

Министерство просвещения Российской Федерации
ФГБОУ ВО «Уральский государственный педагогический университет»
Факультет естествознания, физической культуры и туризма
Кафедра теории и методики физической культуры и спорта

**Организация занятий по физической культуре в ДОУ по средствам
обучения ходьбе на лыжах**
Выпускная квалификационная работа

Исполнитель:
Коврижных А.А.
обучающийся 1603z группы
заочного отделения
03.02.21
дата А.А.Коврижных

Выпускная квалификационная работа
допущена к защите
Зав. кафедры теории и методики
физической культуры и спорта
03.02.21
дата И.Н. Пушкарёва

Научный руководитель:
Пушкарёва Инна Николаевна
кандидат биологических наук,
доцент кафедры теории и методики
физической культуры и спорта,
03.02.21
дата И.Н. Пушкарёва

Екатеринбург 2021

Содержание

	Стр.
Введение	3
Глава 1. Анализ литературных источников по проблеме исследования лыжной подготовки детей 6-7 лет в ДОУ	5
1.1. Анатомо-физиологические особенности детей 6-7 лет	5
1.2. Роль физической культуры в дошкольном учреждении.....	11
1.3. Методика лыжной подготовки с детьми дошкольного возраста.....	13
Глава 2. Организация и методы исследования.....	25
2.1. Организация исследования.....	25
2.2. Методы исследования.....	26
Глава 3. Результаты исследования и их обсуждение.....	49
Заключение	56
Список используемой литературы	58
Приложение	

ВВЕДЕНИЕ

Физическое воспитание в детском саду в значительной степени обеспечивается различными видами физических упражнений. Среди них большое место, по мнению М.П.Голощекиной (1972), занимают спортивные упражнения: ходьба на лыжах. При рациональном обучении дети сравнительно легко овладевают основами техники этих движений[12].

В детстве имеются наилучшие возможности к усвоению новых двигательных навыков благодаря легкости образования условно-рефлекторных связей детей, находящихся в прямой зависимости от высокой пластичности функций центральной нервной системы. Чем раньше научение, тем лучше сформируется у ребенка движение, тем прочнее будут навыки в нем.

Поэтому-то и нужно начинать обучение детей естественным движениям (ходьбе, бегу, прыжкам, метанию, лазанию, плаванию, ходьбе на лыжах и т.п.) с дошкольного возраста.

Ходьба на лыжах оказывает на физическое развитие ребенка в целом и закаляет его. В процессе занятий усиливаются функциональная деятельность внутренних органов, развиваются мышцы, совершенствуется пространственная ориентировка и координация движений, а движения на свежем воздухе обеспечивают интенсивную деятельность сердца и легких. Обучение ходьбе на лыжах положительно влияет на формирование осанки и стопы ребенка[12].

Теоретико – методологической основой являются ведущие положения представленные в трудах Бутина И. М., Голощекиной М.П, Евстратова В.Д, Осинцева В.В., в которых подробно рассматриваются теоретические и методические положения обучения ходьбе на лыжах.

Объект исследования – учебно-воспитательный процесс с детьми 6 – 7 лет.

Предмет исследования – методика лыжной подготовки детей 6 – 7 лет в дошкольном учреждении.

Цель работы: Создание педагогических условий для реализации комплекса занятий по лыжной подготовке для детей 6 – 7 лет и выявления его эффективности.

Задачи:

1. Проанализировать литературу по проблеме исследования.
2. Подобрать комплекс занятий по основам лыжной подготовки в дошкольном учреждении для детей 6-7 лет.
3. Доказать эффективность методики обучению ходьбы на лыжах детей 6 – 7 лет.

Структура выпускной квалификационной работы (ВКР). ВКР изложена на 56 страницах, состоит из введения, трёх глав, заключения, списка используемой литературы, включающего 20 источников и приложения. Текст ВКР снабжён таблицами, иллюстрирован рисунками.

ГЛАВА 1. АНАЛИЗ ЛИТЕРАТУРНЫХ ИСТОЧНИКОВ ПО ПРОБЛЕМЕ ИССЛЕДОВАНИЯ ЛЫЖНОЙ ПОДГОТОВКИ ДЕТЕЙ 6 – 7 ЛЕТ В ДОУ

1.1. Анатомо-физиологические особенности детей 6 – 7 лет

Организм ребенка все время находится в процессе роста и развития, которые проходят непрерывно в определенной закономерной последовательности. От момента рождения до взрослого человека проходит через определенные возрастные периоды. В различные периоды ребенку свойственны определенные анатомо-физиологические особенности, которые нужно знать педагогу при организации работы с детьми, в особенности детьми дошкольного возраста.

Для того чтобы преподаватель имел возможность рассуждать о состоянии самочувствия детей, ему нужно знать, что он может и умеет (характеристики нервно-психологического формирования), необходимо кроме того понимать сведения о росте, весе (массе тела) малыша [3].

Рост. В случае если в первые 3 года существования темп роста каждый год равномерен, в таком случае уже после 3-х лет замечается направленность в равномерности повышения длины, вплоть до первого физического вытяжения (до 4—5 лет у мальчишек, до 6 лет у девочек), совершающегося за счет эндокринных сдвигов в организме.

Примерно рост детей можно определить по формуле: для ребенка больше 4 лет, где n — количество лет ребенка, а 100 см — приблизительный рост детей. Отталкиваясь от данной формулы, приблизительный рост шестилетнего — 112 см.

Вес (масса тела). Масса тела ребенка ежегодно увеличивается неравномерно от 1,0—1,3 кг в три года до 2,2—2,5 кг в шесть-семь лет. Приблизительно массу тела ребенка можно узнать по формуле: $10,5 \text{ кг} + 2$

и, где n — возраст малыша, 10,5 кг — примерный вес годовалого ребенка. Исходя из этой формулы ребенок в шесть лет весит — 22,5 кг. (Таб. 1)

Окружность головы. Этот показатель также можно определить по формуле: $50\text{см} - 1(n)$ для ребенка старше пяти лет, где n — возраст ребенка, а 50 см — окружность головы пятилетнего ребенка.

Таким образом, примерная окружность головы у ребенка в шесть лет — уже 50,6 см.

Окружность грудной клетки. Нормативы грудной клетки отражает формула: $63\text{ см} - 1,5(10 - n)$, где n — возраст ребенка, а 63 см — средняя окружность груди у ребенка в 10 лет. Исходя из этой формулы, окружность груди у шестилетнего ребенка составляет 57 см.

У детей от трех до пяти лет существенно стремительнее совершается рост конечностей, нежели туловища. Примерно к шести—семи годам как правило протяженность туловища ребенка возрастает приблизительно в 2 раза и чуть-чуть более, протяженность рук — практически в 2,5 раза, а протяженность ног — в 3 раза и более. Это все приводит к изменению соотношений туловища и сдвигает центр тяжести тела несколько вниз. Также дошкольник способен передвигаться теперь более уверенно и стремительнее, нежели в более раннем возрасте.

В некоторых случаях если дошкольник выделяется в физиологическом формировании от ровесников, следует обратиться к педиатру [3].

Центральная нервная система. Это в первую очередь в целом головной мозг детей, приближающийся по объему и по массе примерно к 5 годам к головному мозгу старшего (почти на 90%). Уже после двух лет начинают усиливаться взаимосвязи между левым полушарием, отвечающим за разговор, и правым, создающим все без исключения наши визуально-пластические и прочие восприятия.

До 5 лет весьма усиленно формируются извилины и борозды головного мозга.

Невзирая на то, что разум дошкольника напоминает разум старшего, главные нервные процессы у детей проходят по-другому: отсутствует уравнивание их, доминирует побуждение, замедление как правило достигается трудом.

Этим возможно разъяснить непринужденность и честность детей, также как холерическую вспыльчивость ребенка. Непосредственно по этой причине дошкольникам как правило весьма сложно сосредоточиться на решении какой-нибудь проблемы.

Из-за большой физической активности основных нервных процессов дошкольников значительно проще обучить, нежели затем переучить. [3].

Зрение. Вплоть до пяти-шестилетнего возраста масштаб глазного яблока у детей также преломляющая сила глаза слишком велики. Многие ребята предрасположены к дальнему зрению. Уже после 4 лет достигается наибольшая напряженность зрения, так же дошкольник почти готов к началу чтения. В пять лет он уже горазд прочитывать крупные литеры, а к 6 годам — более мелкие. Ребенок стремится изображать и писать.

К концу дошкольного периода полностью создается совместное зрение двумя глазами, так же дошкольник объемно принимает объекты.

Как правило глаза дошкольников весьма восприимчивы к негативным условиям внешней среды, приводящим к дефектам зрения. [3].

Слух. В дошкольном возрасте слух детей никак не выделяется от слуха старшего. Нововосприимчивость слухового анализатора может быть снижена из-за непрерывного шума, поднимаемого ребенком, старающимися заглушить друг друга в том числе и при простых беседах.

Помимо этого, анатомо-физиологически характерные черты структуры уха дошкольника содействуют предрасположению к болезням уха, подобным, как отиты, один из осложнений которых считается сокращением слуха. [3].

Костная система. К шести-семи годам у детей начинают лезть молочные зубы, подготавливая постоянным зубам завоевать необходимое состояние и содействуя наилучшему пищеварению, кроме того формированию челюстей. Первоначальные постоянные зубы прорезываются около шести лет. Для ориентировочной оценки стабильных зубов возможно применять формулу: $x = 4n - 20$, где x — данное количество стабильных зубов, а n — возраст детей.

В скелете дошкольника доминирует хрящевая ткань, в связи с чем дошкольник растет. Кости ребенка податливы и никак не могут перенести крупных нагрузок, изменяясь под воздействием их, просто меняют собственную конфигурацию. Но перегрузки для детей — это продолжительная ходьба, перенос тяжестей. Дошкольник никак не может долгое время в отсутствие движения находиться, находится в одной и той же позе либо сгорбившись, склонившись в одну сторону. Данное может послужить причиной к разным патологиям выпрямки и кинным важным отклонениям (внезапному увеличению грудного изгиба хребта, сутулости, побочному искривлению хребта, изменению фигуры ног, свода стопы), как и с годами могут быть безнадежными. [3].

Перед школой практически заканчивается развитие скелета кисти, формируя посылку к учебе детей.

Мышечная система. К 6 годам — мускулы рук. В связи с данным тонкая деятельность пальцами детям никак не получается, а учиться письму возможно только лишь уже после шести лет, при этом подобные обучения должны быть временными для избежания утомления еще не окрепших мускулов кистей ручек. [3].

Двигательная активность. Усовершенствование костно-мышечной концепции детей отображается в естественной активности и ее физиологических качествах. Сначала формируется жесткая активность (единые умения моторной активности — бег, прыжки, метание, лазанье и т. д.), немного позднее — тонкая активность (характерные умения двигательной активности — изображение, вышивка, лепка и т. д.), значительно прогрессирующая с 4 лет уже после усовершенствования координации «глаз—рука». В случае если в 3-4 года детей много численные движения резкие и угловатые, в таком случае к 6 годам они уже сделаются наиболее равномерными и мягкими. Улучшается их гибкость, но еще малая стойкость мышечной концепции. Из-за этого ребенок никак не может сидеть и стоять, никак не изменяя позы.

Ребенок в три года уже способен прыгнуть в длину не больше чем на 0,5 м, в шесть — на 1 м и чуть дальше. Ребенок в три года уже может бросить мяч на 1,3-1,5 м, в шесть — на 2,5-3 м. До пяти лет детям можно бегать лишь на малые дистанции (10-30 м), в пять-шесть лет — на средние (100-120 м).

Независимо, что ребята вплоть до лет отсутствия труда осваивают прыжки, бросание и в том числе и кувырки, купание и катание на лыжах их следует учить. [6].

Органы дыхания. У ребенка в дошкольном возрасте прекращается размер легких (к 5 годам в 5 раз) и в то же время улучшаются функции организации дыхания. Колебание дыхания начинает сокращаться. Актуальная емкость легких нарастает, но, однако, все еще мала. Повышенная глубина дыхания приводит к наиболее значительной насыщенности крови кислородом. Посылки патологии дыхания в лет значительно меньше, нежели их было в 3-4 года у ребенка ранее недостаточно хорошо сформированы миндалины, также они легко преувеличиваются. В данном возрасте как правило учащаются ангины, также в миндалинах зачастую создается источник постоянной инфекции.

Детямучаются аденоидами, такжедыханиепосредствомнос затруднено. Из-за аденоидов дошкольникможетиметьтакже неверныйприкус. [3].

Сердечнососудистая система. Увеличениеиформированиemusкулсердца дошкольника возрастает непосредственно соответственно изменению длины туловища.

К6годам масса сердца увеличиваетсяв11раз. Вданномгоду уряжается колебаниесердечныхсокращений(ритм) от 105 ударов вминутуудетейв3годавплоть до100 ударов вминутууребенкапятилетнего возраста. [10].

Артериальное давлениеу дошкольников ниже, нежелиунаиболее старшем возрасте. Данноеразъясняетсябольшой шириной сосудистого русла, большойгибкостьюсосудовтакжедостаточно невысокой, согласносоставлениюсостаршими, нагнетательнойвозможностью сердца. Сгодомвозрастаетв большей степенисистолическое (наибольшее) артериальное давление. Характеристикиартериального давления коррелируютсфизиологическимформированиемребенка. [15].

Приблизительный расчет артериального давления у Вашего ребенка может быть произведен по формуле: $90 + 2n$ — для систолического (максимального) и $60 + n$ для диастолического (минимального) артериального давления, где n — возраст ребенка. Как правило, систолическое давление у девочек обычно ниже по сравнению с мальчиками на 5 мм ртутного столба. [9].

Аппараты мочеобразования такжемочеотделения. К5 годам структура почки детейнапоминаетсобоюстроение почки старшего. Масса почки возрастаетв5раз. Протяженностьмочеотделительногоканаладоходитумальчишек 5—6 см, у девочек— 1—2см. Резервуармочевого пузыря ввозрастеоттрехдobleтмодифицируетот 150 до180-200мл. Ориентировочноедневноечисломочивозможнорассчитатьсогласноформуле: $100 \cdot (n + 5)$, где n — возраст ребенка. [8].

Подобным способом, шестилетний дошкольник в день выделяет в мочу до 1100 мл. При значительной температуре атмосферы число мочи снижается, при невысокой — возрастает.

Система крови. В течение дошкольного возраста число эритроцитов колеблется от 4,5 в мл до 5,0 до 10-12 л, число гемоглобина превосходит 120 г/л. В лейкоцитарной составке каждый год изменяется соотношение нейтрофилов также лимфоцитов. В четыре-пять лет число нейтрофилов также лимфоцитов приравнивается к обычному, является согласно 45%. Уже после 5 лет совершается повышение количества нейтрофилов также сокращение количества лимфоцитов. Чем больше становится у дошкольника, тем меньше число лейкоцитов у него в периферической крови. [20].

Иммунитет. В дошкольном периоде иммунная защита организма доходит уже к популярной во взрослости, однако замечается стремление к аллергическим взаимодействиям. Заразные болезни объединены с обширным контактом ребенка и проходят чаще в целом качественно. [18].

Взаимообмен элементов. Взаимообмен элементов у детей от трех до пяти лет 2-2,5 раз больше, нежели у старших. Доминируют движения ассимиляции (освоения), обеспечивающие увеличение и формирование детей.

Энергозатраты младенческого организма могут быть гарантированы выровненным питанием.

Таким образом, от трех лет до все без исключения функции и органы детей ранее значительно различаются от тех, каковыми они были при рождении [3].

1.2. Роль физической культуры в дошкольном учреждении

Физиологическое развитие ребенка в дошкольном учреждении в огромной степени реализуется разными типами физиологических процедур. Из числа их огромное место, согласно суждению М.П. Голощекиной (1972),

занимаются спортивные процедуры: движение на лыжах, катание на коньках и санках и др. Приверженцы компании обучения дошкольников просто осваивают главные техники данных перемещений. В раннем возрасте проще освоить новейшие двигательные умения вследствие легкости образования условно-рефлекторных взаимосвязей у ребенка, пребывающих в непосредственной связи от значительной пластичности функций основной нервной системы. Чем раньше научение, тем правильнее сформируется у детей перемещение, тем крепче станут умения в нем. Подобным способом, начинать обучение ребенка непосредственным процессам (ходьбе, бегу, скачкам, метанию, лазанию, купанию, ходьбе в лыжах и т. п.) нужно с дошкольного возраста. Обучение лыжам возможно приступить с 2 младшей группы (ребята 4 – 5 года жизни).

Многочисленные знаменитые спортсмены непосредственно в дошкольном возрасте начинали обучение на лыжах, коньках.

Верно создано физиологическое развитие ребенка дошкольного возраста – один из основных вопросов преподавателя по физическому обучению в дошкольном образовательном учреждении. Поддержка и формирование самочувствия, дошкольного возраста, считается базой единого формирования детей, человека в последующей жизни.

Никакой иной промежуток существования физиологическое развитие не связано с непосредственно общими обучением, как в первоначальные семь лет. В промежуток дошкольного раннего возраста у детей закладываются основные принципы самочувствия, долгого срока жизни и многосторонней моторной подготовленности и гармонического физиологического формирования. Не случайно известный преподаватель В.А. Сухомлинский акцентировал внимание, то что от самочувствия, жизни радости ребенка зависит их внутренняя жизнедеятельность, взгляды на жизнь, интеллектуальное формирование, надежность в познаниях, вера в собственные силы. По этой

причине все же не так мало важно формировать обучения, по физической культуре начиная с раннего возраста, это даст возможность подрастающему организму скопить силы и гарантировать в последующем многостороннее формирование личности.

Концепция физиологического обучения ребенка дошкольного возраста, имея единое содержание и объект исследования единой концепцией физиологического обучения, совместно специально изучает закономерности управления формированием детей в ходе его обучения и преподавания. Концепция физиологического обучения предусматривает возможность трудоспособности организма, образующиеся интересы и необходимости, формы наглядно-действенного, наглядно-образного и логического мышления, своеобразие и преобладающего типа работы, в связи, с формированием какой совершаются первостепеннейшие перемены в нервной системе детей, и подготавливается трансформация детей к новейшей высочайшей ступени его формирования. В соответствии с этим концепция физиологического обучения ребенка разрабатывает содержания абсолютно всех конфигураций организации физиологического обучения и оптимальной педагогическое требование его осуществлению. Познавая и принимая во внимание закономерности возможных способностей детей любого возрастного периода, концепция физиологического обучения учитывает условия научно аргументированной проективной целовоспитательно-образовательного комплекса физиологического обучения, усвоение какой гарантирует детям нужный уровень физиологической подготовленности с целью поступления в среднее учебное заведение.

При организации физиологического обучения ребенка дошкольного возраста основой должна быть точная абстрактная очередность, что подкрепляется фактическими использованиями. Организуя ту или другую деятельность,

преподаватель предусматривает возрастные и персональные характерные черты ребенка.

Организуя физиологическое развитие ребенка дошкольного возраста, преподаватель формирует детей не только лишь с стороны его здоровья, но и решает высокие нравственные, умственные задачи формирования возрастающего организма. Подобным способом, концепция физиологического обучения ребенка дошкольного возраста способствует совершенствованию целой концепции физического воспитания.

1.3 Методика лыжной подготовки с детьми дошкольного возраста

На территории Российской Федерации лыжи, организация прогулок на лыжах, как интенсивный отдых семьи, метод передвижения определенных составляющих нашей страны возникли уже давно. Лыжи на местности нашей страны возникли уже давно. В Российской Федерации с давних пор стари и млад, пользовались лыжами с целью развлечения и отдыха. Ребята, подражая старшим, заблаговременно начинали ходить на лыжах.

В настоящий период лыжи, равно как физкультура, интенсивный образ существования, увлечения делаются все жизненно важнее. Преподаватели в дошкольных образовательных организациях все без исключения больше уделяют внимание и увлекаются различными технологиями и конфигурациями организации преподавания данного типа упражнений. Движение на лыжах упражняет в балансировании туловища и стремительном беге, требует умения устоять и одновременно удерживать данное состояние при скольжении, содействует укреплению связок голеностопных суставов также формированию конкретных иловых перемещений,

а умеренный холод считается превосходным возбудителем мускулиорудием закаливания.

Физическая подготовка

Физическая подготовка лыжника ориентирована на формирование ключевых моторных свойств (выносливости, силы, скорости, ловкости, эластичности), требуемых в спортивной деятельности. В то же время физиологическая организация неразделимо сопряжена с укреплением органов систем, с повышением единого уровня многофункциональной подготовки и укреплением самочувствия лыжников. Физиологическая организация лыжника подразделяется на общую и особую.

Общая физическая подготовка (ОФП) вне зависимости от типа лыжного спорта имеет главные задачи – результат значительной единой работоспособности, многостороннее формирование и усовершенствование самочувствия лыжников [10].

В ходе ОФП формируются и улучшаются главные физиологические свойства.

Для свершения высочайшего уровня формирования физиологических свойств и постановки и решения задач ОФП используется обширный круг наиболее различных физиологических процедур.

С этой целью применяются процедуры из разных разновидностей спорта, а кроме того общеразвивающие процедуры из основного типа - лыжного спорта. ОФП для молодых лыжников ведется примерно одинаковой мерой в зависимости от допускаемой предстоящей квалификации. В летнее время целью многостороннего формирования в подготовке молодых лыжников обширно включают процедуры из других разновидностей спорта, в основном в виде продолжительного передвижения – прогулки на велосипеде, гребля, плавание, равномерный бег, разнообразные спортивные и имобильные игры. Дозировка находится в зависимости от возраста, стадии подготовки в годичном цикле и долготы

подготовки и т.д. Помимо этого, обширно используются различные процедуры на главные категории мышц предметами в отсутствие отягощений для формирования мощи, прыгучести, эластичности, равновесия и возможности расслабления. Для квалифицированных спортсменов и разрядников, специалистов спорта наиболее специфично основывается учет личных отличительных черт выбранного типа лыжного спорта. Однако уже в прежних степенях тренированности весьма немаловажно грамотно выбирать средства ОФП и способ их использования тем, чтобы целиком применять положительный перенос развиваемых физиологических свойств на основное упражнение – перемещение на лыжах. Это не следует подразумевать как абсолютное сплочение средств ОФП и СФП.

Общая физическая подготовка предназначается базой для последующего улучшения физиологических свойств многофункциональных способностей.

Обучение детей 6 – 7 лет лыжной подготовке осуществляю по следующей методике.

Первоначально необходимо мотивировать детей, вызвать интерес к регулярному посещению и также интенсивное включение в процесс обучения.

Первоначально научить детей правильному стоянию на лыжах, то есть привить попытку держать стопы, лыжи параллельно и удерживать одно от другого расстояние между ними при перемещении, то есть «чувствовать снег», «чувствовать лыжи». Так как ребята еще небольшие, они дошкольного возраста, формировать вселучше в форме игры, придавать уверенности и расхваливать детей за все без исключения достижения. Дошкольник должен ощущать, то что лыжи – увлекательное занятие и катание на них приносит наслаждение. Наиболее трудное – первоначальные операции. В случае если ребенок упадет – нет трагедия, обратит такую неудачу в шутку. Поясните, то что падать необходимо не впереди, а только лишь в сторону.

Если дошкольник будет находиться на лыжах более или менее решительно, позвольте ему съехать с незначительной, весьма пологой горы. Однако сначала все-таки поддерживайте его за одну руку. По этой причине работа на первых порах правильнее формировать подгруппами детей. В дальнейшем если ребята уже сумеют стоять более решительно группой детей, возможно увеличивать. Первоначально подготовка ходьбы на лыжах формировать без палок. В случае если вы обучени начинаете с 2 младшей группы, в таком случае палки старшей и подготовительной группек школевозможновнедрять.

Главное научить детей тому, что на лыжах необходимо скользить, но никак не идти. Повторяйте совместно с ребенком перемещения, и он непременно научится. Преподаватель не должен выпускать из виду, что он считается образцом для детей. По этой причине первоначально возможно продемонстрировать мастер – класс, акцентируя интерес, то что это превосходно кататься на лыжах.

Нога выставляется вперед, несколько согнутой в колене. Совершается данное для того, чтобы пружина перенести на нее тяжесть туловища уже после толчка и подтянуть оказавшуюся позади ногу. Нельзя при маневре отрывать лыжи от снега: одна стопа подтягивается к другой (выдвинутой вперед) не путем перенесения по воздуху, а только лишь скольжением, прислегка согнутой в колене, потом выставляется вперед и т. д. Первоначально перемещения ведутся на укороченном шаге. Если будет освоено последовательное движение, возможно переключиться на длинный шаг, но без использования палок. Руки должны передвигаться легко, в отсутствии усилия. Одновременно левой ногой выносятся правая рука, а правой ногой – левая рука.

Если дошкольник обучится «скользить» ходить на лыжах, преступаем к обучению поворотам. Разъясняем ребятам, то что при повороте переступанием нога отставляется в определенный угол (в сторону поворота), к

ней приставляется иная таким образом, что на снегу остается отпечаток в виде расходящихся лучей. Первоначально обучаем поворотам на незначительный угол, потом постепенно повышайте его, до тех пор пока никак не получится полный круг. Ребенок дошкольного возраста должен научиться легким способам поворота, прочие в этом возрасте не нужны. Если девочки и юноши обучаются хорошо изучат технику перемещения поворотами, преступаем к последующему этапу – это обучению его спуска с горы и подъемам. Горка должна быть отлогой. При обучении спуска с горы ребята ощущают боязнь, которой необходимо им помочь справиться.

При опускании не маловажно закреплять внимание на состоянии тела.

Туловище должно быть несколько нагнуто вперед, ноги чуть-чуть согнуты в коленях, руки отдалены обратно, размахивать ими никак не следует. Преподаватель первоначально демонстрирует, как необходимо грамотно спускаться с горы. Ребята первоначально повторяют на месте, затем пытаются несколько раз. В дальнейшем возможно рассмотреть ошибки. Снять видеоматериал, как ребята опускаются с горы, показать, с ними обсудить также ошибки, одна как никак не забыть в завершении, дать высокую оценку.

Одним из основных моторных действий лыжника считается движение, которого нет в обычных для детей ходьбе и беге [5]. Так же начинать обучение не обязательно с ходьбы на лыжах, палки никак не применять. Сконцентрируйте интерес детей, то что на лыжах возможно просто перемещаться в том числе и по глубокому снегу. Обучая, не забудьте о том, что в силу анатомо-физиологических и эмоциональных особенностей ребенка дошкольного возраста лучше принимают показ процедур, нежели их разъяснение. Так как мышление у них наглядно-образное.

Подбор лыж. Лыжи выбирают соответственно росту детей (длина 100-130 см). В случае если лыжи большой длины некомфортно перемещаться, так

какони тяжелыеиуправлятьимисущественнотруднее. Лыжные палкивэтомгодуникак необязательны.

Учатребенка ходьбе на лыжах в периодутренней и вечерней прогулок, повышая их длительностьс20-25до30-45 мин.. Уребенка6-7года лыжная прогулкаможетпродолжаться45-60минута.

Преподавательдолжентщательнонаблюдатьзаутомлением, так какребятавэтомвозрастемогутувлечься лыжами иоченьпереутомиться.

Подготовканаступаетспоказастойки лыжника. Преподавательпоказывает, ребята повторяют. Преподавательнаблюдаетзаточностьюисполнения. Вданной стойке лыжи удерживаютодновременно, ногисгибают таким образом, чтобыколенобылозауровнем стопы, телонескольконагнуто вперед, рукиполусогнуты испущеныкнизу. Сребенком, обучающимиосновам лыжной подготовки данную стойку необходимовоспроизводитьнакаждоуроке.

Ступающийшаг. Данныйметод ходьбы используетсянамягком снегу нагладкойтерриторииилиприподъемахнасклон.

Подготовкаманёвроступающимшагомначинаютбезпалок, с отрывом носков лыж отснега; телонескольконагнуто вперед, праваянога сгибается вколенчатом суставе, подымаетсянаверхивыносятся вперед. Этопредоставляетвероятностьнесколькоподнять носовую часть лыжи, пяткой придавливаязаднийееконецк снегу, сделатьшагвпередипереместитьвестуловищаналевою ногу. Уже послеосуществляютшаглевою ногой. Перемещенияруккоординируютсясперемещенияминог, какприобыкновеннойходьбе.

Скользящийшаг. Выполняяданного шага, дошкольник скользит тона одной, тонадругой лыже, стремясьсовершатьширокиешагиицеликом выпрямлять ногивколенчатом суставе. Телоприэтомнагнуто вперед, масса его выносятсяс одной ногинадругую. Ручкиактивнопередвигаются, какпри ходьбе. Овладев скользящим шажком, ребятаначинаютиследоватьпоочередногодвухшаговогохода спалками,

что состоит из 2-ух скользящих шагов и двух поочередных отталкиваний палочками.

Устанавливают палку в снег под острым углом, возле носка выдвинутой вперед ноги, а палки активно отталкиваются вплоть до абсолютного выпрямления ручек в локтевом суставе. При исполнении его дошкольник скользит на одной, а на второй лыже, очень отталкиваясь ногами и по очереди палками.

Преподаватель в дошкольном учреждении кроме того большое количество интереса акцентирует на обучении ребенка дошкольного возраста методам подъема, спуска и торможения на пологих откосах. Еще один из необходимых способов сосредоточить интерес, то есть без исключения эти перемещения ребята выполняют на лыжах без палок.

Методы подъема: «ступающий шаг», «полуелочка», «елочка» и «лесенка».

«Ступающий шаг» - напоминает ходьбу на лыжах, телом нагнуто вперед, значительная опора на палки. Этот этап применяется при подъеме на пологие (6-8°) склоны.

«Полуелочка» - применяется при подъеме в гору наискось. 1 лыжу, которая располагается по склону больше, переставляют в течение перемещения, а другую – с разворотом носка поперек склона; эти две лыжи, особенно нижняя, опираются на ребро.

При подъеме «елочкой» носки лыж обширно разжижают в стороны, а пятки перемещают одну через другую. Чем круче уклон, тем обширнее разжижают носки, а лыжи устанавливают на внутренние ребра. Палки применяют так же как опору и устанавливают по очереди позади лыж.

На крутых и стремнинных склонах подымаются методом «лесенка». Сначала его исследуют на гладкой площадке, где дошкольник, передвигаясь на лыжах боком (влево так же вправо), стремится устанавливать ноги одновременно. Технику подъема фиксируют на склоне. Опираясь на палку и лыжу, которые находятся выше по склону, к ней приставляют другую лыжу, а потом палку. Подобным способом, дошкольник долезает склон.

Обучение подъема наклон для дошкольников начинаем «лесенки», для наиболее старших детей возможно попытаться применить повышение «елочка» «лесенка».

Сгоры ребята опускаются в основной стойке: тело несколько нагнуто вперед, ноги согнуты, руки отдалены, обратная согнута в локтях.

Ребенок учит простым методам торможения - «плугом» и «полуплугом». Замедление применяют не только лишь с целью абсолютной остановки, но с целью сдерживания перемещения. При торможении «плугом» пятки лыж разводятся, а носы, сводятся совместно, лыжи устанавливают на внутренние ребра, колени сводят вовнутрь, руки выносятся вперед. Замедление «полуплугом» комфортно при спусках с горы наискось. Для данного только лишь одну лыжу, размещенную ниже согласного склону, устанавливают на внутреннее ребро под углом согласного направления перемещения. Колени сближаются, сведенными придерживаются так же носки лыж.

Наряду с ходьбой на лыжах для выработки «чувства лыж», «чувства снега», овладения специфическими для лыжника равновесием и координацией движений в условиях единой биомеханической системы (лыжник - лыжи - палки) используют игровые упражнения:

– перенос веса тела с одной ноги на другую ногу, не отрывая лыжи от опоры;

– стоя на двух лыжах, опуститься в полуприсяд и затем подняться; поочередное поднятие и опускание носка и затем пятки лыжи при небольшом сгибании обеих ног в колене;

– поднятие согнутой ноги назад и вперед с отрывом вначале пятки, затем носка лыжи;

– поднятие согнутой ноги вперед с расположением и удержанием лыжи параллельно лыжне;

– прыжки на месте с ноги на ногу;

– прыжки-подскоки на месте на двух лыжах;

– небольшие махи слегка согнутой ногой назад и вперед;

– стоя на чуть согнутых в коленях ногах и немного наклонив туловище, поочередные махи прямыми руками вперед (до уровня глаз) и назад (немного дальше бедра);

– небольшой выпад вперед правой, затем левой ногой;

– поочередный выпад вперед с махом то левой, то правой рукой вперед-назад при разноименном сочетании работы рук и ног;

– поочередные махи носками лыж вправо и влево;

– поочередное поднимание и перестановка носков лыж в сторону;

– поворот переступанием на месте вокруг пяток лыж - носки лыж поочередно приподнимают и переставляют вправо или влево, а пятки лыж не отрывают от снега;

– поворот переступанием на месте вокруг носков лыж; когда приподнимают и переставляют вправо или влево только пятки лыж, а носки остаются на месте;

– приставные шаги в сторону. Все упражнения выполняют как с опорой, так и без опоры на палки, постепенно увеличивают количество повторений и темп выполнения. Дозировка нагрузки определяется подготовленностью, самочувствием, настроением ребенка. Перегрузки и насилье недопустимы. Надо шире использовать игровые формы выполнения упражнений, например:

– поворот переступанием вокруг пяток лыж на 90° .

– поворот переступанием вокруг носков лыж на 90° ;

– поворот на 360° переступанием вначале вокруг пяток лыж (первая снежинка), затем вокруг носков лыж (вторая снежинка);

– переступание в сторону поочередно носками и пятками лыж; нарисуй на снегу "лыжную гармошку" - покажи стоящего аиста - сильно согнутую ногу поднять вперед и как можно дольше удерживать лыжу горизонтально.

Значительно чувственнее дошкольник выполняет данные задачи, если в играх примут участие также отец с матерью.

Приведенные процедуры могут помочь ребятам овладеть чувством лыж и чувством снега, для того

чтобы переключиться с дальнейшему исследованию ступающего и скользящего шагов.

Все без исключения процедуры сравнительно элементарны и никак не требуют какой-либо непростой технологии преподавания, довольно просто продемонстрировать и разъяснить условия его осуществления.

Основная цель преподавателя обучить ребенка достигать правильности исполнения перемещений, все это содействует формированию координации, также мастерству управлять лыжами.

Подбор процедур, объединение их в единую концепцию, очередность исполнения учитывают постепенное увеличение координационной нагрузки, гарантируются связь единичных перемещений. Высокая скорость освоения целой концепции процедур гарантирует координационную готовность к овладению множественными методами перемещения на лыжах.

Ступающий шаг – основное подводящее упражнение к овладению скольжением на лыжах. Его осуществляют в разных со временем усугубляющихся обстоятельствах:

- по накатанной лыжне;
- по целине с мелким и потом на более глубоком снежном покрове;
- зигзагом обходя ориентиры, палки, флажки.

Присвоению изученного шага необходимо достигнуть независимых, широких, равномерных, скоординированных перемещений руки ног при незначительном наклоне тела и абсолютном, доведенном вплоть до автоматизма, контроле положения лыж, не позволяя их скрещивания.

Если дошкольник освоит ступающий шаг, поясните и продемонстрируйте ему, как на лыжах возможно передвигаться быстрее: для этого необходимо не идти, а толкаться и скользить,

применяя палки не для поддержания себе и сохранения баланса, а с целью отталкивания и повышения скорости.

Первоначальные скользящие операции осуществляются на проложенной под незначительный наклон хорошо укатанной лыже из 2-ух начальных положений:

– из стойки лыжника, при которой ноги не согнуты в коленях, – телом не наклонено вперед, руки спущены, кисти у коленного сустава;

из данного начального положения совершают энергичный шаг вперед с дальнейшим незначительным скольжением на одной ноге, потом шагают и скользят на другой ноге, далее повторяют подобные же скользящие операции;

– разбежаться на выпрямленных ногах ступаящим шагом и потом, набрав темп так же немого приседая, переключиться на скользящие шаги согласной лыже.

Чередую процедуры из данных начальных утверждений, преподаватель акцентирует интерес на полный перенос веса туловища во время скольжения с одной ноги на другую.

Для освоения одноопорного (свободного) скольжения, постепенного увеличения длины скользящего шага, овладения согласованными движениями рук и ног, развития равновесия полезны использование простейших упражнений:

– после небольшого разбега ступаящим шагом скольжение на одной лыже до полной остановки, вторую слегка приподнять над лыжней;

– лыжный самокат - продолжительное скольжение на одной лыже за счет отталкивания другой;

– скользящие шаги с широким ритмичным размахиванием руками и характерной для лыжника амплитудой;

– скользящие шаги, заложив руки за спину;

– длительное скольжение то на одной, то на другой лыже по лыжне, проложенной под уклон;

– скользящие шаги с палками в руках, удерживаемыми за середину - следить за махом руками вдоль лыж, а не перед грудью;

Изоновременных ходов, базойкаковых считается синхронное отталкивание руками, более легко доступным считается единовременный бесшажный процесс [11].

Его применяют при перемещении под наклоном хорошо укатанной лыжи при наличии оптимальной опоры для палок. При постоянном скольжении над двух лыжах темп удерживается только лишь за счет синхронных толчков руками. Сконцентрируйте внимание на то, чтобы при отталкивании дощечка чуть более обычного нагибал тело, а при выносе палок вперед - выпрямлялся.

Тормозят ребят на спусках больше в целом падением. Наиболее безвредным считается падение набок, при котором необходимо присесть, как можно стремительнее установить лыжи поперек склона, палки прочно удерживать непременно штырями обратно, для того чтобы не наткнуться на них. Подниматься необходимо только лишь уже после абсолютной остановки. Лежа на боку, одновременно объединяют лыжи, располагают их поперек ската и подтягивают к телу. Встают, опираясь на верхнюю, а потом и на нижнюю палку.

Подобным способом, воздействие уроков по основам лыжной подготовки ребенка дошкольного возраста хорошо оказывают большое влияние на его тело и морально- нравственные свойства. Созданные обучения на воздухе как нельзя лучше способствуют увеличению обмена веществ в организме их хорошо оказывают большое влияние на нервную и иммунную концепцию.

Горнолыжный спорт имеет огромное оздоровительное, воспитательское и практическое значение, считается значимой составляющей частью концепции физического обучения, проявляя многообразное воздействие на организм ребенка. Движение и бег на лыжах вовлекают в работу разнообразные категории мышц,

проявляют позитивное влияние на усиление и формирование ключевых концепций организма. Вместе с тем столь различные условия перемещения на лыжах обуславливают

многостороннее физиологическое формирование и в первую очередь развитие основных физических свойств - выносливости, силы, изворотливости и др.

При подборе нагрузок в период уроков на лыжах необходимо принимать во внимание характерные черты любого ребенка, его физиологическую подготовку, возраст, персональные психические характерные черты. Организация уроков по лыжной ходьбе необходимо руководствоваться строго согласованной методикой и очередностью действий.

Формировать их правильно в любое время дневной либо вечерней прогулки, соблюдая санитарные принципы.

Преподаватель должен в игровой форме поднести обучение для ребенка дошкольного возраста, степенью относиться к осечкам дошкольника, уметь нацелить детей только лишь на благоприятный итог.

ГЛАВА 2 ОРГАНИЗАЦИЯ И МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ

2.1. Организация исследования

Исследования проводились в МАДОУ Детский сад «Дюймовочка», города Советский.

Организация исследования проводилась в 3 этапа:

1 этап – изучение литературных источников по данной проблеме. Разработка занятий лыжной подготовки для детей дошкольного возраста (7 – го года жизни)

2 этап - диагностика показателей физического развития детей дошкольного возраста (7 –го года жизни). Диагностика проводилась у двух групп. В каждой группе 10 детей 7 –го года жизни. После проведение диагностики в экспериментальной группе с детьми 6-7 лет проводился

комплекс занятий по лыжной подготовке детей дошкольного возраста. В контрольной группе занятия по лыжной подготовке не проводились.

Комплекс занятий по лыжной подготовки включает в себя 8 занятий в игровой форме. Через каждые 2 занятия прогулка на лыжах в парк.

Наиболее эффективной формой работы с детьми является организованные занятия под руководством педагога во время дневной или вечерней прогулке. В процессе обучения ходьбы на лыжах важен постоянный контроль за детьми, так как лыжи очень увлекают детей, и они порой не замечают поступающего утомления.

Успехом эксперимента являются соответствующие погодные условия и систематическое посещение детьми занятий по основам лыжной подготовки.

Особое внимание уделено месту для проведения занятий по лыжной подготовке, должна быть:

- лыжня 100 – 150 метров с закругленными углами;
- небольшой склон для спусков;
- место подъема на склон.

3 этап – вторичная диагностика детей дошкольного возраста 6-7 лет.

Описание результатов исследования.

1 этап исследования проводился в ноябре 2020 года.

2 этап - проводился в зимние месяцы ноябрь, декабрь, январь, 2020 -2021 учебного года.

3 этап – конец января 2021 года.

2.2. Методы исследования

Для организации исследования использовались следующие методы исследования:

- анализ литературных источников;
- тестирование;

- педагогический эксперимент
- анализ полученных результатов, методы математической статистической обработки.

Деятельность по лыжной подготовке, равно как описывалась прежде, благоприятно оказывает большое влияние на растущего дошкольника, а именно усиливает иммунитет, увеличивает следующие свойства, как стойкость, гибкость и силу.

Данные свойства детей можно измерить, применяя инструментальный Государственных требований к степени физиологической подготовленности населения при исполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» ребята старшего дошкольного возраста (дети 7 –го года жизни) принадлежат к 1 ступени сдачи комплекса «Готов к труду и обороне». И обычные характеристики свойств движения ребенка на лыжах.

Бег на лыжах проводится свободным стилем на дистанциях, проложенных преимущественно на местности со слабо-среднепересеченным рельефом в закрытых от ветра местах в соответствии с Приложением 7 к СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях», утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29.12.2010 N 189.

Дети по команде начинают бег с одной стороны площадки до другой.

Технология выполнения. На дистанции 10 метров вдоль зала устанавливаются заградительные препятствия,

дистанция между которыми 1 метр. Тестируемый находится с правой стороны либо по левую сторону от первого заградительного барьера и согласно команд вы выполняет продвижение вперед, оббегая препятствия приставными шагами. Вакт записывается время, потрачено на освоение дистанции.

Ходьба на лыжах 100 м. (качество быстроты)

Бег на лыжах проводится свободным стилем на дистанциях, проложенных преимущественно на местности со слабо-среднепересеченным рельефом в закрытых от ветра местах в соответствии с Приложением 7 к СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях», утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29.12.2010 № 189.

Порядок организации тестирования (качества силы)

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу

Испытание участников ведется в гимнастическом спортивном зале. Место осуществления тестирования необходимо оградить лентой, для того чтобы тестирующему ни один человек не препятствовал в достижении максимального результата.

Прогибание и разгибание рук в упоре лежа производится из начального положения: упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены никак не более чем на 45 градусов, плечи, тело и ноги составляют непосредственную черту. Стопы упираются в пол в отсутствие опоры.

Спуск с горы также подъем в гору «лесенкой»

Спуск с полого ската при протяженности ската 6-8 метров в независимой стойке. Спуститься вплоть до флага и подняться с поддержкой шага «лесенка». Снижение производится согласно указанию преподавателя, в определенных санитарных погодных нормах.

Подобранные способы исследования результативны, типичны. Имеют инструкцию согласно их использованию. Уже после их выполнения отчетливо заметен итог выполненной преподавательской работы преподавателя с ребенком.

Преподавательский эксперимент заключался в организации цикла уроков согласно основам лыжной подготовки для ребенка 6 – 7 лет.

Одежда ребенка – спортивный костюм для лыж, спецобувь утепленная (ботинки), крепления на лыжах по типу Баранова.

Координационная встреча содержит все цели мотивировать ребенка и не в силу своего воздействия в попытке. В этой встрече преподаватель показывает фото, иллюстрации лыжников, повествует о лыжах, известных людях в области, какие увлекаются лыжами. Какие физические и нравственные свойства формируют лыжи. Показывает выставку собственных достижений занятий лыжами, повествует о роли, которую они занимают в его жизни. В завершении показ кинофильма о лыжниках.

Через каждые 2 занятия гуляние на лыжах в парке, в каком месте преподаватель в период прогулки проводит игру «Идите за мной», задача – фиксирование способностей ходьбы скользящим шагом в стремительном темпе. Ребята проходят каждый в собственном темпе скользящим шагом. Проходя в возле ребенка, преподаватель выбирает в таком случае одного, то другого ребенка. Выбранный дошкольник проходит след за преподавателем.

ГЛАВА 3 – РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

В преподавательской попытке приняли участие воспитанники дошкольного учреждения. Советский 7 – года жизни, какие были поделены на 2 подгруппы по 10 человек.

В ноябре было проложено начальное испытание физиологической подготовленности двух групп. Физиологическая подготовка измерялась в качестве:

скоростиистойкостьисилы.

Протоколыначальногоиспытанияпрезентованывприложении№ 1.

В таблице № 3
отображеныитогиисследованийконтрольнойиэкспериментальныхгруппдетей 7
–гогодажизнивплоть доначалапреподавательскогоопытаивзавершенииопыта.
Итоги, приведенные в таблице 3 говорит, отом, чтосовокупностьобученияпо
лыжной подготовке
проявляютпозитивноевоздействиенафизиологическуюподготовленностьребенка
7 –
гогодыжизни,анепосредственноребятасталинаиболеекрепкимиунихсовершенс
твовалисьсвойстваскорости.

– Умеренныйитогэкспериментальнойкатегоривистокеопыта(ноябрь)
равный 9, 6 сек. Взавершенииопыта(январь) уже
послевыполнениявторичногоиспытанияитогусовершенствовалсяДостоверныхот
личийневыявлено.

– Умеренныйитогконтрольнойкатегоривистокеопыта(декабрь) равный 9,
9 сек. Взавершенииопыта(февраль) уже
послевыполнениявторичногоиспытанияитогусовершенствовалсявплоть до 9,8
сек. Достоверныхотличийневыявлено.

Выявлено неопределённоеотличиемеждугруппами;
сопоставивполученныесведенияконтрольнойиэкспериментальнойкатегории,
мынаблюдаем, то чтомаксимальныйроститоговэтом тесте произошел в
экспериментальнойкоманде.

Рисунок 4 .Диagramма среднего результата теста «Ходьба на лыжах 1 км.»
в конце эксперимента.

Тест № 2 - Ходьба на лыжах 100 м.

-

Умеренныйитогэкспериментальнойгруппывначалеопыта(ноябрь)равный2,08
сек.Взавершенииопыта(январь)уже

после выполнения вторичного испытания итог усовершенствовался вплоть до 1,71 сек. Достоверных различий никак не выявлено.

- Умеренный итог контрольной группы в начале опыта (ноябрь) равный 2,05 сек. В завершении опыта (февраль) уже после выполнения вторичного испытания итог усовершенствовался вплоть до 1,92 сек. Достоверных различий никак не выявлено.

Выявлено недостоверное отличие между группами; сопоставив полученные данные контрольной и экспериментальной категории, мы замечаем, то что максимальный рост итогов в этом тесте случился в экспериментальной команде.

Тест № 3 Сгибание и разгибание рук в упоре лежа

- Средний итог экспериментальной группы в начале опыта (ноябрь) равный 6 отжиманий. В завершении опыта (январь) уже после выполнения вторичного испытания итог усовершенствовался вплоть до 8 отжиманий. Выявлено достоверное увеличение результатов в данном тесте (см. таблицу 3).

- Средний итог контрольной группы в начале опыта (ноябрь) равный 4 отжимания. В завершении опыта (февраль) уже после выполнения вторичного испытания итог усовершенствовался вплоть до 5 отжиманий. Достоверных различий никак не выявлено.

Выявлено недостоверное отличие между группами; сопоставив полученные данные контрольной и экспериментальной категории, мы замечаем, то что максимальный рост итогов в этом тесте случился в экспериментальной команде.

Тест № 4 Бег змейкой (10 м)

- Средний итог экспериментальной категории в начале опыта (ноябрь) равный 9,2 сек. В завершении опыта (январь) уже после выполнения вторичного испытания итог усовершенствовался вплоть до 8,9 сек.

Достоверные итоги выявлены (см. таблицу № 3).

- Средний итог контрольной категории в начале опыта (ноябрь) равный 9,6 сек. В завершении опыта (январь) уже

после выполнения вторичного испытания итог никак
неусовершенствовался сохранился в том же показателе – 9,6 сек.
Правдивых отличий никак не выявлено.

- Выявлено надёжное отличие между группами;
сопоставив полученные сведения контрольной и экспериментальной группы,
мы наблюдаем, что максимальный рост итогов в этом тесте
произошел в экспериментальной команде, однако достоверных отличий никак
не выявлено.

Тест 5 - Спуск с горы и подъем «лесенкой»

-
Средний итог экспериментальной категории в начале опыта (месяц) равный 6,1
сек. В завершении опыта (месяц) уже
после выполнения вторичного испытания итог усовершенствовался вплоть до 5,5
сек. Выявлено достоверное оповышение итогов (см. таблицу 3).

- Средний итог контрольной категории в начале опыта (месяц) равный 6,5
сек. В завершении опыта (зимник) уже
после выполнения вторичного испытания итог никак
неусовершенствовался сохранился в том же показателе – 6,4
сек. Достоверных отличий никак не выявлено.

-
Выявлено достоверное отличие между группами; сопоставив полученные сведения
контрольной и экспериментальной категории, мы наблюдаем, то
что максимальный рост итогов в этом тесте произошел в экспериментальной команд
е.

Таким образом, согласно итогам проделанных измерений уже
после выполнения занятия полыжной подготовке детей 6-
7 года можно сделать заключение, то что применение в труде ребенка старшего
дошкольного возраста уроков лыжной
подготовки усовершенствовались качество, как умения стремительно передвигаться

на лыжах, способность преодолевать крупные дистанции, которые ребятам в удовольствии. Ощущение боязни при спуске с горы. Под воздействием преподавания у детей возникла слаженность в рукиногах. Необходимо выделить, то что у детей занятых основами лыжной подготовки уменьшились простудные болезни. Исследование сведений полученных в процессе 3 – ежемесячного опыта по основам лыжной подготовки с детьми в 6 – 7 лет дает возможность установить тот факт, что обучения по основам лыжной подготовки оказывают большое влияние на степень подготовки ребенка в 7 – 10 лет жизни, непосредственно в формировании скорости и выносливости и силы. Все это свидетельствует о том, что обучения создают морально-волевые свойства, формируют решимость, упорство, уверенность. Воспитывают чувство дружбы, а также коллективизма.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В процессе опыта было установлено, что движение на лыжах оказывает огромное воздействие на физиологическое формирование детей, закалывания организма, формирование скорости, выносливости. Ходьба на лыжах содействует укреплению мускулатуры, рукиног, связок голеностопных суставов, тренирует вестибулярный аппарат, сердечно-сосудистую и дыхательную системы, формирует быструю ориентировку в пространстве и времени.

Продолжительное равномерное чередование усилия и расслабления хорошо упражняет функциональность сердечно-сосудистой и нервной системы, а воздействие свежего воздуха в особенности хорошо для работы органов дыхания. Движение на лыжах порождает интенсивное действие больших мышечных групп. Широкая амплитуда перемещений, формирует подходящие требования для трудоспособности сердечно-

сосудистой системы и нервной системы, кроме того лыжная подготовка гарантирует активную работу сердца и легких. Деятельность по лыжной подготовке благоприятно оказывает большое влияние на развитие свода стопы, и проявляют воздействие на развитие осанки.

Анализ данных научно – методической литературы и результаты эксперименты позволяют сделать следующие выводы:

1. Анализ литературы показал, что лыжный спорт имеет огромное оздоровительное, воспитательское и практическое значение, считается значимой составляющей частью концепции физического обучения, проявляя многообразное воздействие на организм ребенка.

Организация уроков по лыжной ходьбе необходимо руководствоваться строго согласованным методом и порядком действий. Формировать их правильно в любое время дневной или вечерней прогулки, соблюдая санитарные принципы.

Преподаватель должен в игровой форме поднести обучение для ребенка дошкольного возраста, степенью относиться к осечкам дошкольника, уметь нацелить детей только лишь на благоприятный итог.

2. Разработан экспериментальный комплекс физических упражнений по основам лыжной подготовки в дошкольном учреждении для детей 6-7 лет.

3. Доказана эффективность методики обучения ходьбы на лыжах детей 6 – 7 лет, выразилась тем, что обучение по основам лыжной подготовки оказывают большое влияние на степень подготовки ребенка 7 – 10 года жизни, непосредственно в формировании скорости и выносливости и силы.

Таким образом, организация уроков по основам лыжной подготовки для детей дошкольного возраста имеет собственную результативность и важность в образовательном процессе, равно как результативная модель работы по формированию возрастающего организма детей.

