

Галькевич Дарья Дмитриевна,
студентка группы СД-41
ТОГАПОУ «Педагогический колледж

Развитие координационных способностей у детей старшего дошкольного возраста на основе лыжной подготовки

Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования предусматривает формирование начальных представлений о некоторых видах спорта.

Физическое воспитание в детском саду в значительной степени обеспечивается различными видами физических упражнений. Среди них большое место, по мнению М.П. Голощекиной, занимают и спортивные упражнения: ходьба на лыжах, катание на коньках и санках и др. При рациональном обучении дети сравнительно легко овладевают основами техники этих движений.

Оздоровительный эффект, достигаемый при проведении ходьбы на лыжах, тесно связан с положительными эмоциями детей, возникающими в процессе выполнения детьми этого вида физических упражнений. Следует отметить, что исследованиями по проблеме использования лыж в работе с детьми дошкольного возраста занимались такие авторы как: Э.Й. Адашкявичене, М.П. Голощекина, Л.Н. Имеются отдельные публикации в журнале «Дошкольное воспитание», «Инструктор вы ДОУ», в которых представлен передовой педагогический опыт по использованию лыж в работе с детьми дошкольного возраста. Анализ психолого-педагогической и методической литературы показывает, что, несмотря на наличие ряда исследований по данной проблеме, недостаточно показана целостная картина лыжной подготовки детей в условия дошкольного образовательного учреждения, влияющая на развитие физических качеств детей, в частности координационных способностей.

Обучение передвижению на лыжах детей дошкольного возраста рассматриваются в трудах таких отечественных авторов как М.М. Безруких, М.П. Голощекина, А.В. Кенеман, Т.И. Осокиной, Э.Я. Степаненкова и др.

По своей структуре ходьба на лыжах близка обычной ходьбе. Дети должны овладеть различными способами передвижения вперед, торможения, поворотов, преодоления подъемов, спусков. В начале обучения дети должны овладеть такими специфическими ощущениями для этого вида движений, как « чувство лыж», « чувство снега».

Координация — умение согласовывать движения различных частей тела. Отдельные элементы движения соединяются в единое двигательное действие, которое производится экономно, ненапряженно, пластично, четко. В старшем дошкольном возрасте у ребенка происходит изменения всех систем организма, этот возраст наиболее благоприятен для формирования у детей практически всех физических качеств и координационных способностей, реализуемых в двигательной активности. В дошкольном возрасте происходит “закладка фундамента” для развития координационных способностей, а также приобретение знаний, умений и навыков при выполнении упражнений на координацию. Этот возрастной период называется “золотым возрастом”, имея в виду темп развития координационных способностей.

Координационные способности развиваются при выполнении упражнений, проводимых в усложненных условиях, требующих внезапного изменения техники движения, с дополнительными заданиями, при коллективном выполнении упражнений с одним предметом, с использованием различных предметов, физкультурного инвентаря, оборудования. Одним способствующим к повышению координационных способностей являются лыжи. Они обладает набором движений, которые обеспечивают возможность решения двигательной задачи в условиях вариативности, быстрой смены различных двигательных действий и необходимости управлять различными звеньями опорно-двигательного

аппарата при постоянной необходимости преодоления избыточных степеней свободы.

Под влиянием обучения у детей старшего дошкольного возраста значительно улучшается качество ходьбы на лыжах. Они правильно держат корпус, немного наклоняясь вперед, появляется большая согласованность рук и ног, отталкивание производится носком ноги. При многократном повторении упражнений формируется и закрепляется двигательный навык: увеличивается скорость передвижения, длина шага, дети овладевают относительно равномерным скользящим шагом. Но все же резко выражено многошажие, которое следует перевести в определенный способ передвижения. У детей этого возраста отмечается некоторое снижение интереса к лыжным занятиям. Видимо, это связано с тем, что ребенку приходится преодолевать целый ряд трудностей, когда двигательный навык еще не автоматизировался, а новизна деятельности уже исчезла. Новая задача совершенствования навыка движений требует больших волевых усилий, а к этому ребенок еще не готов, возникает своеобразное внутреннее противоречие. Именно в этот период для поддержания интереса к лыжам необходимо разнообразить методические приемы (проведение занятий в разных условиях, более широкое применение игровых приемов и т.д.).

Большая роль при обучении детей ходьбе на лыжах принадлежит играм. Они вызывают интерес к передвижению на лыжах, являются своеобразными упражнениями, при которых совершенствуются двигательные навыки ходьбы, спусков, подъемов; развивается функция динамического равновесия, координационные способности. Игровые приемы способствуют выработке умений управлять своими движениями. Кроме того, игры на лыжах формируют положительные черты характера, воспитывают настойчивость в достижении определенных целей.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Адашкявичене Э.Й. Спортивные игры и упражнения в детском саду: Кн. для воспитателя дет. сада. М., Аркти, 2009. 159 с.
2. Дронов В. Я. Физическая культура. Лыжная подготовка детей школьного возраста: методическое пособие/ В. Я. Дронов- М.: Энас, 2015.- 84 с.
3. Оценка физической подготовленности детей в условиях дошкольного образовательного учреждения / Е.А. Сагайдачная, Т.Л. Богина, Т.С. Яковлева// Справочник старшего воспитателя дошкольного учреждения. - 2007. - №3. - С.16-28.
4. Рунова М.А. Двигательная активность ребенка в детском саду 5-7 лет / М.А. Рунова. - М.: Мозаика-синтез, 2009. - 212 с.
5. <http://vospitateli.ru/instruktoram-po-fizicheskoy-kulture>.
6. <http://dohcolonoc.ru/programmy-v-dou/10136-rabochaya-programma-po-fizicheskoy-kulture.html>.