

Умовы і метады навучання  
дашкільнікаў спартыўным  
відам практыкаванняў і  
элементам спартыўных  
гульняў (частка 1)

# Асноўныя паняцці:

- \* спартыўныя практыкаванні, спартыўныя гульні, хада на лыжах, слізгаценне, двухкрокавы ход.

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

# Програма фізичного виховання рекомендує виконувати з дітьми наступні види спортивних практик:

- \* катання на санках,
- \* ковзання по льодяних дорожках,
- \* ходьба на лижах,
- \* плавання.

РЕПОЗИТОРІЙ БГПУ

# З трох гадоў

Дзеці возяць санкі, перавозяць лялек, цацкі, снег.

З дапамогай педагога катаюцца з невысокай горкі. З'язджаючы з горкі, дзеці ставяць ногі на палазы, трымаюцца абедзвюма рукамі за шнур, нацягваючы яго перад сабой, пры гэтым злёгка адхіляюцца таму.

Старэйшыя дашкольнікі з'язджаюць з горкі не толькі па адным, але і па двое. Яны садзяцца на санкі ўшчыльную адзін за адным і ставяць ногі на палазы. Які сядзіць наперадзе трымаецца за шнур, нацягваючы яго, а які сядзіць ззаду трымаецца рукамі за таварыша.

Пры паўторным спуску яны мяняюцца месцамі. Спуск з горак можа ўскладняцца выкананнем розных заданняў, накіраваных на выхаванне спрыту:

праехаць у «веснічкі» з лыжных палак, у канцы спуску выканаць паварот у пазначанае месца, кінуць сняжок ў дрэва.

Катанне з горак чаргуецца з катаннем на санках на роўным месцы.

# З пяці гадоў

Дзеці асвойваюць слізгаценне па нахіленай і гарызантальнай дарожцы пасля разгону (даўжыня дарожкі 6-8 м). Яны энергічна разбягаюцца па снезе, адштурхваюцца у пачатку дарожкі, а затым слізгаюць па лёдзе.

Педагог тлумачыць і паказвае дзецям, што працягласць слізгацення залежыць ад хуткасці разбегу і энергічнасці адштурхвання. У момант слізгацення дашкольнікі вучацца выконваць розныя заданні: слізгаць, паставіўшы рукі на пояс, выконваць рытмічныя прысяданні, збіваць нагамі ільдзінкі.

Выкананне слізгацення фармуе ў дзіцяці функцыю раўнавагі, уменне арыентавацца ў прастор.

# Занятак па навучанні дзяцей хадзе на лыжах

- \* Праводзіцца на тэрыторыі дзіцячага садка падчас першай прагулкі.
- \* Дапушчальная тэмпература паветра -10-12 градусаў. У занятку ўдзельнічае невялікая падгрупа дзяцей (10-12 чалавек).
- \* Выезды за межы дзіцячага саду (у лесапарк) праводзяцца толькі са старэйшымі дашкольнікамі.

# Фізкультурны занятак на лыжах носіць трэніравальны характар і? Складаецца з трох частак:

- \* уводнай, асноўнай і заключнай.
- \* Мэта ўступнай частцы - «разаграванне» арганізма. Дзеці выконваюць некалькі практыкаванняў або здзяйсняюць прабежку без лыж.
- \* У асноўнай частцы яны авалодваюць элементамі тэхнікі перамяшчэння на лыжах. Сюды ж уваходзіць правядзенне спускаў і пад'ёмаў на схілы.
- \* Заключная частка заняткі зніжае фізічную нагрузку, атрыманую дзіцяці ва асноўнай часткі. Яе зместам можа быць спакойная хада без лыж або прывядзенне ў парадак спартыўнага касцюма і лыж.

# У малодшым дашкольным узросце

- \* Пры хадзе на лыжах дзеці авалодваюць дынамічным раўнавагай, вучацца выконваць ступаючыя і слізгальны крок, павароты на месцы.
- \* Дзецям гэтага ўзросту яшчэ цяжка ісці па адной лыжні, таму ўсе практыкаванні яны выконваюць пры хадзе паралельна адзін з адным на сваёй гульнявой пляцоўцы.



# Сярэднім дашкольным узросце

- \* Дзеці вучацца хадзіць на лыжах слізгальным крокам, рабіць павароты на месцы пераступаннем направа і налева вакол пятак лыжаў, падымацца на горку «лесвічкай», спускацца з горкі ў нізкай стойцы. Занятак у гэтай групе можа праводзіцца на вучэбнай лыжні.

# Старэйшы дашкольны ўзрост

- \* Старэйшыя дзеці адначасова са слізгальным крокам навучаюцца выкананню папераменнага двухкрокавага ходу, паваротаў на лыжах у руху, ўздыму на схілы «лесвічкай», «елачкай» і «елачкай», спускам з горкі ў розных стойках, навыкам тармажэння «пругам» і «пругам».
- \* Асноўны ўпор у занятку робіцца на навучанне дзяцей хадзе на лыжах з палкамі. У гэтым узросце дзеці могуць прайсці па лыжні з сярэдняй хуткасцю 600-700 м, а ў спакойным тэмпе да 2-х кіламетраў.