

«Методы и приемы формирования двигательных навыков ходьбы на лыжах»

Формирование правильных двигательных навыков в дошкольном возрасте возможно лишь при условии обучения. Основными методами обучения детей ходьбе на лыжах являются: наглядные — показ физических упражнений, слуховые, зрительные ориентиры (флажки, палки, бубен), непосредственная помощь воспитателя и других; словесные — описание движений, объяснение, рассказ, беседа, указания, команда; практические — повторение движений, применение элементов соревнования и т. д. Особое место в этой работе занимает сочетание показа и объяснения, благодаря чему осуществляется органическая взаимосвязь между первой и второй сигнальными системами. Слово помогает ребенку понять движение, выделить его отдельные качества, осознать мышечные ощущения. На первом этапе формирования двигательных навыков, когда складываются общие представления о движении, ведущую роль играет показ, который сопровождается объяснениями. На втором этапе показ и объяснение уже сочетаются с конкретными заданиями, а на третьем этапе объяснение носит характер кратких словесных указаний. Четкий, правильный и красивый показ способствует созданию правильных и точных представлений о движении, вызывает желание выполнить его. Опыт показал, что показ движения следует проводить непосредственно перед его выполнением, так как ребенок не может надолго удержать в памяти систему движений. Показ движения необходимо проводить в тех же условиях, в которых дети воспроизводят его. Для повышения интереса к процессу обучения хорошо использовать небольшой эмоциональный рассказ.

«Методы и приемы формирования двигательных навыков ходьбы на лыжах»

Большинство упражнений проводится в игровой форме. Маленьким детям утомительна монотонная, однообразная работа над техникой лыжного хода. Игры и игровые упражнения должны отвечать задачам воспитания и обучения, быть доступными и понятными детям, интересными и эмоциональными. Хорошо использовать образные сравнения, имитации, когда дети не просто выполняют какое-то движение, а стараются подражать определенному образу. Знакомый, удачно подобранный образ помогает овладению движением. Подъем «полуелочкой» сразу облегчается, если сказать детям, чтобы они ставили ноги как утята, а при беге на лыжах ступающим шагом бежали как лошадки. Особое место в обучении детей занимают предметные (зрительные) ориентиры с целью регулирования движений в пространстве (перешагивание палок, лежащих на снегу). Рисунки, фотографии и кинофильмы, которые передают правильные положения лыжника во время движения, окажут большую помощь детям в закреплении навыка ходьбы на лыжах. При обучении дошкольников ходьбе на лыжах необходимо концентрировать внимание детей на всем движении сразу, чтобы они получили ясное представление о характере движения. На основе этого отрабатываются отдельные детали и элементы того или иного движения.

Большая роль в обучении ходьбе на лыжах отводится воспитателю, он должен не только хорошо представлять себе все движение в целом, видеть отдельные его элементы, но и уметь выполнить его правильно и красиво

«Подготовка организма ребенка к ходьбе на лыжах»

Обучение детей дошкольного возраста ходьбе на лыжах начинается с подготовительного периода. Профессор Д. Д. Донской отмечал, что подготовительный период помогает и ускоряет процесс овладения техникой передвижения на лыжах, навык становится прочным. Подготовительный период охватывает сентябрь, октябрь, ноябрь, т. е. те месяцы, когда снежный покров для передвижения на лыжах еще недостаточен. На прогулке с детьми, одетыми в облегченную одежду, приближенную к лыжной, проводятся упражнения, игры, преследующие цель общего физического развития и закаливания. Здесь могут быть игры, развивающие координацию движений, воспитывающие ловкость, смелость. Например, провести игры «Пробеги и не задень» (шесть лыжных палок втыкаются в землю на расстоянии 2—2,5 м друг от друга, ребенок должен легко и быстро пробежать между палками, не задев их); ходьба под воротца, перешагивание ряда палок (на высоте 15—20 см от земли) и др. На физкультурных занятиях особое внимание уделяется упражнениям, укрепляющим мышцы стопы (ходьба на носках, собирание шнура пальцами ног, сжатие и разжатие пальцев ног, вращение обруча или кольца ногами). Очень важна также тренировка вестибулярного аппарата. С этой целью в гимнастические занятия включаются различные повороты, наклоны туловища, кружение, ходьба по гимнастической скамье, ходьба по качающемуся бревну, бег с высоким подниманием ног, упражнения со скакалкой и др. В подготовительный период дети знакомятся с лыжами, лыжными креплениями, палками, стойками для хранения лыж. Старшие дети овладевают навыками смазки лыж.

«Оздоровительное и воспитательное значение лыжных занятий»

Ходьба на лыжах оказывает большое влияние на физическое развитие и закалку организма ребенка. Она вовлекает в работу почти все мышечные группы, способствует энергичному обмену веществ в организме, усиливает функциональную деятельность внутренних органов, развивает мышечную чувствительность, способствует развитию пространственных ориентировок и координации движений, так как дети передвигаются на лыжах в условиях постоянного изменения рельефа местности. Ходьба на лыжах вызывает активные действия крупных мышечных групп. Размашистая широкая амплитуда движений, постоянное ритмичное чередование напряжения и расслабления мышц способствует развитию мышечной силы, создает благоприятные условия для работоспособности сердечно-сосудистой и нервной систем. Движения на свежем воздухе обеспечивают интенсивную работу сердца и легких. Как показывают наблюдения врачей и педагогов, чем интенсивнее и разнообразнее движения, тем активнее функционирует организм. Обучение детей ходьбе на лыжах положительно влияет на формирование свода стопы. Лыжные занятия оказывают благоприятное влияние и на формирование осанки. Положительные сдвиги в улучшении осанки вполне закономерны, так как при ходьбе на лыжах гармонично развиваются и укрепляются почти все мышечные группы и особенно мышцы спины. Под влиянием лыжных занятий происходит значительное развитие основных движений (бег, прыжки, метания). Благодаря регулярным занятиям на лыжах уменьшаются и простудные заболевания у детей. Формируя двигательные навыки тех или иных движений, нельзя ограничиваться развитием только количественных и качественных их сторон, не влияя при этом на воспитание ребенка в целом. К сожалению, воспитательная работа в процессе обучения детей ходьбе на лыжах зачастую остается без внимания педагога.

Консультации для педагогов

«Оздоровительное и воспитательное значение лыжных занятий»

Лыжные занятия и лыжные прогулки способствуют воспитанию морально-волевых качеств ребенка: созданию интереса и любви к систематическим занятиям, развивают смелость, настойчивость, решительность, формируют выдержку и дисциплинированность, приучают преодолевать трудности и препятствия, воспитывают чувство дружбы, коллективизма, взаимопомощи и т. п. Ходьба на лыжах с учетом возрастных особенностей детей создает условия для организованного и правильного расхода физической энергии. Умелая организация и последовательность проведения процесса обучения ходьбы на лыжах помогает ребенку сравнительно легко овладеть этим видом физических упражнений, обеспечивает необходимую психологическую подготовку ребенка к преодолению возникающих затруднений. Необходимо учитывать, что большую воспитывающую силу имеют те упражнения, которые сочетаются с другими сторонами воспитания, например с трудовым воспитанием, — это воспитание заботы о сохранности лыжного инвентаря (чистка и смазка лыж и т. д.). И надо сказать, что дети занимаются этим делом с удовольствием, старательно выполняют каждое поручение, придирчивы к качеству работы своей и товарищей. Самообслуживание, взаимопомощь, соблюдение строгой дисциплины в процессе обучения — вот те качества, которые способствуют воспитанию прочных умений и навыков ходьбы на лыжах. Для детей дошкольного возраста естественно стремление к конкретной и увлекательной деятельности, к достижению определенных, конкретных целей. Такой деятельностью могут быть не только лыжные занятия, но и прогулки на лыжах в лес. Лыжные прогулки требуют от воспитателя организации большой подготовительной работы с детьми: проведение беседы о том, как подготовить лыжи, каким должен быть костюм. В этих беседах составляется и обсуждается план прогулки, ее маршрут и уточняются правила поведения детей на лыжной прогулке.

Консультации для педагогов

«Оздоровительное и воспитательное значение лыжных занятий»

В результате у них появляется чувство ответственности, дисциплинированности, развивается сознательное отношение к требованиям взрослого, проявляется большая чуткость и заботливость по отношению друг к другу. Ребенок легко помогает своему товарищу закрепить лыжи, подсказывает наиболее рациональный способ преодоления препятствий (обход канав, склонов и т. п.). Совместные радостные переживания в процессе прогулок объединяют и сближают детей. Большую роль в овладении двигательным навыком передвижения на лыжах играет эмоциональное состояние ребенка. Эмоции оказывают положительное влияние на все его поведение. Сам процесс физических упражнений, проходящих в природных условиях, доставляет ребенку наслаждение. Каждая лыжная прогулка является источником радости. Зимний лес полон очарований, приятных неожиданностей и совершенно незнаком детям. Иногда этот величественный зимний пейзаж даже пугает детей. Они не видели раньше ничего подобного. Лыжные прогулки в лес, парк, способствуют возникновению чувства любви к окружающему, будят мысль и желание узнать что-то новое, интересное о своем крае. Детям 5—6 лет можно рассказать о происхождении лыж, о лучших советских лыжниках, о различных лыжных соревнованиях и т. д. Эти сведения вызовут еще больший интерес у детей к лыжным занятиям. При обучении детей ходьбе на лыжах необходимо учитывать эмоции ребенка. Нередко ходьба на лыжах вызывает у детей страх, неуверенность в себе. Это чувство необходимо преодолевать с самых первых шагов ребенка на лыжах. Профессор Е. А. Аркин писал: «Воспитать мужество в детях — одна из основных задач физического воспитания, потому что нет лучшего союзника в борьбе за сохранение и укрепление здоровья и за победу над заболеваниями, чем мужественная уверенность в своих силах, и нет опаснейшего врага здоровья, чем страх».

Консультации для педагогов

«Оздоровительное и воспитательное значение лыжных занятий»

Если не обращать должного внимания на поведение ребенка при выполнении физических упражнений, указывали В. В. Гориневский, Г. А. Калашников, то страх и нерешительность нередко перерождаются в стойкое чувство робости, становятся чертой характера. В процессе двигательной деятельности ребенок постоянно встречается с необходимостью преодоления тех или иных трудностей. Поэтому одна из основных задач физического воспитания в детском саду и заключается в том, чтобы помочь ребенку сознательно преодолеть чувство страха в различных упражнениях, подчинить страх своей воле, помочь мобилизовать знания и умения, проявив волю при выполнении задания. Чувство страха и неуверенность в себе возникают у ребенка чаще всего в новой ситуации, при выполнении новых упражнений, а не в привычных условиях деятельности. Чтобы решить поставленную задачу, ребенок должен выбрать правильный и быстрый путь или способ действия, преодолевая страх. Неоднократные наблюдения за детьми позволили выделить у них три типа поведения:

Одни дети боятся спуска, открыто признают свой страх, порой совсем отказываются от выполнения задания. Ребенок напряжен, пульс и дыхание у него учащены. При спуске он старается затормозить движение, ставит лыжи в положение упора. «Не поеду больше — боюсь!» «В детском саду я могу, а с этой горы никак», — со страхом говорят дети.

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

Консультации для педагогов

«Оздоровительное и воспитательное значение лыжных занятий»

И, наконец, остальные дети не боятся спуска и подъемов. Смело и прямо, не останавливаясь, не притормаживая движения, они уверенно спускаются со склона. В таких случаях движения детей легки, точны, координированы. Неудача, падение расценивается ими как неудача, но это не приводит к отступлению перед препятствием, а заставляет проявить волевое усилие. Дети критически оценивают свои неудачи, заставляют себя добиться лучшего результата. Почему же у детей возникает чувство страха и можно ли его предупредить? Это объясняется двумя причинами: отсутствием волевого усилия и недостатком умений и навыков. Нередко страх у детей возникает в тех случаях, когда воспитатель нарушает требования методики, когда он не соблюдает принципа последовательности в обучении, когда им не продумана система обучения. Легкие задания не вызывают у ребенка волевого усилия, а трудные задания вызывают неуверенность в свои силы. Система обучения должна строго придерживаться принципа последовательности, постоянно подводя ребенка к выполнению более сложных заданий. Нередко взрослые допускают серьезные ошибки: запугивают детей разговорами об опасностях спуска или просто запрещают спуск со склонов. В таких случаях ребенок заявляет: «Мама запретила мне скатываться, ушибиться можно». Боязнь болевых ощущений (и особенно, если они уже имели место в жизни ребенка) также является причиной страха у детей. Иногда страх может возникнуть в результате отрицательного примера других ребят. Увидев товарища, который нерешительно переступает по краю склона, девочка говорит: «Я тоже боюсь». Следует отметить, что при физическом утомлении значительно большее количество детей испытывает страх при спуске, отказывается от выполнения задания. Зная причины появления страха, можно выделить наиболее эффективные пути его предупреждения. Страх исчезает с приобретением умений сознательно регулировать свою деятельность, с формированием правильного двигательного навыка, умения управлять своим телом. При этом дети говорят: «Я сам себе сказал, что надо научиться не бояться».

«Оздоровительное и воспитательное значение лыжных занятий»

У всех детей отмечается сильное желание во что бы то ни стало преодолеть трудности спусков и подъемов. Особенно ярко это проявляется в детских высказываниях: «Я очень хочу быстро и красиво спускаться с гор, я еще и с трамплина буду прыгать», «Мне никак не научиться на горку подниматься, а спускаться немножко страшно, но я все равно научусь». Мотивы детских высказываний самые разнообразные (хочу научиться, хочу быть чемпионом, хочу быть смелым и бесстрашным, потому что это интересно, и т. п.). Желания, мотивы действия заставляют ребенка, приложить волевое усилие. Одним из эффективных приемов преодоления чувства страха и воспитания уверенности в себе является пример воспитателя и всех детей группы. Наблюдения за выполнением упражнения, а затем подражание являются предпосылкой для преодоления страха. Девочка стоит на склоне и завистливым взглядом провожает детей, скатывающихся вниз. «Что же ты не спускаешься?» — спрашивает воспитатель. «Я боюсь падать», — отвечает ребенок. Воспитатель предлагает посмотреть, как надо спускаться, и весело кричит детям: «Ух, как приятно лететь на лыжах. Посмотрите, как я лечу. Ну-ка все за мной!» И уже внизу обращается к девочке: «А теперь ты попробуй спуститься, ведь это так приятно». Через месяц девочка, стоя на самом краю склона, говорила: «Я раньше боялась спускаться, а теперь мне ничуть не страшно», — и, демонстрируя свое бесстрашие, спускалась с горы. В значительной степени чувство страха у ребенка снижается одним только присутствием взрослого, к которому ребенок испытывает доверие, симпатию. Он стремится быть похожим на любимого человека и подражает его действиям. Эффективность овладения движением в значительной степени зависит от умения детей самостоятельно оценивать технику передвижения, анализировать свои неудачи. Примером этому служит анализ и оценка движений воспитателем. Воспитатель нередко завышает оценку, чтобы дети почувствовали уверенность в себе

«Оздоровительное и воспитательное значение лыжных занятий»

Воспитывая волю ребенка, особенно важно, чтобы воспитатель верил в его силы. Впервые удачно выполненный спуск вызывает у детей чувство удовлетворения. Помогая детям спуститься, воспитатель сначала поддерживает их. Дети меньше боятся. Однако опасность этого метода в том, что ребенок может привыкнуть к постоянной поддержке при спуске как к дополнительной опоре, а это создает у него неправильное представление о характере движения. В преодолении отрицательных эмоций страха особенно важно добиться хотя бы небольшого успеха. Усилия, затраченные впустую, ослабляют волю ребенка. Вот почему важно стремиться, чтобы ребенок обязательно спустился со склона. А для этого можно облегчить ему задачу — разрешить спуск с середины склона, чтобы он ушел удовлетворенный небольшой победой над страхом. Необходимо всемерно упражнять волю ребенка. Для этого надо постепенно и последовательно подводить его к осознанному анализу причин неудач, падения, стараясь воспитать уверенность в себе. Осознание своей безопасности, желание овладеть движением помогает преодолеть страх. С этой целью используются разнообразные методические приемы: анализ характера движений и причин неудач, одобрение педагога, пример детей, своевременное исправление замеченной ошибки, показ фильмов, чтение рассказов о бесстрашных спусках взрослых с высоких гор и т. п. Правильно сформированный двигательный навык ходьбы на лыжах способствует полному исчезновению страха у детей. Оценка и самооценка в процессе формирования двигательных навыков имеет большое значение, так как в этом раскрываются возможности осознания детьми своих движений. Ребенок должен проявить способность к наблюдению и анализу, что в дальнейшем активизирует его умственную деятельность. Положительное эмоциональное отношение детей к движениям, заинтересованность, удовлетворение от достигнутых результатов повышают детскую наблюдательность, возбуждают интерес к анализу движений.

«Оздоровительное и воспитательное значение лыжных занятий»

Процесс анализа, оценки движения должен начинаться у детей с создания точного и ясного представления о движении. Поэтому воспитателю вначале необходимо правильно и красиво показать детям выполнение движения в целом, сопровождая его доступными для детей пояснениями, стараясь вычленив наиболее существенные компоненты движения. Умение анализировать движение и оценивать его приходит не сразу. Оценка детьми пяти лет все еще носит ярко выраженный эмоциональный характер. Дети обычно бывают довольны своими результатами, и, увлеченные движением, часто не замечают ошибок. Анализируя технику передвижения, дети оценивают сам факт — выполнено или не выполнено задание, но затрудняются установить причины падения. Интересно и то, что на вопрос «Кто у нас в группе лучше всех ходит на лыжах?» они не ставят себя на первое место: «Лучше всех катается у нас Миша. Он никогда не падает, не боится». Но в то же время, давая объективную оценку движений товарища, многие дети стремятся на второе место поставить себя. Это говорит о том, что они еще затрудняются свои действия сделать предметом осознания и объективного оценочного суждения. Дети шести лет наблюдательны и более четко представляют характер движений, могут быстро заметить ошибки передвижения на лыжах, указать отдельные причины. «Мне не нравится, что Настя бежит на лыжах, а не скользит и ноги в коленях не сгибает», — говорит ребенок.

Дети старшего дошкольного возраста иногда чрезмерно требовательны к анализу движений своих товарищей. Свою же технику передвижения оценивают более благожелательно: «Я не знал, что у меня нет скольжения, да думал, что об этом говорить не надо». У детей шести лет закрепляются более широкие связи между характером движения и причиной неудач.

«Оздоровительное и воспитательное значение лыжных занятий»

Так, некоторые из них находят и объясняют связи между положением тела и скоростью движения. «Когда с горы скатываешься, нужно пониже пригнуться — быстрее будет. Ребенок в этом случае совершенно правильно отмечает закономерность — низкая стойка уменьшает сопротивление воздушной среды, и за счет этого повышается скорость спуска.

Интересна и последовательность детских суждений: дети старшего дошкольного возраста стремятся сначала оценить результат движения, а затем анализируют процесс передвижения. Наблюдения показывают, что в дошкольном возрасте у детей может возникнуть переоценка своих сил и возможностей, а в связи с этим возникает противоречие между личной и общественной оценкой, что в дальнейшем приводит к конфликтам. Неумение подвергнуть анализу качество своего движения и движения товарища может воспитать у ребенка излишнюю самоуверенность, привычку к неоправданному первенству. Если воспитатель обращает внимание на поведение детей во время ходьбы на лыжах, своевременно помогает советом, замечаниями, как исправить ошибки в движении, то дети будут более требовательны к себе, они не будут стремиться к необоснованному первенству. Осознанный анализ движений и появление оценочных суждений у детей в большой мере зависит от объективной педагогической оценки, которая дает пример анализа, помогает вычленить характерные качества движения.