

СПОРТИВНЫЕ ЗИМНИЕ РАЗВЛЕЧЕНИЯ ДЛЯ ДОШКОЛЯТ.



Тренер-преподаватель: Сафиуллина В.В.

ДОШКОЛЯТА ОТКРЫВАЮТ СПОРТ

Каким видом спорта, и с какого возраста можно обучать детей дошкольного возраста?

О настоящем спорте в дошкольном возрасте говорить еще рано, но различные виды игр и развлечения с элементами спорта вполне доступны детям 5 – 6 лет (и даже более раннего возраста).

Доступность и полезность игр и спортивных развлечений для дошкольников научно доказана рядом исследований, практикой работы многих детских учреждений. По мнению ведущих ученых, здоровье населения на 75% определяется условиями его формирования в детском возрасте. Наши дети могут и должны приобщаться к миру движений и эмоций. Делать это надо продуманно, гибко, на строгой медицинской и педагогической основе, исходя из интересов здоровья ребенка и его гармоничного развития.

Следует знать, что правильно подобранные игры и спортивные развлечения, упражнения благотворно влияют на основные показатели физического развития детей: рост, вес, окружность грудной клетки, на развитие сердечно-сосудистой системы, органов дыхания.

За последние годы появляется все больше семей, где физическая культура становится жизненной потребностью каждого члена семьи. Здесь особенно важен личный пример родителей, взрослых.

Правильно организованные игры, упражнения и спортивные развлечения укрепляют здоровье детей, закаливают их организм, помогают развитию двигательного аппарата, воспитывают волевые черты характера, ценные нравственные качества, являются хорошим средством активного отдыха.

Приступая к занятиям, следует иметь в виду, что дети неодинаковы по своему физическому развитию, здоровью. Нагрузка дозируется с учетом индивидуальных и возрастных особенностей, настроения и самочувствия ребенка. Внешний вид, поведение, аппетит, сон – это визуальный контроль правильно подобранной физической нагрузки.

Дети дошкольного возраста склонны переоценивать свои силы и нередко заигрываются. Поэтому упражнения и сама игра не могут быть продолжительными, т.е. необходимо чередовать с отдыхом. Лучше чуть-чуть не доиграть, чтобы игра для ребенка была всегда заманчивой, привлекательной и не наносила ущерб здоровью.

Нагрузка во время игры должна распределяться равномерно на все группы мышц и возрастать постепенно из года в год.

Каждая игра, спортивное развлечение имеет четко ограниченные границы, определенное время. При нормальной нагрузке учащается дыхание, розовеет лицо, ребенок слегка вспотел, но бодр и жизнерадостен. Чрезмерная нагрузка сказывается на нервной системе ребенка, теряется аппетит, нарушается сон. В этом случае нужно уменьшить нагрузку или даже совсем прекратить занятия.

Одежда для занятий должна соответствовать месту проведения.

Спортивный инвентарь ребят должен быть разнообразным: санки, лыжи, коньки, велосипед,

ракетки для бадминтона и настольного тенниса, шашки, шахматы, мячи и т. д. Он должен соответствовать возрасту и росту детей.

Во время игр, упражнений и спортивных развлечений настроение ребенка должно быть ровным и жизнерадостным. Надо стараться поддерживать у малышей хороший тонус, психика ребенка неустойчива и легкоранима. Порой самое пустяковое слово, замечание могут показаться ребенку обидным, он может расплакаться, потерять веру в свои силы. Исправляя ребенку ошибки, будьте тактичными.

Ничто не укрепляет веру в свои силы, как разумно высказанное одобрение.


Наставниками ребятам дошкольного возраста должны быть не только воспитатели детских учреждений и педагоги, но главная роль отводится их родителям.

Во время занятий место обучающего зависит от конкретного вида игры, упражнения или спортивного развлечения: он всегда должен быть рядом. Показ движений чаще всего зеркальный.

Ниже приведены элементы спортивных зимних развлечений, упражнений, а также рекомендации, которые помогут приобщить детей дошкольного возраста к зимним видам спорта.

1.КАТАНИЕ НА КОНЬКАХ

Обучение ребенка катанию на коньках лучше начинать в пять, шесть лет, но можно и раньше. Конечно, сначала вам необходимо будет помогать малышу в освоении этого вида спорта.

№	Последовательность обучения	Рекомендации по выполнению упражнения	Рекомендации обучающим
1	<p>Занятия дома с малышом. Нужно его научить:</p> <ul style="list-style-type: none"> - правильной стойке; - правильному падению; - технике катания. 	<p>Правильная стойка: Ребенку нужно занять правильную позицию: ноги немного уже относительно ширины плеч и немного согнуты в коленях. Руки слегка согнуты и немного разведены в стороны для устойчивости. При этом тело наклонено вперед слегка. Пусть ребенок постоит, походит в таком положении по квартире, покрутится, по приседает, по передвигается так комнатам.</p> <p>Правильное падение: Расстелите на полу одеяло, сложив его в несколько раз. Научите ребенка при падении группироваться и падать на бок. Это же упражнение необходимо повторить на льду.</p> <p>Техника катания: После этого пора обуть коньки! Выведите малыша на утопанный снег в коньках, чехлы с лезвий снимите. На снегу необходимо повторить то же упражнение, что и дома. Пусть по приседает, медленно двигается по снегу, поворачивается. Упражнения на снегу помогают развить ребенку чувство равновесия.</p>	<p>Все время контролируйте, чтоб тело ребенка было всегда под наклоном вперед, пусть привыкает к такому положению, иначе есть вероятность, что малыш на льду будет падать назад и может повредить затылок, локти и копчик.</p> <p>Обязательно страхуйте ребенка, чтоб не получить травм, контролируете его положение. Избегайте падений назад, чтоб не повредить голову и спину малыша. Пусть ребенок специально несколько раз попробует правильно упасть, при этом контролируйте, чтоб руки были прижаты к телу. После падений пусть старается самостоятельно подняться на ноги. И так несколько раз.</p>
2	<p>Первые шаги на льду 1.Разминка может длиться 5 минут.</p> <p>2. Малыш на льду</p>	<p>Упражнения снизят шансы получить травмы:</p> <ul style="list-style-type: none"> - приседания (20 раз); - круговые вращения кистями; - вращения и круговые движения корпусом; - подъемы на носочках. <p>Упражнения на льду:</p> <ul style="list-style-type: none"> - пусть малыш возьмется за бортик и постоит, а затем походит вдоль бортика; 	<p>Делайте эти несложные упражнения с малышом, чтоб он наглядно видел, как их правильно выполнять.</p> <p>Родители (обучающие) перед ребенком должны немного покатаются и показать, что в этом</p>

		<p>- пусть малыш просто походит по льду, как на асфальте, только мелкими шагами, избегая при этом скольжения на льду;</p> <p>-приседания на месте;</p> <p>-отталкивания от бортика, скольжение на двух ногах, не отрывая их ото льда;</p> <p>-фонарик (ноги вместе должны ехать, потом разъезжаются, описывают круг, и потом снова съезжаются);</p> <p>-змейка (ноги едут вместе, то вправо, то влево, рисуя при этом «змейку»);</p> <p>-торможение.</p> <p>Самый простой способ — это торможение пяточкой. Нужно выставить конек поперек движения.</p> <p>- повороты.</p> <p>Чтоб повернуть, нужно наклонить корпус в ту сторону, куда хочешь повернуть, но при этом отталкиваясь внешним ребром конька, который снаружи поворота. Это самый простой и безопасный способ научиться делать повороты.</p>	<p>нет ничего страшного. После, возьмите ребенка за руку и потихоньку его ведите вдоль бортика. Ребенок не должен висеть на вашей руке, старайтесь, чтоб поддержка была более мягкой. Малышу нужно почувствовать уверенность и равновесие. Постепенно прикладывайте все меньше и меньше усилий к поддержке малыша, подхватывайте его, если только он готовится упасть.</p> <p>Ребенку нужно развести руки в стороны и присесть на месте. Это упражнение даст малышу больше почувствовать равновесие на льду.</p> <p>На начальном этапе обучения лучше взять ребенка за руки и вести его.</p>
3	<p>Занятия с ребенком в виде игры.</p> 	<p>Малышу необходимо встать в правильную стойку: ноги немного согнуты, расслаблены, коленки вовнутрь направлены, корпус наклонен вперед, руки немного согнуты в локтях.</p> <p>Можно взять за руки ребенка, а самому ехать «задним ходом».</p>	<p>Подталкивайте ребенка сзади, пусть сам едет, не передвигая коньками.</p> <p>Ребенок сам выбирает направление, куда ему ехать. Тяните его к себе. Это упражнение довольно веселое, так как малыш сильно не напрягается, но при этом катается.</p>

Техника безопасности и правила поведения:


1. Приобрести, помимо хороших и качественных коньков для малыша шлем, наколенники и налокотники.
2. Сильнее всего коньки шнуруются в самом подъеме. Верх конька и сам носочек можно зашнуровать послабее. Не передавите ногу шнуровкой, иначе кровь не будет нормально циркулировать, и ваш ребенок не сможет правильно передвигаться на коньках.
3. Одежда для детей не должна сильно стеснять движения или наоборот, быть чрезмерно просторной, она обязательно должна быть сухой, теплой и удобной.
4. Следите за дыханием малыша. Ребенок должен научиться дышать через нос и не задерживать его.



5. Давайте малышу отдохнуть. Через 20 минут катания сделайте паузу, дайте ему отдохнуть на скамейке 15 минут.
6. Не давайте ребенку лежать или сидеть на льду.
7. Движение на катке должно быть только в одну сторону.
8. Корпус малыша не должен быть сильно напряжен на льду. Тело должно быть мягким, ноги расслабленными, спина ровная.
9. Пусть малыш не спешит, нужно начинать ездить медленно, пока проходит процесс знакомства с техникой езды, коньками и самим льдом.
10. Избавьте ребенка от привычки смотреть на лед. Когда берете ребенка за руки, отвлекайте его внимание ото льда, смотреть нужно на вас, а не коньки или лед. Говорите ему постоянно, чтоб он смотрел вперед.
11. Отталкивание ото льда носком коньков является грубой ошибкой, ребенок может получить травму.
12. Коньки и колени никогда не должны заваливаться внутрь.
13. Нередко при обучении катания на коньках ребенка охватывает страх и чувство неуверенности в себе. Вам просто необходимо всегда быть рядом. Поощряйте его за первые шаги на льду, при выполнении упражнений, всегда говорите, что он молодец. Это избавит детей от чувства неуверенности.

2. КАТАНИЕ НА САНКАХ

Катание на санках способствует физическому развитию и закалке организма ребенка. Это спортивное упражнение связано с восприятием природы, ориентацией в окружающей среде, проявлением волевых усилий, яркими эмоциональными переживаниями. Оно развивает ловкость, координацию движений. Ребенок преодолевает чувство страха, неуверенность.

Детей раннего возраста катают взрослые. Дети 3-х лет сами возят санки за веревку, катая кукол, перевозят снег. С 4-х лет дети уже катают друг друга и выполняют различные упражнения.

№	Последовательность обучения	Рекомендации по выполнению упражнения	Рекомендации обучающим
1	Катание на санках по дорожке (4 года). 	Один ребенок садится на санки. Двое (или один более сильный) везут его до определенного места.	Объяснить ребенку, как правильно сидеть на санках: голову и туловище держать прямо, смотреть вперед, ноги вытянуть вдоль санок (сомкнуть или расставить на ширину плеч); руки положить на ноги или взяться за борта санок. Ребенок, который везет санки, держит веревку двумя или одной рукой, меняя их время от времени.

<p>Катание на санках с предметами (5 лет).</p> <p>Катание на санках в игровой форме, игры – эстафеты.</p>	 	<p>Дети катают друг друга не только по прямой, но и по кругу, змейкой. Для этого на снегу ставят предметы, обозначают круг и рисуют змейку. Дети выполняют задания: довести на санках до предмета, обогнуть его и вернуться на место.</p> <p>«Поезд». Дети из 2-х или 3-х санок, соединяя их веревками, составляют поезд. Сидящие на санках (в вагонах), передвигая ногами по снегу, помогают движению вперед. Прибыв в условленное место, пассажиры встают, а на их место садятся те, кто везли поезд.</p> <p>«Кто вперед». Санки расставляются на площадке. Число играющих на одного больше, чем санок. Дети перемещаются по площадке. По свистку быстро бегут и садятся на санки. Выигрывают самые быстрые. Игра повторяется несколько раз.</p> <p>«Плавание». Ребенок ложится животом на санки и с помощью рук, отталкиваясь, передвигается вперед.</p> <p>Эстафеты. Команда состоит из 3-х человек. Рисуют линию старта и на определенном расстоянии устанавливают какой-нибудь предмет (флажок, конус). Первые номера везут санки, вторые сидят в санках, третьи толкают санки сзади. По сигналу ребята везут санки до ограничения, огибают и возвращаются к линии старта. Затем меняются, т.е один играющий должен побывать в трех ролях. Выигрывает команда, которая быстрее закончила эстафету.</p>	
<p>2</p>	<p>Катание на санках с горки.</p>   	<p>Для самых маленьких горка должна быть высотой не более 1 метра, а для детей 5-6 лет горка не более 2-х метров.</p> <p>Скатывание на санках сидя.</p> <p>Скатывание на санках по двое.</p> <p>Скатываясь на санках лежа на животе.</p>	<p>Научить детей посадке на санках: для спуска с горки нужно сесть посередине санок; туловище слегка отклонить назад; ноги вытянуть вперед, упираясь ими в полозья, или слегка расставить их в стороны, обеими руками держаться за веревку, натягивая ее. Чтобы санки ехали прямо, надо натянуть обе веревки одинаково. Когда нужно, например, повернуть направо, то сильнее натягивают правую часть веревки, а массу тела переносят на правую часть санок. Управлять санками можно и ногами.</p> <p>Если ребенок боится, то взрослому вместе с ребенком подняться на горку.</p> <p>Научить детей посадке на санках: садятся вплотную друг за другом, вытягивают ноги и упираются ими в переднюю закругленную часть полоза, впереди сидящий натягивает веревку и управляет санками, сзади сидящий держится за рулевого.</p> <p>Научить детей выполнению: для спуска с горки на животе поднять голову, смотреть вперед, расправить плечи, руки согнуть в локтях и держаться руками за перекладины спереди. Управлять санками можно с помощью веревки и ног.</p> <p>Взрослый следит, чтобы дети долго не ждали очереди, но и не скатывались с горки непрерывно, так как в первом случае они могут озябнуть, а во втором переутомиться. Если катаются 6—8 человек, то дети успевают отдохнуть.</p>

	<p>Спуск с горки с различными заданиями.</p> <ul style="list-style-type: none"> - над горкой (скатом), на его середине, 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. - скатываться с вытянутыми в стороны руками; - попасть снежком в цель (в стоящий сбоку горки ящик, корзину); - взять один из предметов, положенных вдоль спуска (например, кубик); - проехать в «ворота» (между флажками); - повернуть в конце спуска направо или налево. 	
--	--	--

Техника безопасности и правила поведения:





1. Не съезжать с горки, пока не отошёл в сторону предыдущий спускающийся.
2. Не задерживаться внизу, когда съехал, а поскорее отползать или откатываться в сторону.
3. Не перебегать ледяную дорожку. Объясните ребёнку, что переходить горку поперёк нельзя, даже если ему кажется, что он успеет перебежать до того, как кто-то съедет. На льду легко поскользнуться и попасть под ноги съезжающим.
4. Подниматься на снежную или ледяную горку следует только в месте подъема, оборудованном ступенями, запрещается подниматься на горку там, где навстречу скатываются другие.
5. Во избежание травматизма нельзя кататься, стоя на ногах и на корточках.
6. Стараться не съезжать спиной или головой вперёд (на животе), а всегда смотреть вперёд, как при спуске, так и при подъёме.
7. Если уйти от столкновения (на пути дерево, человек и т.д.) нельзя, то надо постараться завалиться на бок или откатиться в сторону от ледяной поверхности.
8. Если мимо горки идет прохожий, подождать, пока он пройдет, и только тогда совершать спуск.
9. Кататься только на специально подготовленных трассах со снежной поверхностью.
10. Не оставляйте детей одних, без присмотра.

3. КАТАНИЕ НА ЛЫЖАХ

Занятия лыжным спортом приносят большую пользу для здоровья и развития растущего организм: укрепление мышечного корсета, чувства равновесия, координация движений, уверенности.

Нормально развивающемуся крепкому ребенку можно вставать на лыжи с 2-3 лет.

№	Последовательность обучения	Рекомендации по выполнению упражнения	Рекомендации обучающим
1	<p>Занятия дома с малышом.</p> <p>Нужно его научить:</p> <ul style="list-style-type: none"> - стоять на месте; - ходить с надетыми на ноги 	<p>Правильная стойка:</p> <p>Слегка согнув ноги и наклонившись вперед. Пусть ребенок постоит, походит в таком положении, по приседает, по передвигается по комнатам.</p>	<p>Все время контролируйте, чтоб тело ребенка было всегда под наклоном вперед, ноги слегка</p>

	<p>лыжами; -присесть; -падать; -правильно держать палки; - посмотреть мультики, где любимые герои катаются на лыжах.</p> 	<p>Правильное падение: Расстелите на полу одеяло, сложив его в несколько раз. Научите ребенка при падении группироваться и падать на бок.</p>	<p>согнуты в коленях, пусть привыкает к такому положению.</p> <p>Обязательно страхуйте ребенка, чтоб не получить травм, контролируете его положение. Избегайте падений назад, чтоб не повредить голову и спину малыша. Пусть ребенок специально несколько раз попробует правильно упасть.</p>
2	<p>Первые шаги на снегу 1.Малыш на снегу</p>  <p>2. Первые шаги</p> 	<p>Упражнения на снегу: - пусть малыш просто постоит на снегу; - потопает на одном месте; -научится держать равновесие.</p> <p>Упражнения на снегу: - ходьба по лыжне, попеременно двигая лыжи, но, не отрывая их от земли; - вес тела слегка переносится вперед на скользящую ногу, вторая лыжа слегка поднимается, но не отрывается полностью от земли; - следить за лыжами, чтобы не пересекались, иначе падения не избежать; - правильное скольжение-это скольжение на всей ступне, при этом отталкиваться нужно носком, пятка в этот момент приподнята.</p> <p>В лыжных палках на начальных этапах обучения нет никакой необходимости.</p>	<p>Делайте эти несложные упражнения с малышом, чтоб он наглядно видел, как их правильно выполнять.</p> <p>Родители (обучающие) перед ребенком должны немного покатаются и показать, что в этом нет ничего страшного В ходе первых занятий просто катайте малыша на импровизированном буксире, используя толстую веревку длиной 30-40 см. Следить, чтобы ноги ребенка были чуть согнуты, тело наклонено вперед. Неспешно Тянуть его, чередуя замедления и ускорения. Родители (обучающие) должны находиться рядом на лыжах. Один из родителей должен продемонстрировать технику, второй находился рядом с малышом и подстраховывал его.</p>
3	<p>Занятия с ребенком в виде игры.</p> 	<p>Нарисуй лыжами на снегу веер. Стоя на лыжах, ребенок поворачивается вокруг себя по часовой стрелке Нарисуй на снегу «лыжную гармошку», переступая в сторону поочередно носками и пятками лыж. Проедь в ворота. Поперек лыжни ставится несколько ворот, ребенок должен проехать под ними не задев. Поворот. Ребенок идет по лыжне и по команде разворачивается кругом на 360 градусов и идет в обратную сторону. На буксире. Взрослый катает ребенка по лыжне на буксире за лыжную палку или веревку.</p>	<p>Родители (обучающие) могут поддерживать ребенка за руку при выполнении упражнений при поворотах</p>

Техника безопасности и правила поведения:

1. Занятия с дошколятами проводить не более двух раз в неделю.
2. Следует приобрести легкую и удобную одежду, которая хорошо защищает от ветра и не стесняет движения.
3. Необходимо, чтобы обувь соответствовала размеру ноги, тогда вероятность травм и повреждений стоп снижается.

4. Для малышей необходим защитный шлем. Он защитит голову от травм при падении.
5. Кататься по горизонтальной траектории следует на расстоянии друг от друга не менее трех метров.
6. При скатывании с горы не выбрасывайте перед собой лыжные палки.
7. Если чувствуете, что теряете баланс, то следует слегка присесть на корточки и завалиться набок. Чтобы избежать травмы, палки должны быть направлены назад.
8. Если почувствовали признаки обморожения, то необходимо сухой рукой растереть замершую область до появления теплоты.
9. Нельзя снимать или расстегивать одежду на ходу, это приведет к простудным заболеваниям.
10. Комфортные погодные условия для занятий на улице с дошкольниками должны входить в температурные рамки от -5 до -12 градусов, при отсутствии сильного ветреного потока.
11. Запрещен обгон во время быстрой езды по узким тропам, при спуске с горы.
12. При ходьбе на лыжах не раскидывайте сильно палки в стороны, это может препятствовать движению других лыжников.
13. При побледнении участков кожи на лице необходимо накрыть их тканью, шарфом. Легкими движениями обнаженных рук растереть пораженные места до появления легкого румяна.

ЛИТЕРАТУРА

1. Е. В. Сулим «Зимние занятия по физической культуре с детьми 5-7 лет». Творческий центр «Сфера», Москва 2011 г.
2. В.Г. Фролов, Г.П. Юрко «Физкультурные занятия на воздухе с детьми дошкольного возраста». Пособие для воспитателя дет. сада.-М.; «Просвещение», 1983 г.
3. Т.И. Осокина Е.А. Тимофеева, Л.С. Фурмина «Игры и развлечения детей на воздухе». 2-е изд., изд., дораб.- М.; «Просвещение», 1983 г.
4. Т.И. Дмитренко «Спортивные упражнения и игры для детей дошкольного возраста».- К.: Рад. Школа, 1983 г.
5. М.П. Голощекина «Льжи в детском саду» - М., 1977 г.
6. Л.И. Пензулаева «Подвижные игры и игровые упражнения для детей 5-7 лет». – М.: Гуманит. Изд. Центр Владос, 2002 г.
7. https://razvitie-vospitanie.ru/kak_nauchit/rebenka_katatsya_na_lyzhax.html
8. <https://ilady.ru/deti/488-kak-bystro-nauchit-rebenka-katatsia-na-lyzhakh.html>