

Передвижение на лыжах в системе здоровьесберегающих технологий физического воспитания дошкольников

Актуальность

Дошкольное воспитание играет значительную роль в жизни общества, создавая условия для дальнейшего развития человека, а гармоничное развитие невозможно без физического. В современном обществе проблема сохранения, укрепления здоровья детей является актуальной. В уставе всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) говорится, что здоровье – это не только отсутствие болезней или физических дефектов, но и полное физическое, психическое и социальное благополучие.

Здоровье физическое - это совершенство саморегуляции в организме, максимальная адаптация окружающей среде.

В общей системе всестороннего развития человека физическое воспитание ребенка занимает важное место. Именно в дошкольном возрасте закладываются основы здоровья, физического развития, формируются двигательные навыки, создается фундамент для воспитания физических качеств. Дети дошкольного возраста с большим удовольствием занимаются физкультурой. Особый интерес вызывают у них спортивные упражнения – катание на велосипеде, на санках, на коньках, ходьба на лыжах.

Поэтому, обучение детей передвижению на лыжах начиная с дошкольного возраста очень актуально.

Одними из важнейших задач воспитания и развития детей старшего дошкольного возраста являются:

1. Содействовать гармоничному физическому развитию детей.
2. Способствовать становлению устойчивого интереса к правилам и нормам здорового образа жизни, здоровьесберегающего и безопасного поведения.
3. Развивать у детей физические качества: общую выносливость, быстроту, силу, координацию, гибкость.
4. Обеспечивать сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей.

Лыжи - одно из самых доступных спортивных зимних увлечений. Ходьба на лыжах укрепляет физическое здоровье детей, является отличным закаливающим средством, способствует развитию быстроты, выносливости, координации, укреплению опорно-двигательного аппарата, а влияние свежего воздуха особо благотворно для деятельности органов дыхания.

Одна из главных подготовок - это дыхание (вдох через нос, выдох через рот), чтобы оно стало привычным. Пока снега мало, учимся надевать лыжи, застегивать крепления, чистить лыжи и убирать. Особо обращаю внимание на

технику безопасности во время лыжных прогулок и переноске лыж. На лыжах проводится комплекс упражнений:

- ✓ пружинка;
- ✓ подъем правой и левой ноги;
- ✓ шаг вправо, шаг влево;
- ✓ ходьба вперед по прямой;
- ✓ ходьба по двое, взявшись за руки.

Конечно, ребята с нетерпением ждут различных испытаний и соревнований на лыжах, но для этого надо научиться скользить на лыжах. Ребята упорно тренируются, падают, но благодаря своей ловкости и выносливости учатся ходить без палок, выполнять повороты, согласовывают движение рук и ног.

По своей структуре ходьба на лыжах близка обычной ходьбе.

Дети должны овладеть различными способами передвижения вперед, торможения, поворотов, преодоления подъемов, спусков. В начале, дети должны овладеть такими специфическими ощущениями для этого вида движений, как «чувство лыж», «чувство снега».

СТУПАЮЩИЙ ШАГ. Передвижение ступающим шагом является хорошим средством для развития «чувства лыж», «чувства снега».

Передвижение этим шагом является своего рода подводящим упражнением к обучению скользящему шагу.

Ступающий шаг – это ходьба на лыжах с поочередным приподниманием носков лыж, при этом задний конец лыжи прижимается к снегу, туловище несколько наклонено вперед. Руки работают перекрестно: левая рука выносится вперед вместе с правой ногой и наоборот.

СКОЛЬЗЯЩИЙ ШАГ. Он является основным элементом в технике всех лыжных ходов. При ходьбе этим шагом лыжник отталкивается поочередно то левой, то правой ногой. При отталкивании правой ногой левая сгибается в колене и выносится вперед; на нее полностью переносится тяжесть тела, и происходит скольжение. Туловище наклонено вперед. Затем ребенок отталкивается правой ногой, а скользит на левой ноге. При отталкивании нога выпрямляется в коленном и голеностопном суставах.

ПОВОРОТЫ. Выполняются на месте и в движение.

Различают повороты на месте переступанием вокруг пяток лыж и вокруг носков лыж. Поворот переступанием вокруг пяток лыж наиболее простой из всех способов поворотов на месте.

Для выполнения поворота ребенок слегка приседает, поднимает над снегом одну из лыж, переставляет лыжу носком в сторону, не отрывая пятки от снега.

Таким же образом совершается второе и последующее переступания до тех пор, пока лыжник не повернется до нужного направления. Так же выполняется переступание вокруг носков лыж.

ПОДЪЕМЫ. Подъём «лесенкой» используется на крутых склонах и осуществляется в боковом повороте к склону. Ребенок поднимается вверх по склону приставными шагами.

Способ «ёлочка» применяется главным образом при подъеме в гору в прямом направлении в тех случаях, когда попеременным ходом уже идти нельзя: лыжи начинают проскальзывать назад. Детям дошкольного возраста доступен подъем «полуюлочкой». При этом одна лыжа ставится по прямой, а другая, стоящая выше по склону, ставится под углом по направлению движения носков наружу на внутренние ребра.

СПУСКИ можно выполнять из основной, высокой и низкой стоек.

Основная: ноги слегка согнуты в коленных и голеностопных суставах, голени наклонены вперед, руки немного согнуты в локтях. Одна нога выдвинута вперед примерно наполовину стопы, тяжесть тела распределяется на обе ноги.

Низкая: лыжник приседает как можно ниже и наклоняется вперед. Ноги стоят на всей ступне, руки вытянуты вперед. На пологих склонах для отдыха мышц ног применяется высокая стойка. При этом лыжник держится прямо, ноги слегка согнуты в коленных суставах.

ТОРМОЖЕНИЕ «плугом» используется на пологих склонах при небольшой скорости. При этом смыкаются носки лыж, разводятся задники, крепко прижимаются колени друг к другу. Торможение «полуплугом»: одна лыжа продолжает скользить по прямой, в то время как другая отводится в сторону. Отведенная лыжа ставится на ребро и упирается им в снег. Носки смыкаются, колени сгибаются и несколько сближаются.