

9. Harrison M, Burns CF, Mc Guinness M, Heslin J, Murphy NM (2006). Influence of a health education intervention on physical activity and screen time in primary school children: 'Switch Off Get Active'. *J Sci Med Sport* 9:388–94.
10. Kiefer, A. W., Pincus, D., Richardson, M. J., & Myer, G. D. (2017). Virtual Reality As a Training Tool to Treat Physical Inactivity in Children. *Frontiers in Public Health*, 5
11. Palmer S, Graham G, Elliot E (2005). Effects of a web-based health promotion on fifth grade children's physical activity knowledge, attitudes and behavior. *Am J Health Educ* 36:86–93.
12. Voloshina LN, Kondakov VL, Tretyakov AA, Kopeikina EN, Cretu M, Potop V. Modern strategies for regulating the motor activity of preschool and school age children in the educational space. *Pedagogics, psychology, medical-biological problems of physical training and sports*, 2018; 22(2):114–119. doi:10.15561/18189172.2018.0208
13. Webster, E. K., Martin, C. K., & Staiano, A. E. (2019). Fundamental motor skills, screen-time, and physical activity in preschoolers. *Journal of Sport and Health Science*, 8(2), 114-121.

---

## ВОЗМОЖНЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ РАБОТЫ ПО ОРГАНИЗАЦИИ ЗАНЯТИЙ НА ЛЫЖАХ С ДЕТЬМИ 5–6 ЛЕТ

**Котловский А.В., Круталевич М.М., Онищук О.Н.**

*г. Минск, Республика Беларусь*

В статье по результатам анализа специальной литературы и опыта работы в учреждениях дошкольного образования сделана попытка разработки наиболее оптимальных в современных условиях рекомендаций по организации и проведению лыжной подготовки с детьми 5–6 лет.

**Введение.** Исследования различных авторов (А.В. Кенеман, Д.В. Хухлаева, Т.И. Осокина, Е.Н. Вавилова, В.Г. Фролов, Г.П. Юрко В.В. Фарбей, И.М. Бутин, Л.П. Матвеев и др.) свидетельствуют, что обучение детей ходьбе на лыжах крайне необходимо, поскольку она значительно влияет на физическое развитие и закалку организма ребенка. Учеными обоснована целесообразность обучения детей дошкольного возраста ходьбе на лыжах, которая вовлекает в работу почти все группы мышц, способствует обмену веществ в организме ребенка, усиливает функциональную деятельность внутренних органов, создает благоприятные условия для работоспособности сердечнососудистой и нервной систем, способствует развитию пространственных ориентировок и координации движений. Предложена методика обучения детей дошкольного возраста ходьбе на лыжах (А.В. Аверчук, А.А. Бережнова, Н.И. Зуева, К.М. Лобанова, В.Л. Михневич, З.М. Штокаленко и др.). Тем не менее, данная проблема требует дальнейшего изучения и развития с учетом возможностей и условий, созданных в учреждениях дошкольного образования, природно-климатических особенностей, состояния здоровья ребенка, особенностей физического развития и физической подготовленности детей и семейно-бытовых приоритетов. Такой подход, безусловно, актуализирует это направление исследования.

Цель исследования – определить возможные направления работы по организации занятий на лыжах с детьми 5–6 лет.

Методы исследования – анализ и обобщения литературных источников различных авторов по лыжной подготовке детей дошкольного возраста.

Результаты обсуждения. На основе анализа и обобщения литературных источников выделены направления работы, которые будут способствовать решению цели исследования.

Первое направление работы – непосредственная деятельность руководителя по физическому воспитанию в учреждении дошкольного образования. Деятельность специалиста условно можно разделить на несколько этапов:

- физическая подготовка детей без лыж;
- физическая подготовка детей на лыжах (роликовых коньках).
- Физическая подготовка детей без лыж осуществляется на физкультурных занятиях. Воспитанникам учреждения дошкольного образования предлагаются различные подводящие упражнения:
- в равновесии (различные повороты, ходьба по гимнастической скамейке, приставные шаги вперед и в сторону, перешагивание через предметы и др.);
- направленные на укрепление стопы (ходьба на носках, с перекатом, на внешней стороне стопы, прыжки с продвижением на одной ноге, собирание предметов пальцами ног и др.);
- направленные на развитие координации движений рук и ног (выставление на носок левой ноги и вынос вперед правой руки и наоборот; неполные приседания с маховыми движениями рук вперед-назад попеременно; шаг с выпадом вперед с выносом разноименной руки; скользящий шаг, координируя работу рук и ног и др.). Особое внимание следует уделить технике безопасного падения и обучения ее приемам занимающихся;
- направленные на развитие чувства ритма (подскоки с ноги на ногу по кругу с движением рук вперед-назад, прыжки на месте с изменением темпа по сигналу и др.).

Физическая подготовка детей на лыжах (роликовых коньках) начинается с техники безопасности, которую необходимо рассказать детям. В зависимости от климатических условий осуществляется выбор инвентаря (лыжи или роликовые коньки). Воспитанников следует ознакомить с лыжами, ботинками и палками (роликовыми коньками), научить обувать лыжные ботинки (роликовые коньки), а также пользоваться креплением лыж, правильно продевать руки в ремешок лыжных палок (кисть продевается в ремешок снизу и опирается на него, при отведении назад палка свободно удерживается в основном тремя пальцами – большим, указательным и средним, при толчке нельзя зажимать ее в кулак) [1, 2].

Лыжный инвентарь должен соответствовать индивидуальным весоростовым показателям ребенка. Длина лыж должна быть чуть выше (примерно на 10 см), а длина палок чуть ниже (на 10–15 см) роста лыжника. Чем меньше вес ребенка, тем меньше и прогиб (жесткость) лыж – расстояние между лыжами в средней, утолщенной, части при их соединении скользящими поверхностями. Лыжные палки пригодны из любого материала, предпочтительнее более легкие. На палках необходимы петли для кистей рук, сегмент упора и штырьки на концах. Желательно иметь на палках рукоятку с петлями в виде рукавицы на липучках. Перед использованием палками надо в домашних условиях объяснить и главное показать ребенку способ их удержания.

Обучение следует проводить на ровной площадке учреждения дошкольного образования, по возможности максимально защищенной от ветра. При выборе или прокладке лыжни или передвижения на роликовых коньках следует учитывать направление ветра – он должен быть по ходу и дуть ребенку в спину [3].

Вначале на физкультурном занятии изучают скользящий шаг без палок. Детей следует приучать скользить на согнутых ногах и стараться дольше сохранять равновесие на одной ноге. Подводящие упражнения к обучению скользящему шагу: имитация скольжения, стоя на месте, имитация переноса тяжести тела с ноги на ногу, передвижение на лыжах без палок по хорошо укатанной лыжне. Палки можно давать детям при появлении уверенности на лыжне, хорошей координации работы рук и ног. Использовать как прием поощрения «лучших лыжников», повышая мотивацию для других. Для закрепления навыка скользящего шага на лыжах рекомендуется проводить различные игры («Шире шаг», «Кто быстрее?», «Лесная карусель», «Встречная эстафета»).

Второе направление работы – взаимодействие с воспитателями групп. Взаимодействие с педагогами включает в себя все формы работы:

- консультации по организации самостоятельной двигательной деятельности детей, объяснения правил подборки лыжного инвентаря и выбора одежды для занятия на улице в зимнее время года;
- катание на лыжах детей 5–6 лет, проводимая воспитателями на прогулке. В конце прогулки (примерно за полчаса до окончания) следует раздать детям инвентарь и следить за их перемещением по территории учреждения дошкольного образования;
- агитационная деятельность. В ее рамках можно рассказывать воспитанникам о белорусских олимпийских чемпионах, вывешивать в группе фотографии знаменитых белорусских лыжников, давать задания нарисовать (слепить) лыжника и т.д.

Третье направление работы – привлечение родителей к взаимодействию с руководителем физического воспитания. Для этого необходим контакт педагога с родителями, который можно осуществить на родительском собрании. В начале года при ознакомлении с планом физкультурно-оздоровительной работы нужно рассказать родителям об основных задачах обучения ходьбе на лыжах; показать на примере, как готовить лыжи к зимнему периоду; объяснить, как важна для успешного обучения удобная, не стесняющая движений одежда. Напомнить о том, что в шкафу у ребенка должна лежать запасная майка или футболка, чтобы он мог переодеть нижнее белье, если вспотеет. Попросить научить ребенка находить свои лыжи и самостоятельно надевать и снимать их.

Кроме того, с родителями можно провести беседу о пользе занятий по обучению ходьбе на лыжах (развитие выносливости, закаливание, положительное влияние на осанку, развитие и укрепление мышечной, дыхательной, сердечно-сосудистой систем и т.д.).

Особое внимание в контексте данного направления следует уделить беседе о необходимости разновидностей совместного досуга родителей с детьми рекреативного характера – прогулка на лыжах с детьми на лыжероллерной трассе, природе или на специализированных базах (Раубичи, Силичи и т.п.).

При необходимости родителей следует проконсультировать по вопросам подбора лыжного инвентаря, выбору необходимой одежды, технике перемещений и т. п.

**Выводы.** Таким образом, анализ и обобщение литературных источников позволили выявить несколько направлений работы по организации занятий на лыжах с детьми 5–6 лет: непосредственная деятельность руководителя по физическому воспитанию в учреждении дошкольного образования; взаимодействие с воспитателями групп и привлечение родителей к взаимодействию с руководителем физического воспитания.



### *Литература*

1. Раменская, Т.И. Лыжная подготовка дошкольников / Т.И. Раменская // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2000. – № 2. – С. 12–35.
2. Глазырина, Л.Д. Физическая культура – дошкольникам. Старший возраст: пособие для педагогов дошкольных учреждений / Л. Д. Глазырина. – М.: Гуманитарный издательский центр Влалод, 2000. – 264 с.
3. Вавилова Е.Н. Укрепляйте здоровье детей: пособие для воспитателей детского сада / Е.Н. Вавилова. – М.: Просвещение, 1983. – 128 с.

---

## **РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ И КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ДЕТЕЙ 5–6 ЛЕТ ПРИ ВКЛЮЧЕНИИ В ПРОГРАММУ ПОДГОТОВКИ ЗАНЯТИЙ НА ГИМНАСТИЧЕСКОЙ СТЕНКЕ**

*Кравцов А.П., Листопад И.В., Е.А. Азарова*  
г. Минск, Республика Беларусь

The article presents the results of experimental studies on the impact of climbing on the development of coordination abilities and dynamics of physical fitness of children 5–6 years.

**Введение.** У детей 5–6 лет происходит активное развитие физических качеств и совершенствование координационных способностей [1, 2, 3]. Для развития физических качеств и воспитания координационных способностей важнейшими средствами являются различные физические упражнения. Поэтому при планировании занятий с детьми этого возраста необходимо изыскивать новые, эффективные и интересные средства подготовки.

Задача исследования – определить влияние занятий на гимнастической стенке с элементами скалолазания на развитие физических качеств и уровень координационных способностей детей 5–6 лет.

Методы и организация исследования анализ научно-методической литературы, тестирование физической подготовленности, педагогический эксперимент, методы математической статистики.

Для определения уровня физической подготовленности и развития координационных способностей у детей 5–6 лет в сентябре-октябре 2018 г. на базе «Республиканского центра краеведения и экологии» и в учреждениях дошкольного образования г. Минска было проведено тестирование 126 мальчиков и 116 девочек: челночный бег 3 раза по 10 м, с; удержание статического равновесия на одной ноге, с; лазанье по гимнастической стенке 2 раза на скорость, с. Педагогический эксперимент проводился с ноября 2018 г. по июнь 2019 г.