следует плавно, без резких толчков.

До тех пор пока ребенок не приобрел твердых навыков езды на велосипеде по прямой, с поворотами направо, налево, воспитателю необходимо все время обеспечивать страховку.

В дальнейшем обучают детей езде по кругу, змейкой. Кроме того, даются различные задания: ударить в подвешенный колокольчик, снять подвешенную ленту и др.; подняться на горку, спуститься с нее, управлять одной рукой.

В средней группе второй велосипед выносится на участок только тогда, когда дети овладеют самостоятельной ездой по прямой. Воспитатель все время следит за дозировкой и соблюдением правил.

В начале обучения воспитатель дает возможность ребенку проехать по дорожке в прямом направлении расстояние 15–20 м 3–4 раза. На это требуется 4–5 минут. В дальнейшем нагрузка увеличивается в средней группе до 10 минут, а в старшей до 15 минут. Если наблюдаются признаки утомления, выражающиеся в дрожании рук и ног, частых соскоках ног с педалей, то езда на велосипеде прекращается. Опыт показывает, что смелые, настойчивые дети, с хорошей физической подготовленностью овладевают ездой на велосипеде за 6–8 дней. Для более робких детей, а также для детей с недостаточно развитым чувством равновесия нужно для этого 12–15 дней.

МГПУ им. И.П.Шамякина

Список использованной и рекомендуемой литературы

1. Власенко, Н.Э. Физическое воспитание и оздоровление школьников средствами фитбол-гимнастики / Н.Э. Власенко // Европейский туризм: тенденции развития: сборник научных статей / под науч. ред. Т.А. Лопатик. – Минск: Бестпринт, 2012. – С. 80–85.
2. Глазырина, Л.Д. Занятия по физической культуре в средней группе дошкольного учреждения с применением нетрадиционных методов обучения и воспитания / Л.Д. Глазырина. – Минск, 1996. – 145 с.
3. Глазырина, Л.Д. Занятия по физической культуре в старшей группе дошкольного учреждения с применением нетрадиционных методов обучения и воспитания: методические рекомендации / Л.Д. Глазырина. – Минск, 1991. – 93 с.
4. Глазырина, Л.Д. Научно-методические основы реализации оздоровительного, воспитательного и образовательного направлений программы физического воспитания дошкольников: автореф. ... дис. д-ра пед. наук / Л.Д. Глазырина. – Минск, 1992.
5. Зайцева, Н.В. Теория и практика умственного и физического воспитания в дошкольных учреждениях / Н.В. Зайцева. – Минск, 2001.
6. О комплексном развитии физических качеств у детей 3–7 лет в режиме детского сада / В.А. Иванов [и др.] // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 1998. – № 4. – С. 52–61.
7. Карманова, Л.В. Физическая культура в 1 классе / Л.В. Карманова, В.А. Овсянкин, В.Н. Шебеко. – Минск, 1993. – 113 с.
8. Карманова, Л.В. Диагностика физического развития дошкольников: методические рекомендации / Л.В. Карманова, В.Н. Шебеко, Т.Ю. Логвина. – Минск, 1992. – 129 с.
9. Лесгафт, П.Ф. Собр. пед. соч. / П.Ф. Лесгафт. – М., 1956. – Т. 3.
10. Лескова, Т. Оценка физической подготовленности дошкольников / Т. Лескова, Н. Ноткина // Дошкольное воспитание. – 1989. – № 10. – С. 35–43.
11. Логвина, Т.Ю. Физкультура, которая лечит: пособие для педагогов и мед. работников дошк. учреждения / Т.Ю. Логвина. – Мозырь: ООО ИД «Белый ветер», 2003. – 172 с.
12. Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры / Л.П. Матвеев, А.Д. Новиков. – М., 1991. – 405 с.
13. Мащенко, М.В. Какая физкультура нужна дошкольнику?: пособие для педагогов дошкольных учреждений / М.В. Мащенко, В.А. Шишкина. – Минск: НМ Центр, 1998. – 128 с.
14. Мотылянская, Р.Е. Пути исследования проблемы развития выносливости у юных спортсменов. Выносливость у юных спортсменов / под ред. Р.Е. Мотылянской. – М., 1969. – 183 с.

15. Теория и методика физического воспитания: учеб. пособие для студентов фак. физ. воспитания пед. ин-тов / под ред. Б.А. Ашмарина. – М.: Просвещение, 1979. – 360 с.

16. Усов, И.Н. Здоровый ребенок: справочник педиатра / И.Н. Усов. – Минск, 1994. – 199 с.

17. Фарино, Н.Ф. Здоровье школьников: проблемы и пути решения / Н.Ф. Фарино // Здоровы лад жыцця. – 2003. – № 9. – С. 3–5.

18. Физическое воспитание детей от рождения до школы: учебно-методическое пособие / В.Г. Шпак. – Витебск, 1997. – 102 с.

19. Фомина, А.И. Физкультурные занятия и спортивные игры в детском саду / А.И. Фомина. – М., 1984. – 79 с.

20. Шебеко, В.Н. Физическое воспитание дошкольников: учебное пособие для студ. пед. учеб. заведений / В.Н. Шебеко, Н.Н. Ермак, А.В. Шишкина. – 4-е изд., испр. – М.: Издательский центр «Академия», 2000. – 176 с.

21. Шишкина, А.В. Азбука движений малыша / А.В. Шишкина. – Минск, 1989. – 79 с.

22. Юрко, Г.П. Функциональные возможности и физическая работоспособность школьников. Умственная и физическая работоспособность детей дошкольного возраста / Г.П. Юрко. – М., 1977. – 195 с.

МГПУ ИМ. И.П. Ашмарина

Справочное издание

ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗАЦИИ
СПОРТИВНЫХ ИГР И УПРАЖНЕНИЙ В УЧРЕЖДЕНИЯХ
ДОШКОЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

Справочные материалы
для студентов факультета физической культуры

Составители:

Ольха Василий Иванович
Барановский Владимир Николаевич

Корректор Л. В. Журавская
Оригинал-макет Е. В. Лис

Подписано в печать 09.03.2015. Формат 60x90 1/16.
Бумага офсетная. Ризография. Усл. печ. л. 4,06.
Тираж 171 экз. Заказ 7.

Издатель и полиграфическое исполнение:
учреждение образования «Мозырский государственный
педагогический университет имени И. П. Шамякина».
Свидетельство о государственной регистрации издателя, изготовителя,
распространителя
печатных изданий N 1/306 от 22 апреля 2014 г.
Ул. Студенческая, 28, 247760, Мозырь, Гомельская обл.
Тел. (0236) 32-46-29