

Международный педагогический портал
«Солнечный свет»

Международная педагогическая дистанционная конференция
«Педагогика и образование»
Сборник статей
Часть 19

Красноярск
октябрь 2020 г.

Международная педагогическая дистанционная конференция
«Педагогика и образование», сборник статей, часть 19, октябрь
2020 г.

Главный редактор: Космынина И.А.

Редактор: Гурина И.А.

Редактор: Шахов В.А.

Секретарь редакционного совета: Быкова Д.Д.

Рецензенты:

Сейтова Дамегуль Утарбаевна, кандидат филологических наук,
доцент кафедры английского языка и литературы Каракалпакского
государственного университета им. Бердаха

Солодкий Максим Борисович, учитель высшей категории,
лауреат проекта "Трудовая слава России"

ISSN 2542-2367 (Online)

ББК 74

УДК 37

Представленный Вашему вниманию сборник составлен из ста-
тей, опубликованных на нашем сайте solncesvet.ru. Мы уверены,
что на страницах этой книги Вы найдете много интересных и по-
лезных трудов, авторами которых являются педагоги и воспитатели
со всей России и стран СНГ.

Оглавление

Введение	6
Интегрированный урок в современном образовании. Автор: Журавлёва Т.А.; Логиновских Е.Л.; Пимонова О.В.	7
Как мотивировать ребёнка заниматься музыкой. Автор: Яшина Светлана Валерьевна	8
Внеклассное мероприятие "23+8". Автор: Аتماкина М.А.	15
НОД по развитию речи в средней группе. Тема: «Мы ум- ные и рассудительные». Автор: Гафиулина Татьяна Васильевна	22
Особенности работы с учащимися начальной школы с ОВЗ в условиях реализации ФГОС. Автор: Гущенская Л.Ш.	26
Тренажер подготовки к ЕГЭ по истории. Автор: Заикина Елена Павловна	28
Использование ситуационного обучения на занятиях по иностранному языку в военно-морском вузе. Автор: Зими́на Е.В., Лебедева Л.Н., Голованева Н.М.	37
Психотерапевтический аспект как часть комплексной кор- рекции заикания у дошкольников. Автор: Игнатенко С.П.	42
Все профессии важны. Автор: Илларионова Ю.А.	46
Индивидуальный подход в построении занятий по карате киокушинкай. Автор: Казарян Самвел Александрович	50
Квест-игра "Знаете ли вы животных". Автор: Коробкова Ольга Анатольевна	55
Статья о роли чтения в формировании личности ребенка. Автор: Кукова Анастасия Григорьевна	59
Путешествие в страну профессий. Автор: Ларейкина Л.В.	62
Особенности организации двигательной активности на прогулках в зимний и весенний период в разновозрастной группе ДОУ. Автор: Логинова Татьяна Фёдоровна	66
Социальная акция "Старшие - младшим" "Путешествие язычка". Автор: Макарова Валентина Анатольевна Соколова Ольга Станиславовна Павличенкова Татьяна Николаевна	69
Эффективные формы взаимодействия педагога-психолога	

и учителя-логопеда в работе с детьми группы компенсирующей направленности. Автор: Максимова Ольга Сергеевна, Чернякова Олеся Игоревна	71
Театрализованная деятельность как средство повышения речевой активности у детей дошкольного возраста в условиях реализации ФГОС ДОУ. Автор: Мартынова Е.П.	75
МДОАУ ЦРР-детский сад 56 "Надежда". Автор: Належинская Оксана Владимировна	84
Коммуникативная толерантность старших школьников с различным социометрическим статусом в классе. Автор: Наумова Ольга Сергеевна	88
Детский сад 2100. Автор: Никитина Татьяна Николаевна Серёдкина Татьяна Геннадьевна, Шадрина Ирина Вячеславовна, Никонова Вера Николаевна	90
Музыкальное развитие детей. Автор: Олейникова Е.Г.	91
Учитель музыки. Автор: Петрова Наталья Владимировна	96
Сценарий Рождественского праздника. Автор: Петрова Светлана Николаевна	103
Проект. Презентация по технологии ученика 7 класса. Автор: Пищухин Тимур	109
Изучение иностранных языков с помощью Skype". Автор: Полькеева Юлия Валерьевна	114
Образовательная среда для организации учебной проектно-исследовательской деятельности. Автор: Понамарёва С.В.	116
На лесной полянке. Автор: Пухова Марина Александровна	120
Проект по технологии "Куб внутри куба". Автор: Пяк Виктор ученик 7 класса	123
Улицы моего села. Автор: Рагозина Юлия Владимировна, Логинова Юлия Алексеевна	127
Модульная технология как средство развития ученика на уроках русского языка. Автор: Родович Елена Леонардовна	129
Интеграция на уроках музыки. Автор: Рябцун Л.П.	132
Особенности музыкального сопровождения прыжковых	

комбинаций на занятиях по хореографии. Автор: Самохина Людмила Николаевна	135
Роль общения в развитии личности ребенка-дошкольника. Автор: Сергеева Галина Александровна	140
Тема «Системно-деятельностный подход на уроках в начальной школе согласно ФГОС». Автор: Сметанкина А.А.	142
Исследовательская деятельность учащихся на уроках физики. Автор: Сямро Татьяна Михайловна	151
Наполнен мир природы дивной песней. Автор: Тимошина Татьяна Ивановна, учитель музыки	156
Ширма для родителей "Профориентация дошкольников". Автор: Тихонова Н.С., Потапенко А.Ю.	158
Конспект "Снег". Автор: Ушакова Олеся Петровна	160
Нод по познавательно-исследовательской и продуктивной (конструктивной) деятельности для детей средней группы "Домик для трех медведей". Автор: Шишкина Е.В.	161
Новые формы культурных практик. Автор: Штельма Л.К.	169

Человек должен выбирать ту профессию, которая ему нравится, тогда работа выполняется легко и качественно.

Казарян Самвел Александрович
МБОУ ДО спортивная школа № 4 МО, г. Краснодар

Индивидуальный подход в построении занятий по карате киокушинкай

Работая с дошкольниками более десяти лет, уверен, что карате – это вид спорта, доступный каждому ребенку. Так как в основе физического воспитания лежит главный принцип: физическая нагрузка должна приносить радость, то ее характер и объем должны соответствовать возрастным психологическим и физиологическим особенностям детей.

Карате киокушинкай является одной из японских систем самообороны. Основу его техники составляют удары руками и ногами. Однако наряду с этим используется техника бросков, болевого воздействия на суставы, ударов по жизненно важным точкам человеческого тела. Поэтому занятия всегда начинаются с обучения техники.

Моя программа занятий карате с детьми 5-6 лет основана на индивидуальном подходе к каждому ребенку в зависимости от степени его психического и физического развития. В программе обучения киокушинкай карате учтены особенности детского восприятия информации и окружающего мира. Она состоит из трех обязательных разделов: кихон, ката и кумитэ.

Все три раздела изучаются параллельно. Перешагнуть ученический уровень в карате может человек, не только физически хорошо подготовленный, но и имеющий развитый интеллект и определенные черты характера. Эффективным и достаточно быстрым процесс обучения карате может быть в том случае, если занимаю-

щийся способен не только к запоминанию, но также к анализу и самокоррекции. [5]

Исходя из вышесказанного, возникает вопрос: целесообразны ли занятия карате в раннем возрасте? Конечно, в первую очередь надо определиться родителям – чего они хотят для своего ребенка. Если они хотят, чтобы он вырос здоровым, сообразительным, стал пластичнее, научился саморегуляции и упражнениям, которыми он сможет заниматься для поддержания здоровья и хорошей формы всю жизнь, стал более спокойным и уверенным в себе, тогда ребенка нужно отдать в спортивную школу на занятия карате. Иногда желание родителей отдать ребенка на карате порой бывает вызвано и тем, что ребенка обижают на улице. Или, наоборот, родители хотят «успокоить», направить неумную энергию в мирное русло. [3, с.37]

Дети пяти-шестилетнего возраста вполне адекватно способны усваивать не только упражнения общей физической подготовки, но также и успешно обучаться специальной технике карате. Именно поэтому рассматриваю этот возраст как первую возрастную ступень для начала обучения карате.

Что из программы обучения карате киокушинкай могут усвоить маленькие дети? Для этого необходимо учитывать особенности детского восприятия.

Известно, что дошкольник не способен к сложным логическим построениям. Он воспринимает только конкретику. Для того, чтобы ребенок запомнил все детали, объем предлагаемой ему информации должен быть небольшим. Ребенок запоминает информацию образно, поэтому она должна быть представлена ему в удобном виде. В каком именно, зависит от способа восприятия конкретного ребенка. Этот способ можно установить путем наблюдения или специальным тестированием для выявления модальности.

По способу восприятия и запоминания люди, в том числе и маленькие дети, у которых это особенно сильно выражено, делятся на так называемых визуалов (воспринимающих в основном зри-

тельно, запоминающих зрительный образ), аудиалов (воспринимающих в основном со слов, запоминающих речевой образ) и кинестетиков (воспринимающих в основном через движение, с хорошо развитой "мышечной" памятью). [6]

На занятиях в группе всегда находятся обладатели разных модальностей. Поэтому на занятиях карате не только показываю, но и описываю словами каждое движение. При этом использую понятный ребенку образ.

Если кто-то из детей все равно ничего не понимает и делает все неправильно, значит, это - скорее всего, кинестетик. Подхожу к нему, правильно ставлю ему ноги и делаю его руками или ногами требуемое движение, даю ему почувствовать, как работают мышцы. Обязательно показываю и даю возможность ощутить, для чего это движение нужно. Если движение хорошо прочувствовано, кинестетик запомнит его очень прочно, даже лучше, чем визуал или аудиал.

Различие модальностей — одна из причин, по которой с детьми можно заниматься карате продуктивно только в маленьких группах — не более 10 человек на одного тренера. Потому что каждый ребенок требует персонального внимания и индивидуального подхода.

В первую очередь тренер, начиная работу с маленькими детьми, должен запастись огромным терпением, быть готовым ко множеству неожиданностей и к постоянному контакту с родителями. Поэтому отлаженная за годы система работы со взрослыми воспитанниками здесь практически не работает. Возникает необходимость коррекции уже налаженной системы тренировок, разработка новых ее форм и методов, адаптированных к работе с дошкольниками.

Каждое занятие начинаю с построения. Затем даю две минуты для медитации, чтобы дети смогли настроиться.

Важная часть тренировки — разминка. Главная ее цель — укрепить мышечный корсет, развить ловкость и гибкость, умение четко координировать движения, управлять собственным телом. Дети

выполняют самые разные гимнастические упражнения. Всегда использую игровые приемы, поощряю дух соперничества.

Основная часть тренировки занимает не более двадцати минут. Сначала дети разучивают технику: выстраиваются в ряд и под счет тренера выполняют определенные движения руками или ногами «по воздуху».

Каждое движение они выполняют строго по команде тренера, под жесткий счет. Для детей это нелегко. Но в первые два-три года они осваивают не технические приемы, а только азы движений, которые потом помогут изучать технику карате. А когда перейдут в старшую группу и наденут кимоно, начнется серьезная работа, помогающая становлению настоящего спортсмена.

Заключительную часть тренировки провожу в форме игры. Это прием использую как поощрение за хорошую работу. [4]

Физическая нагрузка для детей должна быть в радость. И это очень важный момент, т.к. маленькие дети не в состоянии понять, зачем они должны заниматься чем-то, преодолевая себя. Поэтому стараюсь разнообразить тренировку веселыми упражнениями. Рутинным упражнениям, таким как изучение специальной техники карате (то есть упражнениям, требующим высокой концентрации внимания и дисциплины) посвящаю не более 20 минут.

Понятно, что нужно учитывать уровень физического и психоэмоционального развития ребенка. В любом случае, польза от занятий карате для него очевидна. Занятия карате развивают телесные и физические навыки:

1) Совершенствуются и развиваются физические данные ребенка, повышается гибкость и подвижность его суставов.

2) Тренируется координация движений, специальные упражнения способствуют корректировке отклонений в развитии опорно-двигательного аппарата

3) На занятиях карате дети учатся правильному дыханию, овладевают навыками контроля своего мышечного аппарата, учат-

ся расслаблять и мышцы напрягать тогда, когда это необходимо.[1, с.73]

Необходимо отметить влияние занятий и на умственное развитие. Этот вид карате способствует развитию умения концентрировать внимание, что является чрезвычайно полезным и необходимым навыком для современных детей. Ведь зачастую им трудно сосредоточиться даже на уроках в школе, выполняя задания учителя. Помимо этого тренировки отлично способствует улучшению детской памяти, учат избегать стереотипов в мышлении. Можно говорить, что у детей, занимающихся карате, гармонично развиваются оба полушария мозга, таким образом, обеспечивая полноценное формирование не только образного, но и аналитического, логического типа мышления. В ходе регулярных тренировок происходит влияние на личность: неуверенный и стеснительный ребёнок становится более уверенными в себе и своих силах, целеустремлёнными, владеющими базовыми навыками самоконтроля.[2, с.14]

Занятия карате киокушинкай в течение продолжительного периода времени являются отличным примером для детей, демонстрирующим, как можно добиться успеха, если подходить к этому последовательно и добросовестно. В результате регулярных тренировок ребёнок многократно убеждается в существовании тесной связи между упорным трудом и результатом.

Таким образом, для того, чтобы ребенок мог всесторонне развиваться, его достаточно доверить хорошему тренеру. Важно обучать тому, чем он смог бы заниматься всю жизнь: извлекать из этого пользу и получать удовольствие.

Список литературы:

1. Борисова М.М., Губжиков З.Б. Использование основных элементов базовой техники каратэ-до в работе с детьми дошкольного возраста // Детский сад от А до Я.-№ 1.-2013.- С.71-76.

2. Перекопская М.А. Педагогические условия формирования интереса у дошкольников к занятиям спортом. Каратэ.-авторсф. дисс.... канд. пед. наук. – Челябинск, 2002. – 24 с.

3. Сашко А. Восточные единоборства как система физического воспитания дошкольников // Дошкольное воспитание. - № 4. – 1999. – С. 36-38.

4. <http://tory-club.ru/karate-dlya-doshkolnikov-malyshej/>

5. <http://karate.ru/articles/osobennosti-organizacii-trenirovochnogo-processa-detey-5-6-let/>

6. http://krokha2.develop.crmedia.ru/family/child_psihology/1782-detskie-zanyatiya-karate-dlya-doshkolnikov.html#/

Коробкова Ольга Анатольевна

МКОУ Мостовская СОШ им. Сергея Козлова, п. Мирный

Квест-игра "Знаете ли вы животных"

Для детей младшего школьного возраста

Аннотация

Квест-игра «Знаешь ли ты животных?» является игрой, целью которой является закрепление знаний детей младшего школьного возраста о животных, бережном отношении к живой природе. В ходе игры дошкольники закрепляют и усваивают практическое значение о животных. Многие задания способствуют возможности показать знания о животных. Игра проводится между 2 командами по 4 станциям, название которых «Викторина», «Кроссворд», «Чей след», «Вопрос – ответ». Игра рассчитана на детей от 8 до 10 лет, младший школьный возраст. На станциях детям предлагаются задания, которые они должны выполнить.

Цель игры: закрепление знаний детей младшего школьного возраста о животных, воспитание бережного отношения к живой природе.

Задачи игры:

Международный педагогический портал
«Солнечный свет»

Международная педагогическая дистанционная конференция
«Педагогика и образование»
Сборник статей
Часть 22

Красноярск
декабрь 2021 г.

Международная педагогическая дистанционная конференция
«Педагогика и образование», сборник статей, часть 22, декабрь
2021г.

Главный редактор: Космынина И.А.

Редактор: Гурина И.А.

Редактор: Шахов В.А.

Секретарь редакционного совета: Быкова Д.Д.

Рецензенты:

Сейтова Дамегуль Утарбаевна, кандидат филологических наук,
доцент кафедры английского языка и литературы Каракалпакского
государственного университета им. Бердаха

Солодкий Максим Борисович, учитель высшей категории,
лауреат проекта "Трудовая слава России"

ISSN 2542-2367 (Online)

ББК 74

УДК 37

Представленный Вашему вниманию сборник составлен из
статей, опубликованных на нашем сайте solncesvet.ru. Мы уверены,
что на страницах этой книги Вы найдете много интересных и полез-
ных трудов, авторами которых являются педагоги и воспитатели со
всей России и стран СНГ.

Оглавление

Введение	6
Консультация музыкального руководителя для педагогов «Роль воспитателя на музыкальных занятиях в ДООУ». Автор: Белозорова Галина Петровна	7
Конспект занятия Тема: «Звук [т], буква Т». Автор: Бобровская Елена Анатольевна	10
Развитие творческих способностей учащихся младших классов через сочинительскую деятельность на уроках литературного чтения. Автор: Божко Г.Н., Овод М.А.	14
План работы по воспитанию культуры питания обучающихся коррекционной школы. Автор: В. Ильчибаева	19
Индивидуализация обучения дошкольников в современных условиях. Автор: Васильева Татьяна Витальевна	20
Формирование мотивации учебной деятельности на уроках математики в начальной школе. Автор: В.М. Шутова	22
Применение цветообозначений при портретном описании героев романа Э.М. Ремарка «Три товарища». Автор: Гурьева Екатерина Александровна	32
Работа с одарёнными детьми в начальной школе. Автор: Джапарова Залина Галиевна, Кусанова Сауле Ризабековна	37
Особенности организации учебно-воспитательного процесса в разновозрастной группе. Автор: Д.В. Мелентьева	40
Использование технологии «Развитие критического мышления через чтение и письмо» на уроках литературы. Автор: Динара Киреевна Джуматаева	43
Использование схем-картинок в работе с детьми с ОНР. Автор: Дмитриева Л.В., Дмитриева Е.В.	50
Формирование фонетических компетенций в условиях применения электронного обучения английскому языку. Автор: Долгунова Евдокия Гаврильевна	52
Использование ИКТ на уроках математики. Автор: Жулина Татьяна Петровна	57

«Игра-обучение-игра» как основной метод обучения карате. Автор: Казарян Самвел Александрович	58
Воздействие плавания на основные отклонения в осанке у детей младшего школьного возраста. Автор: Калашникова Г.В.	66
Система заданий для проведения дистанционных уроков повторения при подготовке к ОГЭ по математике. Автор: Калмыкова Светлана Ивановна	69
Занятие кружка «День книги именинницы». Автор: Клименко Юлия Дмитриевна	70
Агитбригада как одна из форм деятельности по выявлению и развитию творческих способностей детей и взрослых в ДОУ. Автор: Кривилева Александра Владимировна	76
Электричество опасно – это даже детям ясно. Автор: Кукоева Фатима Хасановна	91
Подвижные игры на уроках и во внеурочное время. Автор: Курдина Татьяна Владимировна	92
Особенности обучения младших школьников с СДВГ. Автор: Кутепова М.В., Михальчишина С.А.	95
Сказка в дошкольном возрасте как средство дополнительного образования технической направленности. Автор: Лузун Мария Владимировна	98
Творческие способности: сущность, структура и основные характеристики. Автор: Лукашова Юлия Андреевна, Медведева Маргарита Николаевна, Чабанова Виктория Алексеевна	100
Условия формирования универсальных учебных действий на уроках математики. Автор: Медведева Маргарита Николаевна, Чабанова Виктория Алексеевна, Лукашова Юлия Андреевна	103
Дидактические игры для обучения математике дошкольников. Автор: Мяснова Анастасия Викторовна	106
Материалы выступления на практическом семинаре для педагогов ДОУ «Песочная терапия в работе с детьми дошкольного возраста». Автор: Романова Вера Владимировна	108

Статья «Запоминаем словарные слова». Автор: Сайфутдинова Евгения Ивановна	111
Образ учителя как основа обучения и воспитания в начальной школе. Автор: Светлана Николаевна Прыгунова	113
Внеурочная деятельность «Краеведение»: «Воронеж – мой город родной». Автор: Сорокина Людмила Евгеньевна	115
Консультация для родителей. Автор: Тенькова Любовь Вениаминовна	121
Использование текстовых таблиц на уроках истории. Автор: Ткаченко Анжелла Анатольевна	123
Консультация для педагогов: «Развитие музыкального восприятия у детей дошкольного возраста». Автор: Ускова Татьяна Геннадьевна	125
Развитие языковой лексической компетенции у обучающихся основной школы на уроках английского языка. Автор: Хабадаева Инна Валерьевна	128
Актуальные проблемы развития дошкольников. Автор: Хафизова Наталья Викторовна, Бонарева Ольга Николаевна	136
Особенности влияния межличностных отношений старших дошкольников на их эмоциональное состояние. Автор: Хусаинова Гульнара Халфатовна	140
Реализация лингвокультуроведческого подхода на уроках русского языка в начальной школе. Автор: Чабанова Виктория Алексеевна, Лукашова Юлия Андреевна, Медведева Маргарита Николаевна.	142
Развитие языковой лексической компетенции в средней школе на основе художественных произведений. Автор: Шорхоева Виктория Владимировна	145
Практическое применение инновационной игровой технологии «Лэпбук» в педагогической деятельности. Автор: Юровских Надежда Владимировна	149

- продвигает ребёнка в общем развитии;
- помогает преодолеть трудности,
- вносит радость в жизнь ребёнка;
- создает благоприятные условия для лучшего взаимопонимания учителя и учащихся и их сотрудничества в учебном процессе.

Поэтому ИКТ вызывают интерес и активно внедряются мною в практической деятельности и цели, которые я ставлю при этом: развитие межпредметных связей математики и информатики; формирование компьютерной грамотности; развитие самостоятельной работы учащихся на уроке; реализация индивидуального, личностно-ориентированного подхода.

Помня слова К. Ф. Гаусса о том, что «математика — наука для глаз, а не для ушей», считаю, что ИКТ можно и надо использовать на различных этапах урока математики: при изучении нового материала, при подготовке и проверки домашнего задания, на этапе активации умений и навыков, проведении самостоятельных, проверочных работ, во внеклассной и внеурочной работе, при работе над проектами.

Казарян Самвел Александрович
МБОУ ДО спортивная школа №4
МО город Краснодар

«Игра-обучение-игра» как основной метод обучения карате

Кекусинкай — один из самых зрелищных и популярных видов единоборств, красивый мощный стиль контактного карате, основанный в 1950-х годах Масутацу Оямой. «Истина не в победе над противником, а победа над собой, над своими слабостями и недостатками» — одна из основных идей кекусинкай. Ка-

рате для детей — это один из видов спорта, который развивает у ребёнка как физические, так и умственные, духовные качества. Занятие таким единоборством принесет пользу и мальчикам, и девочкам. Считаю, что **данный стиль карате обладает многими преимуществами. Исходя из опыта работы тренером, приведу причины, почему это необходимо ребенку.**

Карате кекусинкай развивает базовые спортивные навыки. В нем используется множество элементов из гимнастики и акробатики. Дети учатся не только бегать, прыгать и наносить удары, но и правильно использовать свое тело: голову, ноги, спину, руки.

Естественно, воспитывается характер, сила воли. Во время занятий очень важное место отводится дисциплине. Ребенок учится терпеть физическую боль. Оттачивая технику боевых приемов, доводя их до совершенства, тем самым он повышает свои шансы стать победителем не только на соревнованиях, но и в любой жизненной ситуации. Гиперактивность перерастает в спокойствие и уравновешенность. За счет этого ребенок достигает успехов в школе.

Считаю, что карате развивает психическую устойчивость. Тренировки проходят в очень высоком темпе с большой физической нагрузкой, дети учатся побеждать свои слабости, контролировать агрессию.

Конечно, занимаясь карате, мальчики и девочки будут иметь превосходную физическую форму — подтянутое тело, красивые мышцы. Научатся следить за своим весом: ведь, чем правильнее вы питаетесь, тем больше у вас будет энергии.

Давно известно, что при регулярных занятиях повышается выносливость организма. В организме ребенка накапливается сила, а значит, и сопротивляемость организма инфекциям, происходит укрепление иммунной системы.

В результате, дети, занимающиеся карате, обладают хорошей гибкостью и растяжкой. Их мышцы в тонусе, кожа эластична, а кости защищены от переломов. В результате регулярных занятий

укрепляется сердечно-сосудистая деятельность, а также улучшается работа кровеносной системы. Таким образом, укрепляется здоровье.

5-6 лет – возраст активного развития физических и познавательных способностей ребенка. Дети начинают осознавать широту собственных физических возможностей, стремятся к развитию ловкости, гибкости, быстроты, силы, выносливости, хорошо переносят нагрузку, быстро восстанавливаются. В этом возрасте существенно улучшается координация движений, дети способны быстро усваивать суть и особенности разучиваемых упражнений и самостоятельно воспроизводить идеальный образ движения. К 6 годам дети способны осваивать достаточно сложные специализированные движения: технику кихон и ката, основы элементов кумитэ.

Считаю, что основным принципом тренировочного процесса детей 5-6 лет с учетом особенностей физического развития является то, что нагрузки должны быть средней величины. Они дают прирост тренированности. Для детей нагрузка не должна быть связана с большим или очень большим напряжением.

Тренируя детей, нужно максимально расширить набор освоенных простых и подготовить к освоению новых технически сложных упражнений. Исходя из этого, полезно использовать дробление сложных технических движений на простые подводящие упражнения. Например, подготовку к правильному передвижению в стойке дзенкуцу-дэчи можно превратить в комплекс подводящих упражнений:

- а) выпады вперед,
- б) упражнение «лыжник» (имитируем ходьбу на лыжах, но при этом расстояние между ногами равно ширине плеч),
- в) ходьба с полусогнутыми коленями,
- г) прыжки вперед со сменой ног по заранее разложенным маркерам (маркеры раскладываются зигзагообразно).

Должно также противопоказано преодоление предельных или близких к ним по величине сопротивлений (например, поднятие больших тяжестей или выполнение упражнений с отягощением).

При выборе последовательности выполнения упражнений предпочтительней после разминки выполнять упражнения скоростной направленности и «скучные» упражнения, требующие концентрации внимания, а упражнения силовой направленности перенести на вторую половину тренировки. Тренировка не должна носить исключительно узконаправленный характер. В этом возрасте следует разносторонне развивать моторику, что необходимо для дальнейшего гармоничного физического развития маленького каратиста.

Тренировка на силу и выносливость в этом возрасте должна иметь разнонаправленный, разнообразный характер. Не нужно ограничиваться, например, только бегом для развития выносливости. Бег трусцой на разминке не должен превышать 5-7 минут. Выполнение основных упражнений необходимо перемежать паузами отдыха. Здесь хорошо подходят и простые дыхательные упражнения, и пальчиковые игры на ловкость.

В план тренировки необходимо включать игровые элементы: эстафеты, различные спортивные игры. Обязательно нужно дать поиграть и в конце тренировки. Поэтому при проведении занятий с детьми необходимо учитывать их возрастные особенности. Надо использовать метод «игра-обучение-игра», частую смену форм занятий, кратковременные нагрузки. Дети этого возраста любят играть, много двигаться. Они очень активны в возрасте 6-7 лет. Но они не могут сосредоточиться на выполнении отдельных упражнений. Для них необходимы доступные, упрощенные упражнения из основ бачиной техники и элементов движений, направленные на совершенствование двигательных навыков и координации, гармонизации развития. Необходимо комбинировать тренировки, составлять их из разных тем, чередуя теоретические и практические темы. Именно «игра-обучение-игра», как основной метод обучения, лежит в основе для возраста 6-7 лет.

Приведу примеры игровых элементов. Дети любят упражнения в парах или тройках причем самые разные:

1) При изучении стойки в игровой форме одновременно тренирую внимание: объясняю и показываю две любых стойки, например, «фудо-дачи» и «киба-дачи»; далее дети в парах садятся на пол с прямыми ногами спиной к спине, касаясь партнера; по команде закрывают глаза и внимательно слушают. Тренер отдает команду соответственно «фудо-дачи» или «киба-дачи». Задача ребят быстро встать в названную стойку лицом друг другу. Если все выполнили правильно, переходим к следующему, «более трудному» заданию: добавить еще стойку (к примеру, «дзенкуцу-дачи»), изменить исходное положение (в «сейдза» спиной к спине, и зацепившись за локти партнера с закрытыми глазами).

2) Эстафеты с предметами и без них дети любят, но их проведение требует хорошей дисциплины в группе и относительной равносильности в формировании команд. Исходя из личного опыта, считаю, что в эстафетах с детьми такого возраста имеет смысл делить группу только на две, а не на большее количество команд. Так тренеру проще контролировать и моделировать ситуации. Нужно разрешать команде болеть за своих: это дает выход накопленным эмоциям и воспитывает коллективизм. Желательно, чтобы итоговый счет двух команд за общее количество упражнений должен быть «ничейным» (мы же одна команда, но чтобы поиграть, разделились на две).

Эстафеты можно предлагать любые, от очень простых: пробежать с теннисным мячом в руках с ускорением туда и обратно до ограничительной линии и передать мяч следующему; до сложных (для детей данного возраста): ускорение, кувырок вперед посередине, далее - ускорение спиной до ограничительной фишки, назад в обратной последовательности, и с кувырком назад посередине.

Есть очень хороший комбинированный метод в игровой манере изучения техники карате. Это эстафета с элементами приёмов карате. Например, разделим группу на несколько равных подгрупп с учётом подготовленности. Построим подгруппы, и поставим задачу перед учениками по выполнению определённой техники. Например,

вперёд до конца зала техника в стойке «маэ-хан-дзэнкуцу-дачи», «маэ-гэри-чусоку-чудан» + «санбон-сэйкэн-цуки-чудан»; в конце зала десять отжиманий на сэйкэн, обратно в исходное положение; выполнить технику «маэ-хан-дзэнкуцу-дачи», «ой-сэйкэн-маэ-гэдан-барай». Дети с удовольствием выполняют технику на соревновательной основе, так как у них в возрасте 6-7 лет есть интерес к соревнованиям, а также яркое стремление порадовать учителя своими достижениями. После игры надо обязательно похвалить детей и сократить к минимуму критику, так как они болезненно к ней относятся. Можно сколько угодно варьировать технику в соревновательном методе, но основное правило должно быть таким: делать простые упражнения, легко усваиваемые.

Для разнообразия тренировок с детьми часто использую пояс. Приведу несколько вариантов упражнений с ним.

1 вариант: работая в паре, оба партнера сразу (как вариант, можно и поочередно) заправляют концы пояса, собственно за пояс, и пытаются вернуть поясу партнера исходное положение быстрее, чем это сделает с ними напарник.

2 вариант: все то же, но пояс развернут концами за спину.

При выполнении «дзенкуцу дачи» у детей часто возникают проблемы с шириной стойки. Если расправить пояс перед собой на полу, то, в зависимости от длины пояса, можно ходить, не заужая стойку на два-три шага вперед и назад.

Для отработки подъема колена для «мае гери», тоже можно использовать пояс. Если дети возьмут пояс в руки на ширине плеч и будут бить через него «мае-гери», то смогут прочувствовать как надо правильно поднимать колено для этого удара.

Если ребенок работает с вами индивидуально, то просто привяжите куда-нибудь один конец пояса (или скакалки) на высоте пояса ребенка, если дети работают в паре, то каждый держится за противоположный от партнера конец пояса.

Отрабатывать можно не только «уширо маваси».

Исходное положение: один конец пояса в опущенной вдоль тела руке; стойка произвольная, удобная.

Исполнение:

1 вариант. Ближней к поясу ногой начинаем делать круговые махи («учи» и «сото») через пояс и обратно. То же, поменяв сторону.

2 вариант. Дальней ногой перешагиваем через пояс (прототип «маваси» или «сото кеаге») и оказываемся развернутыми спиной к длинному концу пояса, затем шагаем обратно («ура маваси» или «учи маваси»). То же, с другой ноги.

3 вариант. Дальней ногой перешагиваем через пояс (прототип «маваси» или «сото кеаге») и оказываемся развернутыми спиной к длинному концу пояса, затем продолжаем вращение, и перекидываем через пояс вторую ногу («ура маваси» или «учи маваси»). То же с другой стороны.

Обычно, когда подходим к третьему варианту, эта связка уже напоминает настоящие удары, по крайней мере их хореографию. Последний штрих - это повторение связки без пояса. У некоторых детей связка сразу начинает разваливаться, нужно им помочь мысленно представить этот пояс перед собой и все тогда получается.

Через пояса можно прыгать. Каждому ученику - через свой или, поделив группу на две меняющиеся группы: одна держит пояса - другая прыгает. Расположение поясов может быть произвольным, но я чаще использую параллельно натянутые пояса, которые держат стоящие на коленях дети, по два пояса на пару. При групповых прыжках лучше делать один край поясов выше, чем другой, чтобы все дети могли перепрыгивать, независимо от роста и подготовленности.

Поясами можно выкладывать круги и другие геометрические фигуры. Используя их, можно дать много разных заданий, как прыжковых, так и тактических. Можно бороться на поясах или тянуть канат. Такие упражнения дети выполняют охотно. Например, упражнение «капкан». Сидя в «сайдза» друг перед другом (лучше на рас-

стоянии, колено в колено), дети берут в руки свернутый пояс (сворачивать можно произвольно, но чем шире хват, тем сложнее «капканить») и, не отпуская концов своего пояса, пытаются захватить корпус партнера и повалить его. Руки и корпус в контакт не входят. То же выполняют стоя на коленях и сидя на корточках.

Использую также и прозрачные пакеты - «майки». Работать с ними можно, как на дистанции и эстафетно, так и свободно, или перемещаясь на ограниченном пространстве.

Вариант 1. Удерживаем пакет в воздухе только ударами правой руки / левой руки / двумя руками (на скорость / спиной вперед / на одной ноге).

Вариант 2. Удерживаем пакет в воздухе только ударами правой ноги / левой ноги / двумя ногами (на скорость / спиной вперед / с руками за спиной).

Вариант 3. Удерживаем пакет в воздухе, чередуя руки и ноги / руку и ногу.

Можно продолжить все вышеописанные варианты, работая сразу с двумя пакетами (для более старших можно и с тремя пакетами).

Работать в паре с пакетами детям нравится, но необходимо следить, чтобы они не ударили друг друга. В основном работа в паре сводится к контролю одного пакета. Нужно стараться контролировать пакет как можно дольше. Хотя можно и обозначить базы, на которые нужно пригнать свой пакет.

Итак, важнейшие особенности психики детей 5-6 лет, которые тренер должен учитывать и в соответствии с которыми строить тренировочный и воспитательный процесс, следующие:

- Основным способом познания и ведущей деятельностью в этом возрасте является сюжетно-ролевая игра. При этом происходит постепенный переход к играм по правилам.
- Ведущей потребностью является потребность в общении и творческой деятельности.

• Отсутствие абстрактного мышления. В этом возрасте активно начинает формироваться наглядно-образное мышление (оно предполагает зрительное представление ситуации и оперирование образами составляющих ее предметов без выполнения реальных практических действий с ними). Однако многие дети продолжают прибегать к наглядно-действенному мышлению (решение задач через практическую деятельность, необходимость наглядного примера), когда им сложно понять поставленную перед ними задачу.

Но самое главное – любить детей и свою работу. Тогда все получится.

Источники:

1. Дашинский, В.Э. Секреты каратэ-до: практическое руководство / В.Э. Дашинский. - Москва: Изд-во Фаир, 2008.

2. Методический сборник Федерации Киокушинкай каратэ России/ ред. А.Н. Алымов. – Благовещенск: Радуга, 2004 г. (словарь каратиста)

3. Философия карате. Методические рекомендации для занимающихся Киокушинкай карате/ ред. С.А. Иванова. – г. Благовещенск: «Зея», 1998 г.

4. <https://karate.ru/articles/osobennosti-organizacii-trenirovochnogo-processa-detey-5-6-let/>

Калашникова Галина Вячеславовна
МАДОУ д/с №78 «Гномик» г. Белгород

Воздействие плавания на основные отклонения в осанке у детей младшего школьного возраста

В отличие от других видов физических упражнений плавание происходит в условиях водной среды, где на организм человека воздействуют как физические упражнения, так и пребывание в водной

среде. В этом двустороннем воздействии заключаются специфические особенности плавания.

Лечебное воздействие плавания на организм отмечается многими специалистами. Оно благотворно влияет на основные показатели физического развития человека:

- рост, вес;
- является прекрасным средством профилактики и исправления нарушений осанки, сколиозов, плоскостопия;
- укрепления сердечно-сосудистой и нервной системы;
- развития дыхательного аппарата и мышечной системы;
- содействует росту и укреплению костной ткани.

Основным стилем плавания для лечения сколиоза у детей является брасс на груди с удлинённой паузой скольжения, во время которой позвоночник максимально вытягивается, а мышцы туловища статически напряжены. При этом стиле плечевой пояс располагается параллельно поверхности воды и перпендикулярно движению, движения рук и ног симметричны, производятся в одной плоскости. Возможности увеличения подвижности позвоночника и вращательных движений корпуса и таза, крайне нежелательные при сколиозе, при этом стиле минимальны.

При плавании стилями кроль, баттерфляй и дельфин во время гребковых движений рук возникают вращательные движения в позвоночнике и движения в поясничном отделе в переднезаднем направлении, увеличивающие мобильность позвоночника и скручивающий момент. Поэтому в чистом виде эти способы не могут применяться в лечебном плавании при сколиозе.

При подборе плавательных упражнений обязательно учитывается степень сколиоза.

При искривлении I степени используются только симметричные плавательные упражнения: брасс на груди, удлинённая пауза скольжения, кроль на груди для ног.