

ДОШКІЛЬНЕ ВИХОВАННЯ



4 КВІТЕНЬ
1978





ЇЗДИМО НА ВЕЛОСИПЕДІ

А. ЛИСТЕНЬОВА,
НДІ дошкільного виховання
АПН СРСР

Спортивні види фізичних вправ, ігри з елементами спорту зміцнюють здоров'я дітей, загартовують їх, сприяють розвитку рухового апарата, виховують волю, цінні моральні якості.

Програмою виховання передбачено навчання дошкільників плавання, їзди на велосипеді, ходіння на лижах, катання на ковзанах.

Їзда на велосипеді позитивно впливає на серцево-судинну та дихальну системи, сприяє зміцненню м'язів, особливо ніг, розвитку рівноваги, вдосконалює координацію рухів, надає сили, виховує спритність, витривалість. У дітей розвиваються рішучість, наполегливість, виховуються почуття дружби, товарищескості, взаємодопомоги.

Перш ніж навчати дошкільників кататися на двоколісному напівпідлітковому велосипеді (м. Саранськ, МАРСР, дитячий садок № 65, старша група), ми проаналізували, наскільки вони підготовлені до цього, хто вміє їздити, хто — ні, який рівень рухових умінь, щоб закріпити й вдосконалити їх, а також уточнити послідовність основних етапів навчання, визначити зміст, організацію, прийоми та методи.

За програмою вихованці старшої групи повинні вміти кататися на двоколісному велосипеді по прямій, робити повороти праворуч та ліворуч. Цей програмовий зміст ми розширили, включивши: оволодіння вмінням їздити один за одним по колу; керувати велосипедом однією рукою (правою і лівою); виконувати вправи-завдання, проводити ігри.

З'ясували, на якому двоколісному велосипеді діти їздять (з 27 вміли кататися 13), як давно, який рівень їхніх рухових умінь. Визначили його за такими показниками: проїхати 50 м по прямій (ширина доріжки 2,5 м) з довільною швидкістю, по колу (діаметр 2,5 м), «змійкою» (відстань між двома-предметами 2 м), один за одним (інтервал між велосипедистами від 1 м до 50 см). Після трьох спроб фіксували контрольні дані й оцінювали за п'ятибальною системою.

Дошкільний заклад придбав 15 напівпідліткових велосипедів. Вони прості за конструкцією і призначені для шестирічок. Навчання проводили в березовому гаю, неподалік від дитячого садка (1,5 км), під час прогулянки, тричі на тиждень.

До гаю йшли парами, попереду велосипедисти. Велосипеди брали для тих, хто вміє кататися, і один — для навчання. Перед прогулянкою кожна дитина ретельно оглядає велосипед, перевіряє наявність гайок.

Вихователь акцентує увагу дошкільників на необхідності виявляти турботу й доброзичливе ставлення одне до одного в дорозі, бути уважним не тільки до своєї пари, а й до того, хто йде попереду і ззаду. Якщо товариш несподівано зупинився, зупинитися теж і з'ясувати, в чому річ, допомогти.

Маршрут обрали з таким розрахунком, щоб один-два його відрізки (100—200 м) можна було проїхати на велосипедах. Іншу частину шляху дитина веде велосипед, ідучи поряд, вправляючись в умінні ходити в парі та один за одним. Ведучого велосипедиста змінювали, коли він навчався вести групу у певному темпі, бачити, хто відстає.

У гаю вибрали доріжки для тих, хто вміє їздити, і визначили межі загальної площі для катання (500×5 м). На доріжці (ширина 2,5 м) вихователь навчав дітей кататися, а решта, які не вміли їздити, гралася на галявинці.

Для велосипедистів були впроваджені такі правила:
не виїжджати за межі визначеної площі;
не їхати назустріч дитині, яка вчиться їздити;
не зупинятися на доріжках, коли щось трапилось з велосипедом, а відійти вбік;
не класти велосипед на землю, а оберти об дерево;
після кожного катання протирати велосипед вологою, а потім сухою ганчіркою.

За дотриманням цих правил суворо стежили і вихователь, і діти.

Спочатку не всі висловили бажання вчитись кататися на велосипеді, і ми не наполягали на цьому. Поки сміливіші діти оволодівали їздою, страх і невпевненість у собі тих, хто побоювався, поступово зникали. Вихователь працював з кожним індивідуально (по 10—15 хв.), навчаючи невеличку групу (2-3 дитини) по черзі.

На першому етапі дошкільників навчали їздити по прямій при підтримці вихователя. Ознайомили з основними частинами велосипеда, пояснили їхнє призначення, показали, як доглядати. Вихователь показує, як сісти на велосипед, допомагає сісти, притримуючи за сідло. Під час їзди по прямій легше й зручніше підтримувати дитину за спинку, поклавши на неї руку, або обома руками з боків. Така підтримка дає змогу самостійно керувати рулем, відчутти, в якому його положенні можна втримати рівновагу. Вихователь нагадує, що руль треба повертати в бік нахилу велосипеда.

Оволодіваючи їздою з допомогою вихователя і навіть проїжджаючи деяку відстань самостійно, дитина ще потребує підстраховки, бо не вміє зупинитися і сходити з велосипеда. Навчаючи цього, вихователь підтримує дитину ззаду за спинку і пропонує зупинитися, нагадує, що треба перестати крутити педалі, виставити ногу в бік нахилу і, спираючись на неї, перенести другу ногу через сідло.

Щоб запобігти травмам, дитину треба вчити падати. Відпускаючи її на короткий час, вихователь нагадує, що коли падаєш, не можна випускати з рук руля, а ногу треба виставляти у бік нахилу. Падаючи, по інерції продовжуєш рухатися вперед, і випущений із рук руль може вдарити.

На наступному етапі діти навчаються їздити самостійно, коли оволодівають вмінням зупинитися і сходити з велосипеда, проїжджати деяку відстань самим. Сідати на велосипед без підтримки вони навчалися тоді, коли вже вміли самостійно кататися по прямій.



Щоб сісти на велосипед, треба педаль (праву) поставити вперед-вгору, тримаючись руками за руль, нахилити велосипед трохи на себе, перенести ногу через сідло і поставити на педаль, сісти, натиснути на педаль і, відірвавши ліву ногу від землі, почати рух.

Перші повороти дошкільники роблять ще під час оволодіння їздою по прямій, які потім закріплюють, вільно катаючись по всій площі. Коли вони навчаються їздити по прямій і один за одним невеличкими групами (2—3 дитини), у них зникає напруженість, з'являється впевненість у своїх рухах. Починається захопленість самим процесом катання, виникає прагнення оволодіти новими руховими вміннями. У гаю, крім наших вихованців, катались і школярі. Наслідуючи їх, дошкільнята точно повторювали їхні дії: катались, стоячи на педалях, педалювали однією ногою, тримаючись за руль руками, і т. ін.

Діти уважні до тих, хто тільки вчиться їздити. Вчити свого товариша самостійно їм важко, бо велосипед високий і тому навіть удвох їм нелегко підтримати одного. Але вони з задоволенням підтримують велосипед, коли дитина, яка вже вміє їздити по прямій, сідає на нього, дають конкретні поради: «Повертай руль, куди падаєш», радіють першим успіхам: «Молодець! Сам їдеш! Тримай руль прямо, сильніш натискуй на педаль!»

Тривалість катання в період самостійного оволодіння їздою — 30—40 хв., але діти часто відпочивають, тому що навичка їзди на велосипеді ще не сформувалася остаточно і вони швидко втомлюються.

Коли дошкільнята навчилися добре їздити, поставили нові, складніші завдання: сідати на велосипед способом «ластівка»; їздити один за одним, групою по колу; вміти керувати велосипедом однією рукою (і правою, і лівою); виконувати вправи-завдання. Ці рухові вміння цілком доступні дошкільникам. Вони вдосконалюють техніку їзди, функцію рівноваги, координацію рухів, розвивають силу, швидкість і спритність.

Для вправлення в їзді та орієнтації запропонували дітям обстежити територію гаю. Тут, крім доріжок і стежинок різної ширини, зустрічалися неглибокі ямки, невеликі пагорбки, між деревами росла трава. Нагадали, яких правил катання потрібно дотримуватися. Дошкільнята катались по доріжках і стежинках, навколо і між деревами, по траві, поодинокі й групами, поряд і наперегонки. Особливо подобалося їм їздити за власно обраним маршрутом. Відкриття нових мальовничих куточків давало задоволення, радувало їх. Вміння сідати на велосипед способом «ластівка» потребує

більшої спритності. Певні труднощі пов'язані і з конструкцією велосипеда (відсутність гальма). Щоб сісти на велосипед цим способом, ліву педаль треба поставити в положення вперед-вгору (а не вниз, як на велосипеді, що має гальмо). Тримаючись за руль, дитина ставить ліву ногу на підняту педаль, натискує і опускає її вниз; за цей час вона повинна перенести праву ногу через сідло, сісти й почати обертати педаль. Перші спроби були невдалими, бо важко утримати рівновагу при русі педалі вниз і встигнути перенести ногу через сідло. Тому вихователь підтримує за руль (підтримувати за сідло незручно і можуть зачепити ногою), щоб дитина повправлялася в цьому.

Тривалість катання тих, хто вже вміє добре їздити, — 40—50 хв. з перервами на відпочинок.

Завершуючим етапом навчання, коли вже міцно сформувалися всі навички та вміння, було проведення вправ-завдань та ігор.

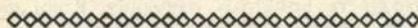
Так, вправа-завдання «Дістань предмет» потребує вміння правити велосипедом однією рукою, розвиває окомір, точність рухів, вдосконалює функцію рівноваги, координацію рухів. Спочатку завдання було таке: проїхати по доріжці (довжина 30 м) і дістати іграшку, підвішену на висоті простягнутої руки дитини, що сидить на велосипеді. Одні — з перших спроб справлялися із завданням, інші ж зазнавали невдач, бо пробували дістати предмет на великій швидкості або рано піднімали руку, не точно розраховували відстань до іграшки, погано правили велосипедом однією рукою.

Пізніше завдання ускладнили: іграшку опускали все нижче, щоб велосипедист, проїжджаючи під нею нахилившись (спочатку голову, а потім — і тулуб), не зачепив її.

Ігри «Хто проїде швидше» і «Хто проїде повільніше» провели на одному занятті.

Вміння їздити швидко з'являється першим, тому що збереження рівноваги на початку навчання залежало від швидкості їзди, а вміння їздити повільно — значно пізніше. Щоб проїхати повільно, треба майже стояти на місці, підтримуючи рівновагу поворотами руля праворуч та ліворуч.

Дошкільнята завжди з задоволенням катаються на велосипеді, використовують його в творчих іграх («Дитячий садок», «Подорожі»), стали уважнішими одне до одного, допомагають, коли у когось щось трапляється. Катання на велосипеді збагатило їхні прогулянки, наповнило новим змістом, по-справжньому захопило їх.



З. ФУТЕРМАН,
кандидат філологічних наук,
м. Київ

АНГЛІЙСЬКА МОВА — КОЛИ ПОЧАТИ?

Один із засновників системи радянського дошкільного виховання, видатний лікар і чудовий педагог Є. А. Аркін свого часу висловив думку, що рік у дошкільному віці має для розвитку не менше значення, ніж 2—3 роки дальшого періоду. П'ятирічний вік він називає фі-

зіологічно і психологічно найпридатнішим для початку навчальної діяльності.

Якісні зрушення в усій діяльності нервової системи, що спостерігаються у п'ятирічних дітей, забезпечують пристосування організму до зміни умов життя, більшу орієнтацію у навколишньому світі

та його пізнання; поведінка і дії дитини набувають свідомішого характеру. Це саме ті нові якості, без яких неможливі навчальні заняття.

Заслугує уваги і той факт, що життєва смікість легенів у п'ятирічної дитини значно більша, ніж у чотирирічної. Це

