

Дата **25.03.2020**

Дисциплина МДК 01.03 Практикум по совершенствованию двигательных умений и навыков.

Специальность 44.02.01 Дошкольное образование

Курс 3 группа 25

Урок №39

Тема : Особенности техники выполнения спортивных упражнений в разновозрастных группах.

Цель: Закрепить умение обучать дошкольников спортивным упражнениям.

На основе полученного лекционного материала, выполните задания и вышлите готовые задания на электронную почту преподавателя.

Преподаватель: Джунусова А.М. hi-ha4444@yandex.ru

Заполните таблицу:

Возрастная группа	Спортивные упражнения	Особенности техники выполнения
Ранний возраст		
Младший возраст		
Средний возраст		
Старший возраст		

Задание оформить и отправить по адресу hi-ha4444@yandex.ru

Приложение 1

Спортивные упражнения занимают значительное место в практике физического воспитания дошкольников. Хотя заниматься спортом с целью достижения высоких спортивных результатов детям дошкольного возраста не рекомендуется, элементарная подготовка к выполнению спортивных упражнений возможна и необходима. Спортивные упражнения содействуют развитию основных групп мышц, костной, дыхательной систем организма, усиливают обмен веществ, повышают общую физическую подготовленность, степень закалки организма. Выполнение спортивных упражнений связано с проявлением волевых усилий, яркими эмоциональными переживаниями. Все это способствует не только физическому, но и личностному развитию детей.

Программа физического воспитания рекомендует выполнять с детьми следующие виды спортивных упражнений: катание на санках, скольжение по ледяным дорожкам, ходьба на лыжах, катание на коньках, катание на велосипеде, плавание.

Катание на санках. С трех лет дети возят санки, перевозят кукол, игрушки, снег, с помощью педагога катаются с невысокой горки. Съезжая с горки, дети ставят ноги на полозья, держатся обеими руками за шнур, натягивая его перед собой, при этом слегка отклоняются назад. Старшие дошкольники съезжают с горки не только по одному, но и по двое. Они садятся на санки вплотную друг за другом и ставят ноги на полозья. Сидящий впереди держится за шнур, натягивая его, а сидящий сзади держится руками за товарища. При повторном спуске они меняются местами. Спуск с горок может усложняться выполнением разных заданий, направленных на воспитание ловкости: проехать в «воротца» из лыжных палок, в конце спуска выполнить поворот в обозначенное место, метнуть снежок в дерево. Катание с горок чередуется с катанием на ровном месте.

Скольжение по ледяным дорожкам. С пяти лет дети осваивают скольжение по наклонной и горизонтальной дорожке после разбега (длина дорожки – 6–8 м). Они

энергично разбегаются по снегу, отталкиваются у начала дорожки, а затем скользят по льду. Педагог объясняет и показывает детям, что длительность скольжения зависит от скорости разбега и энергичности отталкивания. В момент скольжения дошкольники учатся выполнять разные задания: скользить, поставив руки на пояс, выполнять ритмичные приседания, сбивать ногами льдинки. Выполнение скольжения формирует у ребенка функцию равновесия, умение ориентироваться в пространстве.

Ходьба на лыжах. На спортивной площадке или в лесопарке как младшие, так и старшие дети овладевают основными способами ходьбы на лыжах, преодолевают подъемы и спуски, учатся делать повороты, тормозить. В начале обучения передвижению на лыжах ребенок осваивает ступающий шаг: учится ходить на лыжах с поочередным приподниманием носков лыж, прижимая задний конец лыжи к снегу. Ступающий шаг дает возможность почувствовать тяжесть лыж на ногах, привыкнуть к ним, развить «чувство снега». Постепенно дети обучаются ходьбе на лыжах скользящим шагом – поочередное отталкивание левой и правой ногой. Ступающий и скользящий шаги выполняются без лыжных палок. Несвоевременное использование лыжных палок затрудняет передвижение, может привести к травмам. В старшем дошкольном возрасте осваивается попеременный двухшажный ход. Он состоит из двух скользящих шагов и толчка на каждый из них разноименными ногой и рукой с палкой.

Параллельно со скольжением дети выполняют повороты на лыжах на месте и в движении. Повороты на месте могут производиться вокруг пяток и вокруг носков лыж. Поворот вокруг пяток лыж выполняется следующим образом: ребенок приподнимает над снегом носок одной лыжи, отводит ее в сторону приблизительно на 25–30 см и ставит на снег, потом приподнимает носок второй лыжи и ставит рядом с первой. При повороте вокруг носков лыж к снегу прижимаются не пятки, а носки лыж, пятки же лыж, наоборот, приподнимаются и отводятся в сторону. В старшем дошкольном возрасте дети осваивают поворот переступанием в движении: предварительно переносят тяжесть тела на ногу, противоположную стороне поворота. Затем приподнимают вторую ногу и, резко отталкиваясь опорной ногой, ставят лыжу в новое положение, перенося на нее тяжесть тела и приставляя вторую ногу.

В лесопарке или на спортивной площадке, где взрослые построили из снега горку, дети учатся выполнять подъем на горку и спуск с нее. На крутые горки поднимаются приставным шагом в боковом повороте к склону. Этот способ подъема называется «лесенка» (рис. 4.16). При подъеме на горку в прямом направлении применяется способ «елочка». Он производится с широким разведением носков лыж в стороны. Пятки лыж при шаге переносятся одна через другую, а лыжи ставятся на снег внутренними ребрами (рис. 4.17).



Рис. 4.16



Рис. 4.17

Для восхождения на горку наискось используют способ подъема «полуелочка». Он выполняется ступающим шагом: одна лыжа, находящаяся по склону выше, ставится прямо, а другая (нижняя) – с разворотом носка поперек склона, под углом к верхней лыже. Обе лыжи, особенно нижняя, опираются на ребро.

Одновременно дети осваивают спуск с горки. Это наиболее эмоциональная часть занятия. Спуск выполняется в основной, низкой и высокой стойках. Спускаясь в основной стойке, ребенок расставляет лыжи примерно на ширину ступни, слегка сгибает ноги (полуприседает) и наклоняет туловище вперед, не напрягая его. Руки свободно согнуты в локтях, опущены вниз. Надо объяснить детям, что спуск на широко расставленных ногах затрудняет управление лыжами, нарушает равновесие. Низкая стойка применяется на длинном склоне для увеличения скорости спуска. Ребенок приседает, немного наклоняясь вперед, ноги ставит на всю ступню. Для

замедления скорости движения используется высокая стойка. Лыжник почти полностью выпрямляется, оставляя ноги слегка согнутыми в коленях.

На невысоких склонах детям показывают и простейшие способы торможения – «плугом» и «полуплугом». Для торможения «плугом» пятки лыж раздвигаются, носки сводятся вместе, лыжи ставятся на внутренние ребра (рис. 4.18). Для торможения «полуплугом» пятка одной лыжи отставляется в сторону, а другая лыжа скользит в прежнем направлении. Постепенно ребенок ставит отведенную лыжу на ребро и упирается ею в снег. Как правило, отводится лыжа, расположенная ниже по склону.



Рис. 4.18

Занятие по обучению детей ходьбе на лыжах проводится на территории детского сада во время первой прогулки. Допустимая температура воздуха – 10–12 °С. В занятии участвует небольшая подгруппа детей (10–12 человек). Выезды за пределы детского сада (в лесопарк) проводятся только со старшими дошкольниками.

Физкультурное занятие на лыжах имеет учебно-тренировочный характер и состоит из трех частей: вводной, основной и заключительной. Цель вводной части – «разогревание» организма. Дети выполняют несколько упражнений или совершают пробежку без лыж. В основной части они овладевают элементами техники передвижения на лыжах. Сюда же входит выполнение спусков и подъемов на склоны. Заключительная часть занятия снижает физическую нагрузку, полученную ребенком в основной части. Ее содержанием может быть спокойная ходьба без лыж или приведение в порядок спортивного костюма и лыж.

Младшие дети при ходьбе на лыжах овладевают динамическим равновесием, учатся выполнять ступающий и скользящий шаг, повороты на месте. Детям этого возраста еще трудно идти по одной лыжне, поэтому все упражнения они выполняют при ходьбе параллельно друг другу на своей игровой площадке.

Дети среднего дошкольного возраста учатся ходить на лыжах скользящим шагом, делать повороты на месте переступанием вправо и влево вокруг пяток лыж, подниматься на горку «лесенкой», спускаться с горки в низкой стойке. Занятие может проводиться на учебной лыжне.

Старшие дети одновременно со скользящим шагом обучаются выполнению попеременного двухшажного хода, поворотам на лыжах в движении, подъему на склоны «лесенкой», «елочкой» и «полуелочкой», спускам с горки в различных

стойках, навыкам торможения «плугом» и «полуплугом». Основной упор делается на обучение детей ходьбе на лыжах с палками. В этом возрасте дети могут пройти по лыжне со средней скоростью 600–700 м, а в спокойном темпе – до 2 км.

Катание на коньках. Современных детей уже с трех лет можно обучать катанию на коньках, но в условиях детского сада во избежание травматизма эту работу рекомендуется проводить в старшем дошкольном возрасте. В этом возрасте дети умеют сохранять равновесие, правильно держать туловище, согласовывать движения рук и ног. Организм старшего дошкольника вполне подготовлен к овладению как простыми, так и сложными двигательными навыками. Детей знакомят с правилами поведения на катке, учат надевать ботинки с коньками и правильно шнуровать их. Затем учат стоять на коньках. Вначале это упражнение дети проделывают на полу, потом на плотном снегу (снежной утрамбованной площадке). Произвольная ходьба или катание на плотном снегу позволяют детям ощутить скользкую поверхность, почувствовать свои возможности. Постепенно на снежной утрамбованной площадке они осваивают разбег и скольжение, учатся отталкиваться одним коньком, а на другом скользить (количество шагов не регламентируется). Затем переходят к катанию по прямой с попеременным отталкиванием правой и левой ногой и поочередным скольжением на одном коньке. В этот период важно научить детей приемам самостраховки в момент падения (присесть, туловище слегка наклонить вперед, руки опустить вниз, коньки слегка расставить). На катке продолжается обучение детей технике скольжения. Катание по прямой – основа всего содержания обучения. Дети учатся выполнять разбег по прямой (короткими и длинными шагами), переключаться с одного двигательного действия на другое (разбег и скольжение; разбег, скольжение и торможение). Последовательно в занятие включаются специальные упражнения.

1. Катание по прямой разными способами: с помощью толчка одной ногой; двумя ногами с последующим переходом на скольжение.

2. Повороты – три вида: поворот с разбега по прямой в любой ее части; переход с разбега на скольжение на сомкнутых коньках и поворот у обозначенного места; переход с разбега на скольжение и въезд в ограниченное пространство – дугу.

3. Катание по кругу: отталкиваясь одним коньком, скользить на наружном ребре другого конька.

4. Торможение: «плугом» и «полуплугом».

5. Произвольное катание и игры.

Структура занятия по обучению детей катанию на коньках имеет свою специфику. Она более свободная, сохраняется подвижное соотношение ее частей и вариативность основной части (в основную часть вводятся не только специальные упражнения, помогающие детям овладеть техникой катания на коньках, но и произвольное катание). Для того чтобы дети чувствовали себя на льду уверенно, их учат кататься по кругу друг за другом, за ведущим со сменой направления. Это помогает ориентироваться на ледовой площадке, приучает не мешать друг другу. Надо добиваться, чтобы каждый ребенок научился кататься на коньках, овладел всеми доступными видами движений, которые по программе физического воспитания выполняются на скользкой поверхности.

Катание на велосипеде. В раннем возрасте детей учат ездить на трехколесном велосипеде, а с пяти лет – на двухколесном. На участке детского сада для этого отводится специальное место. Желательно, чтобы это была покрытая асфальтом площадка.

Малышей учат ставить ноги серединой стопы на педали, нажимать на них поочередно то одной, то другой ногой, ехать по прямой и совершать повороты. Взрослый помогает ребенку выполнить поворот в нужном направлении.

В среднем дошкольном возрасте дети овладевают навыками езды на двухколесном велосипеде. Первоначально их знакомят с правилами пользования велосипедом и ухода за ним: учат осматривать велосипед, протирать тряпочкой загрязненные места, с помощью взрослого поднимать и опускать седло, регулируя его по своему росту. Затем дети узнают основные правила езды на велосипеде:

- ездить только по указанному маршруту;
- не выезжать за пределы площадки;
- при езде по дорожке придерживаться правой стороны;
- при езде по кругу передвигаться в направлении движения часовой стрелки.

На занятии детей учат садиться на велосипед (рис. 4.19): стать сбоку от велосипеда; взяться руками за руль; одну из педалей поставить вверх; перенести ногу через седло и опустить ее на эту педаль; оторвав другую ногу от земли, сесть на седло и начать движение вперед. Сев на велосипед, ребенок пытается ехать вперед по прямой; при этом педагог придерживает велосипед за седло. Научившись ездить по прямой, дети разучивают повороты, езду по кругу и друг за другом, осваивают торможение.



Рис. 4.19

В старшем дошкольном возрасте закрепляются и совершенствуются навыки самостоятельной езды на велосипеде. Дети ездят с разной скоростью, между предметами, по разному грунту, совершают повороты влево и вправо, управляют велосипедом одной рукой.

Плавание. Обучение плаванию предусмотрено программой физического воспитания с младшей группы. Занятия проводятся в крытых малоразмерных бассейнах с небольшими группами детей (9—10 человек).

Температура воды в бассейне поддерживается в пределах 27–29 °С, температура воздуха – 24–29 °С. Глубина воды – не более 80 см.

В дошкольном возрасте не ставится задача овладения ребенком прочной техникой плавания. Важно, чтобы он освоил ее элементы, на основе которых будет совершенствоваться навык плавания.

В младшем дошкольном возрасте главная задача – приобщить ребенка к воде, научить без страха входить в нее, играть и плескаться. С этой целью детей приучают к простейшим передвижениям в воде: группой, держась за руки, по одному в разных направлениях. Ходьба, прыжки и бег в воде знакомят малышей с сопротивлением воды. Одновременно дети готовятся к погружению под воду: моют лицо, поливают голову водой, брызгают воду себе в лицо. Затем постепенно погружаются: до уровня подбородка, до уровня носа, глаз, потом с головой. Все упражнения проводятся в игровой форме. Взрослый вместе с детьми все занятие находится в воде.

У детей пятого года жизни закрепляются навыки плавания, приобретенные в младшем дошкольном возрасте. Новые задачи обучения – выполнение выдоха в воду, скольжение (на груди и на спине), движения ногами. Обучение выдоху в воду осуществляется с помощью подводящих упражнений: сдуть с ладони ватные шарики, подуть на воздушный шарик, лежащий на воде. Внимание детей обращается на протяжный выдох. После этого они выполняют полный выдох в воду: располагают губы на поверхности воды и дуют на нее, как на горячий чай; погружаются в воду до уровня глаз и делают выдох. На одном занятии выполняется 3–4 различных выдоха. Обучение скольжению осуществляется следующим образом: дети вытягивают руки вперед, встают на носки, голову держат между рук. Оттолкнувшись двумя ногами от дна, они скользят по воде, опустив голову в воду. Скольжение выполняется на груди и на спине. Параллельно дети осваивают движения ногами: ложатся на воду, опираясь на прямые руки, и выпрямляют ноги. В этом положении плавно двигают ногами вверх-вниз. Затем это упражнение выполняется в продвижении на руках по дну. Дети приучаются также открывать глаза в воде. Этому способствуют игровые задания, например сбор игрушек, разбросанных по дну бассейна.

В старшем дошкольном возрасте совершенствуются навыки плавания, увеличивается сила отталкивания и длительность скольжения по поверхности воды. Во время скольжения дети учатся совершать выдох в воду, поворачивать голову для вдоха направо и налево, приспособлять дыхание к движениям. Постепенно к скольжению и выдоху в воду подключаются движения ногами вверх-вниз, а затем движения руками. Ребенок попеременно вытягивает руки под водой вперед, а затем гребет ими по направлению к бедру. По мере овладения техникой плавания расстояние, проплываемое детьми, постепенно увеличивается. Полученные навыки плавательных движений закрепляются в подвижных играх.