



ДОШКІЛЬНЕ ВИХОВАННЯ

1

«РАДЯНСЬКА ШКОЛА»
1959



КОНСУЛЬТАЦІЯ



Зимовий спорт дошкільників



Катання на лижах і ковзанах — улюблені заняття дітей. Ці види зимового спорту є дуже цінним засобом фізичного виховання, вони збагачують рухові навички дітей, сприяють утворенню в них точної координації рухів, зміцнюють мускулатуру, добре відбиваються на діяльності центральної нервової системи і внутрішніх органів. Перебування на свіжому морозному повітрі, крім позитивного впливу на різні сторони діяльності організму, сприяє виробленню у дітей опірності до простудних захворювань і є ефективним засобом загартування.

Навчання дітей зимових видів спорту рекомендується починати з навчання ходьби на лижах. Коли діти в основному це засвоять, можна переходити до навчання їх бігу на ковзанах. Навчання можна починати в середній групі.

Звичайно, всі діти мають більш-менш чітке уявлення про ходьбу на лижах, вони спостерігали її у дворі чи на вулиці, у деяких з них лижі мають старші брати й сестри, а то й вони самі. Якщо ж діти не виявляють інтересу до цього виду спорту, треба насамперед викликати його. З цією метою вихователь повинен у живій і захоплюючій формі розповісти дітям якусь цікаву історію про лижні походи, супроводжуючи свою розповідь демонстрацією картинок із зображенням дітей, які катаються на лижах (провести демонстрацію з допомогою фільмоскопа чи проекційного ліхтаря).

Посиленню інтересу дітей до ходьби на лижах сприяє участь їх в підготовці місця для катання.

На ділянці дитячого садка прокладається доріжка шириною 1,5—2 м і довжиною 40—60 м. Доріжку розчищають від снігу так, щоб сніговий покрив її був не більше 10—12 см. Зчищений сніг згрібають у валики вздовж доріжки. Сама доріжка ретельно розрівнюється — зчищаються найменші горбки, засипаються ямки.

Перш ніж почати навчання, діти повинні ознайомитися з самими лижами — тобто одержати деякі навички поводження з ними. За кожним закріплюється визначена пара. Для дітей середньої групи підбирають лижі (орієнтовно) довжиною 110 см, для старшої — 120 см. Для маленьких на зріст дітей середньої і старшої групи слід мати коротші лижі — до 100 см. Вибираючи лижі, треба звертати увагу на те, щоб їх носок був в міру загнутим, а сама лижа — не покривлена.

Вихователь спочатку показує дітям лижі, розташовані на стояках, і пропонує кожному взяти собі пару. При цьому увага дітей фіксується на тому, щоб кожний з них точно повторював дії вихователя — складені лижі беруть за середину двома руками і прикладаються до правого плеча майже вертикально, з невеликим нахилом назад. Лижі утримуються за задній їх кінець на рівні пояса. Потім вихователь розміщує дітей таким чином, щоб можна було всіх добре бачити, але щоб вони своїми рухами не заважали одне одному.

Дітям пропонують зняти лижі з плеча, приставити їх до ноги, а потім покласти на землю і вийняти верхню лижу з носкового ремінця нижньої.

Після цього всі вищевказані дії виконуються в зворотному порядку. Ці вправи діти проробляють кілька разів. Не треба дозволити розкладати і складати лижі при їх вертикальному положенні.

Далі вихователь демонструє надівання лиж, пропонує наслідувати його приклад, та підгання ремінці у кожного з дітей. Носковий ремінець повинен обходити ступню на рівні основи великого пальця стопи. Треба, щоб нога не рухалась з



Мал. 1.

боку в бік, але ремінець не повинен охоплювати ногу занадто тісно: це обмежує рухи, утруднює кровообіг і призводить до охолодження ніг.

Заняття, під час яких діти привчаються до початкових елементарних дій з лижами, треба провести один-два рази в приміщенні (веранда) або на твердому неслизькому ґрунті, а потім один-два рази безпосередньо на місці катання на снігу. Цього звичайно цілком досить для того, щоб діти освоїлися з лижами. Потім можна перейти до навчання дітей пересування на лижах по снігу.

Тривалість занять на снігу в перші дні не повинна перевищувати 8—10 хвилин, а в наступні рази вона поступово доводиться до 20—25 хвилин в середній групі і 30—35 хвилин — в старшій.

Заняття проводяться під час прогулянок в безвітряну погоду 2—3 рази на тиждень при температурі повітря від -4°C до -12° в середній групі і до -15°C в старшій. При температурі вищій від -4°C сніг прилипає до лиж і утруднює пересування, а при температурі нижче -12°C діти мерзнуть.

Одяг дітей при ходьбі на лижах в середній групі звичайний, в залежності від погоди він полегшується: знімаються шерстяні светри, піднімаються навушники шапок. Діти ж старшої групи при температурі не нижче -5°C можуть займатися в теплих лижних костюмах, одягнених поверх шерстяних або напівшерстяних светрів.

Початковими способами пересування на лижах, яких слід навчати дітей, є так званий ступаючий крок, поворот на місці переступанням і ковзний крок. Ці вправи складають початкову школу ходьби на лижах, і слід добиватися того, щоб діти добре оволоділи ними, що полегшить наступне навчання більш складних елементів.

Перші заняття рекомендується проводити з невеликими групами дітей в 7—8 чоловік. Коли всі діти після 3—4 занять трохи освоюються з ходінням на лижах, тоді кількість дітей на занятті можна збільшити до 10—12 чоловік.

Навчання дітей ступаючого кроку починається з того, що вихователь демонструє його виконання дітям. Згинаючи в

колінах по черзі ліву і праву ногу, вихователь трохи піднімає передній кінець лижі; задній її кінець повинен в цей час упиратися в сніг. Тулуб при виконанні цих вправ трохи подається вперед, руки, трохи зігнуті в ліктях, вільно рухаються вперед-назад, сприяючи підтриманню рівноваги (мал. 1).

Демонстрація вправ провадиться перед групою, вишикувану в шеренгу. Після того як вихователь кілька разів повторив вправу, він пропонує виконати її дітям, але спочатку стоячи на місці, без пересування. Після того як діти трохи «потопають» лижами по снігу, дається завдання виконати це з пересуванням. Групу в 5—7 дітей виводять на доріжку перед строем і розмішують одного за одним на віддалі 5—6 кроків. По команді вихователя вони приступають до виконання вправи. При цьому вихователеві треба стежити за кожним з дітей, виправляючи найбільш грубі помилки — недостатнє згинання ноги в коліні, відсутність нахилу тулуба, надмірне розмахування руками або навпаки — притискування їх до тулуба тощо.

Оволодіння новою руховою навичкою, що вимагає точних регламентованих рухів, стомлює дітей, тому через кожні 2,5—3 хвилини треба робити паузу тривалістю 1—1,5 хвилини. Під час паузи діти стоять на місці, не скидаючи лиж. Тривалість виконання вправи не повинна перевищувати 6—8 хвилин.

Потім діти можуть зняти лижі і спостерігати за виконанням цієї ж вправи іншими.

На перших заняттях слід звернути увагу дітей на необхідність ритмічно і глибоко дихати через ніс, ні в якому разі не затримувати дихання і в той же час не хватати повітря відкритим ротом. Вихователь повинен наполегливо добиватися виконання дітьми вказівок про правильне дихання, тому що це має велике значення для занять будь-якими видами фізичних вправ у майбутньому.

Навчання ступаючого кроку, як і наступне навчання повороту переступанням і ковзного кроку, проводиться без палок. На початковому етапі навчання палки заважають дітям, відвертають їх увагу, утруднюють виконання координованих рухів рук і ніг. Крім того, нестійкість дітей, нерозмірність їх рухів при використанні палками можуть спричинитися до серйозних травм.

Навчання ходьби з палками можна почати лише тоді, якщо діти досить вільно пересуваються ступаючим і ковзним кроками, добре зберігаючи рівновагу.

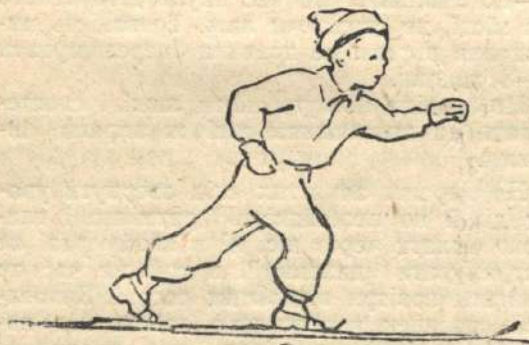
На наступному занятті, після першого ознайомлення із ступаючим кроком, можна приступити до розучування повороту на місці переступанням. Техніка виконання цього повороту показана на мал. 2. Носок лижі, в бік якої робиться поворот, трохи піднімається і відводиться злегка вбік, задній кінець лижі притискується при цьому до снігу.

Потім таким самим рухом трохи піднімається друга лижа і приставляється до

першої. Ці рухи повторюються доти, поки не буде досягнуто потрібного напрямку, в залежності від того, чи робиться поворот на 45° , 90° і т. п.

Навчаючи дітей поворотів, слід звернути їх увагу на непотрібність занадто розмашистих рухів, надмірного відставлення ноги з лижою в бік повороту. Після двох-трьох занять по оволодінню ступаючим кроком і поворотом переступанням можна перейти до навчання дітей ходіння ковзним кроком. Техніка виконання його показана на мал. 3. Ліва нога, зігнута в коліні, плавно висувається вперед, одночасно виноситься вперед права рука, злегка зігнута в лікті. Ліва рука, також в зігнутому положенні, відводиться назад, корпус трохи нахиляється вперед, нога, що лишилася ззаду, різко випрямляється, надаючи тілу поштовху, що веде до ковзання.

При навчанні ковзного кроку треба добиватися того, щоб діти достатньо згинали висунуту вперед ногу і з силою випрямляли другу ногу, в іншому разі не буде потрібного руху вперед. Слід також відразу привчати дітей не ставити ноги занадто широко або, навпаки, занадто близько одну до одної.



Мал. 3.

Коли діти засвоять ковзний крок без палок, вільно пересуваючись і добре зберігаючи рівновагу, можна почати навчання їх ходьби на лижах з палками. Пересування при цьому відбувається ковзним кроком з відштовхуванням палками. Коли права нога висувається вперед і одночасно виноситься вперед ліва рука з палкою, поштовх здійснюється правою рукою і лівою ногою, при цьому вага тіла переноситься на праву ногу, ковзається права лижа. Ліва нога після поштовху трохи піднімається, трохи піднімається і задній кінець лижі. Потім вперед висувається ліва нога і виноситься вперед права рука з палкою. Така ходьба на лижах називається поперемінним двокроковим ходом, який є найбільш поширеним засобом ходіння на лижах.

Слід навчати дітей уміння тримати палки легко і вільно в трохи зігнутих руках, ставити їх на сніг трохи похило. Треба, щоб розмір палки відповідав зросту дитини — верхній кінець її повинен бути приблизно на рівні пахви.



Мал. 2.

Дітей слід навчати не тільки пересування на лижах по рівному місцю, але й спуску з невеликих пологих гірок. Таку гірку неважко влаштувати в одному з країв доріжки. Спуск треба робити без палок, вчити дітей ставити ноги на ширині плечей і згинати їх в колінах, а також нахилити корпус вперед. На гірку діти сходять, знявши лижі.

Ходьби на лижах треба навчати дітей як середньої, так і старшої груп.

Для дітей середньої групи передбачено до 25 занять, для старшої — досить і 15—17.

На заключних етапах навчання, коли діти порівняно впевнено пересуваються на лижах, для старшої групи слід організувати вилазки за межі садиби дитячого садка — в близький ліс, парк, поле. Тривалість таких лижних вилазок може досягати 30—40 хвилин з відпочинком через кожні 10 хвилин (зупинка на 3—4 хвилини, не скидаючи лиж). Траса, по якій проходитиме лижна вилазка, повинна бути рівною — без скільки-небудь значних спусків і підйомів і без руху по ній транспорту.

Лижні вилазки захоплюють дітей, збагачують новими враженнями, різноманітять режим прогулянок дитячого садка, дещо одноманітний в зимовий час.

На заключення розділу про навчання дітей ходьби на лижах наведемо орієнтовний план навчання дітей старшої групи, рекомендований Н. Кожевниковою¹.

1-й день. Вчити дітей брати лижі з стояків, ходити з ними, ставити на місце. Вміти надіти лижі.

2-й день. Повторення матеріалу першого заняття. Вчити дітей ходити ступаючим кроком по майданчику, запущеному снігом (10 хв.).

3-й день. Навчання дітей ходьби ступаючим кроком (10 хв.).

4—5-й дні. Ходіння ступаючим кроком і навчання поворотам «переступанням» (15 хв.).

¹ Н. Г. Кожевникова, Спортивные развлечения и игры. Учпедгиз, 1957.

6-й день. Навчання дітей ковзного кроку на майданчику, запущеному снігом (15 хв.).

7—8-й дні. Вправи в ковзному кроці на лижні (15 хв.).

9-й день. Навчання поперемінного двокрокового ходу на майданчику, запущеному снігом (20 хв.).

10—12 дні. Вправи в поперемінному двокроковому ході на лижні (20 хв.).

13-й день. Навчання спуску з пологої гірки без палок (20—25 хв.).

14-й день. Вправи в спусканні з пологої гірки з палками (20—25 хв.).

15-й день. Вчити спуску з пологої гірки без палок (20—25 хв.).

16-й день. Вправи в спусканні з пологої гірки з палками (20—25 хв.).

Для занять з середньою групою зберігається такий же порядок і обсяг навиків, що засвоюються, проте тривалість окремих занять трохи менша, а кількість занять для оволодіння перерахованим матеріалом збільшується до 20—25.

Навчання бігу на ковзанах. Слід приготувати два місця для навчання: добре утрамбовану сніжну ділянку і льодяну ковзанку (каток). Розміри катка залежать від розмірів і розпланування садки дитячого садка. Дослід показав, що найбільш зручним є каток розміром 70—80 м². При менших розмірах виникає необхідність часто міняти напрям, утруднюється вільне пересування дітей. Занадто великого розміру каток веде до надмірного розсіювання дітей, ускладнюється керівництво ними, а крім того, на великому просторі діти швидко втомлюються. Навчання бігу на ковзанах, як і ходьби на лижах, слід почати з пробудження в дітей інтересу до заняття, що досягається відповідними бесідами, відвідуванням катка, де можна ознайомити їх з цим видом спорту.

Наступний етап — ознайомлення дітей з інвентарем, підбір ковзанів. Найбільш рекомендовані ковзани для навчання дітей — «снігуронька» — невеликої висоти з широкими полозами, що робить їх стійкими; заокруглений носок цих ковзанів забезпечує від врізання в сніг або лід, і діти рідко падають.

Діти середньої групи катаються у валінках або ботиках. Це вимагає деяких спеціальних пристосувань для кріплення ковзанів.

З фанери вирізується кружок, що співпадає за розміром із заднім стоячком ковзанів, товщина кружка дорівнює голівці стоячка; в кружку робиться отвір для голівки, таким чином стоячок ковзанів стає рівним і голівка не вдавлюється в каблук. Ковзани кріпляться ремінцями.

У старшій групі задній стоячок ковзанів прикріплюється до каблука з допомогою металевої пластинки, передній стоячок рекомендується кріпити до ботинок наглухо з допомогою шурупів. Кріплення «щічками» з допомогою ключа утруднює користування ковзанами.

На початку навчання треба добитись того, щоб дитина освоїлася з почуттям

ковзанів на ногах і виробила вміння зберігати рівновагу, стоячи на обох і на одній нозі. З цією метою діти в приміщенні (веранда) стоять і ходять на ковзанах, виконуючи при цьому деякі найпростіші вправи — стоячи відводять по черзі ноги назад, вбік, імітуючи таким чином ковзання на льоду.

Якщо для дитини рівновагу зберегти важко, дається опора — спинка стільця тощо.

Для занять в приміщенні найкраще використовувати закриті веранди. Щоб підлога не псувалась ковзанами, на них можна надіти чохли, пошиті з матерії.

Коли діти досить освоюються з ходьбою на ковзанах в приміщенні і впевнено зберігають рівновагу при відведенні ніг вбік і назад (після 3—4 занять), навчання переноситься на повітря, на утрамбований сніжний майданчик.

В перші дні катання триває 8—10 хвилин, потім тривалість його поступово збільшується і до кінця сезону може бути доведена до 20 хвилин в середній і 30 хвилин у старшій групі. Під час катання роблять 1—2 загальних перерви по 2—3 хвилини, а пізніше кожний з дітей відпочиває за бажанням. Вихователь попереджає кожного — відпочинеш, коли втомився. Проте треба стежити за кожним з дітей і при появі ознак втоми вказувати на своєчасність відпочинку.

Діти середньої групи катаються у звичайному одязі, трохи полегшеному; діти старшої групи при температурі не нижче —5—7° можуть кататися в лижних костюмах.

Катання на ковзанах провадиться на початку прогулянки. Після катання діти йдуть переодягатися в приміщення, потім прогулянка продовжується, як звичайно.

На першому занятті спочатку повторюються вправи, що виконувалися в приміщенні — ходьба на ковзанах, відведення ніг вбік і назад, чому присвячується все перше заняття на сніговому майданчику. На другому занятті приступають до навчання дітей ковзатися після попереднього розбігу. Вихователь демонструє цю вправу з вихідного положення. Ноги злегка зігнуті в колінах і трохи відведені; корпус нахилений вперед, руки напівзігнуті в ліктях і теж відведені. З цього положення робиться три-чотири швидких кроки, спираючись на внутрішні краї ковзанів, потім ноги знов ставляться поруч і ковзають по інерції. Діти виконують цю вправу по команді вихователя «приготуватися!» (вихідне положення), «один-два-три-чотири!» (швидкі кроки), «поїхали!» (ковзання).

При виконанні цієї вправи треба слідкувати за тим, щоб діти пересувалися на злегка зігнутих ногах, нахиливши тулуб трохи вперед. Таке положення надає більшій стійкості і попереджає падіння назад. Дітей також слід попереджати від надмірної поспішності при виконанні розбігу, що призводить до падіння.

Ковзання після розбігу виконує основ-

на маса дітей без особливих труднощів, проте є завжди кілька таких, що бояться перейти від розбігу до ковзання. Треба їх підбадьорювати, виконувати вправу разом з ними. Добре допомагає освоїти цю навичку спирання на санки з високою спинкою. Вихователю з перших занять слід стежити за диханням дітей під час виконання ними тих або інших вправ, привчаючи їх ритмічно і глибоко дихати через ніс.

На наступному занятті або через одне, коли діти засвоюють ковзання на двох ногах, можна перейти до розучування наступної по своїй складності вправи — ковзання, відштовхуючись по черзі то однією, то другою ногою.

Оволодіння цією вправою починається з того, що при виконанні вже знайомого дітям ковзання на двох ногах, одна нога злегка відводиться вбік, друга згинається в коліні, і на неї переноситься вага тіла. Потім такий самий рух повторюється другою ногою. На початковій стадії оволодіння вказаною навичкою нога, що відводиться вбік, не відривається від утрамбованого снігу, і період ковзання на одній нозі короткий — друга нога швидко підтягується вперед і ковзання відбувається на двох ногах.

В міру оволодіння цією вправою нога, що відштовхується, починає відриватися від площі опори, самий поштовх стає сильнішим, тривалість ковзання на одній нозі зростає. Слід відмітити, що дітям, особливо середньої групи, виконання цієї вправи дається не легко і не відразу, її треба виконувати протягом кількох днів.

Після одного-двох занять, присвячених оволодінню пересуванням, дітям показують льодяний каток і проводять заняття на льоду. Коли діти трохи освоються із ковзанням на льодяній поверхні і вільно виконують відомі вже вправи, їм показують поворот ліворуч із відштовхуванням правою ногою. При цьому, під час звичайного ковзання, вага тіла переноситься на ліву ногу, що трохи згинається в коліні, носок її трохи розвертається в бік повороту, правою ногою робиться відштовхуючий рух вбік — назад. Діти розучують цей поворот протягом трьох-чотирьох занять, після чого переходять до розучування такого самого повороту вправо. Останній дається дітям важко, і на оволодіння ним витрачається багато часу.

Поворотами ліворуч і праворуч можна закінчити навчання дітей основ техніки катання на ковзанах. Для цього потрібно 20—25 занять. Надалі слід домагатися ще кращого виконання відомих уже дітям навичок, добиватися вільного, невимушеного пересування. Цьому сприяють рухливі гри на ковзанах.

Орієнтовний план навчання дітей старшої групи катання на ковзанах (за Н. Г. Кожевниковою)

1-й день. Прогулянка до місця катання конькобіжців: подивитись, як катаються конькобіжці. Створити у дітей цікавість до катання на ковзанах.

2-й день. Показати дітям ілюстрації з

зображенням катка, конькобіжців, поговорити з дітьми про враження, одержані на екскурсії.

3-й день. Приміряти ботинки з ковзанами, зашнурувати їх. Спробувати постояти на ковзанах. Зняти ботинки з ковзанами і сховати в свій мішечок.

4-й день. Вчити стояти на ковзанах, ходити на них в приміщенні (8 хвилин з перервою на відпочинок). Кому трудно — спиратися на предмети.

5-й день. В приміщенні вчити стояти на ковзанах, ходити на них, відводити попеременно ноги назад (10 хвилин з перервою на відпочинок).

6-й день. В приміщенні. Вправління в ходінні з попереми́нним відведенням ніг назад. Імітувати ковзний крок (12 хвилин з перервою на відпочинок).

7-й день. Вправління в ходьбі. Довільне ковзання на сніговому утрамбованому майданчику (12 хвилин).

8-й день. Вчити розбігу і ковзанню на сніговому утрамбованому майданчику (15 хвилин).

9-й день. Вправління в розбігу і ковзанні на сніговому утрамбованому майданчику (15 хвилин). Дітей, які освоїли ковзання на широко розставлених ногах, навчати ковзання на ногах, поставлених близько одна до одної.

10-й день. Вчити ковзання з енергійним відштовхуванням ніг по черзі — на сніговому утрамбованому майданчику (15 хвилин).

11—12 дні. Вправління в заздалегідь одержаних вміннях — на сніговому утрамбованому майданчику (15 хвилин).

13-й день. Діти беруть участь в оформленні свого катка.

14-й день. Вчити дітей прийому ковзання з енергійним відштовхуванням ніг по черзі — на катку (20 хвилин).

15-й день. Вчити ковзанню при повороті в лівий бік — на катку (25 хвилин).

16-й день. Вчити ковзанню на повороті в правий бік — на катку (25 хвилин). Закінчити вправу катанням по всьому катку.

17-й день. Вправління в поворотах по колу (вправо і вліво). Катання по всьому катку (30 хвилин).

При навчанні дітей ходьби на лижах і бігу на ковзанах, вихователю звичайно зустрічається з тим, що деякі діти відчують при цьому почуття нерішучості, розгубленості і навіть страху. Таким дітям слід приділяти більше уваги, показувати їм окремо, виконуючи ті або інші вправи разом з ними.

Навчаючи дітей ходьби на лижах і бігу на ковзанах, вихователю слід добиватися по можливості більш правильного оволодіння дітьми всіх прийомів. Не виправлені вчасно помилки можуть міцно закріпитися і стати серйозною перешкодою в удосконаленні в цьому виді спорту, який широко розповсюджений в нашій країні.

Важливо, щоб вихователю сам правильно володів основами техніки бігу на лижах і на ковзанах і вміло демонстрував їх дітям.

Заняття спортом в дитячому садку є відповідальною і важливою справою.

Г. БУХМАН.