



Материал подготовила инструктор по
физической культуре
Прокopenko Ирина Владимировна

Консультация для воспитателей

«Планирование и организация спортивных игр на прогулке».

В существующих современных программах воспитания детей, реализуемых сегодня педагогами дошкольных учреждений, перечислены спортивные игры и спортивные упражнения, которые могут быть включены в двигательный режим детского сада. Это хоккей, футбол, баскетбол, городки, настольный теннис, бадминтон, а также катание на санках, велосипеде и самокате, лыжах и коньках, плавание, скольжение по ледяной дорожке. В спортивной и педагогической литературе описано их содержание, однако большинство педагогов затрудняются в выстраивании системы обучения детей той или иной игре, спортивному упражнению и чаще всего ограничиваются тем, что выносят на прогулку спортивное оборудование и предоставляют детям полную самостоятельность в его использовании.

Но только целенаправленное, планомерное, не реже 1-2 раз в неделю обучение спортивным играм и спортивным упражнениям даст детям возможность по-настоящему ощутить азарт спортивной игры и её пользу. Поэтому я предложу вам краткое описание содержания спортивных игр и спортивных упражнений и систему подводящих упражнений, которые помогут детям овладеть их основными приёмами. Однако прежде чем приступить к систематическому обучению детей спортивным играм и спортивным упражнениям, необходимо познакомить их с различными видами спорта, спортсменами, провести экскурсию или целевую прогулку на стадион (городской, школьный, дворовый), рассмотреть иллюстрации. Цель их – вызвать интерес, сформировать желание заниматься спортом. Вторым этапом является накопление опыта общения с предметами: ракеткой, мячом, городками и т. д. Для этого целесообразно поместить их в спортивный уголок и дать возможность самостоятельно манипулировать ими и лишь после этого приступить к обучению. При этом следует помнить о строгом контроле за самочувствием детей и учитывать противопоказания при использовании отдельных видов движений. Например, детям, имеющим плоскостопие, не следует увлекаться ездой на велосипеде, детям с нарушением зрения противопоказан настольный теннис и т. д. А также спортивные игры и упражнения следует подбирать и проводить, исходя из научно обоснованных рекомендаций.



Правила подбора спортивных игр и упражнений.

Главное правило подбора – соответствие спортивных игр и упражнений возрастным анатомо-физиологическим и психологическим особенностям дошкольников.

Функциональные возможности малышей ниже, чем у взрослых, что определяет ограниченное использование физических упражнений, требующих значительной физической нагрузки, выносливости. Свойственная дошкольникам непосредственность, некоторая импульсивность нервной деятельности ограничивает их возможности и в быстром ориентировании.

В работе с дошкольниками можно использовать такие спортивные игры и упражнения, в которых максимально доступные физические нагрузки чередовались бы с минимальными или с расслаблениями мышц. Это спортивные игры, в которые входят основные движения – ходьба, бег, прыжки, бросание, ловля, метание мяча, лазание, пролезание и т. д. Дошкольники ещё не умеют выполнять цепочки технических приёмов или тактических комбинаций спортивной игры, им доступны лишь начальные, элементарные приемы или отдельные простые комбинации.

Например, в бадминтоне: ударом ракетки послать волан в направлении к партнеру, а при возвращении волана – отбить; в волейболе: броском от груди послать мяч тем же приемом на другую сторону сетки; получая мяч от партнера, не отбивать его, а лишь ловить, снова повторить такой же прием броска.

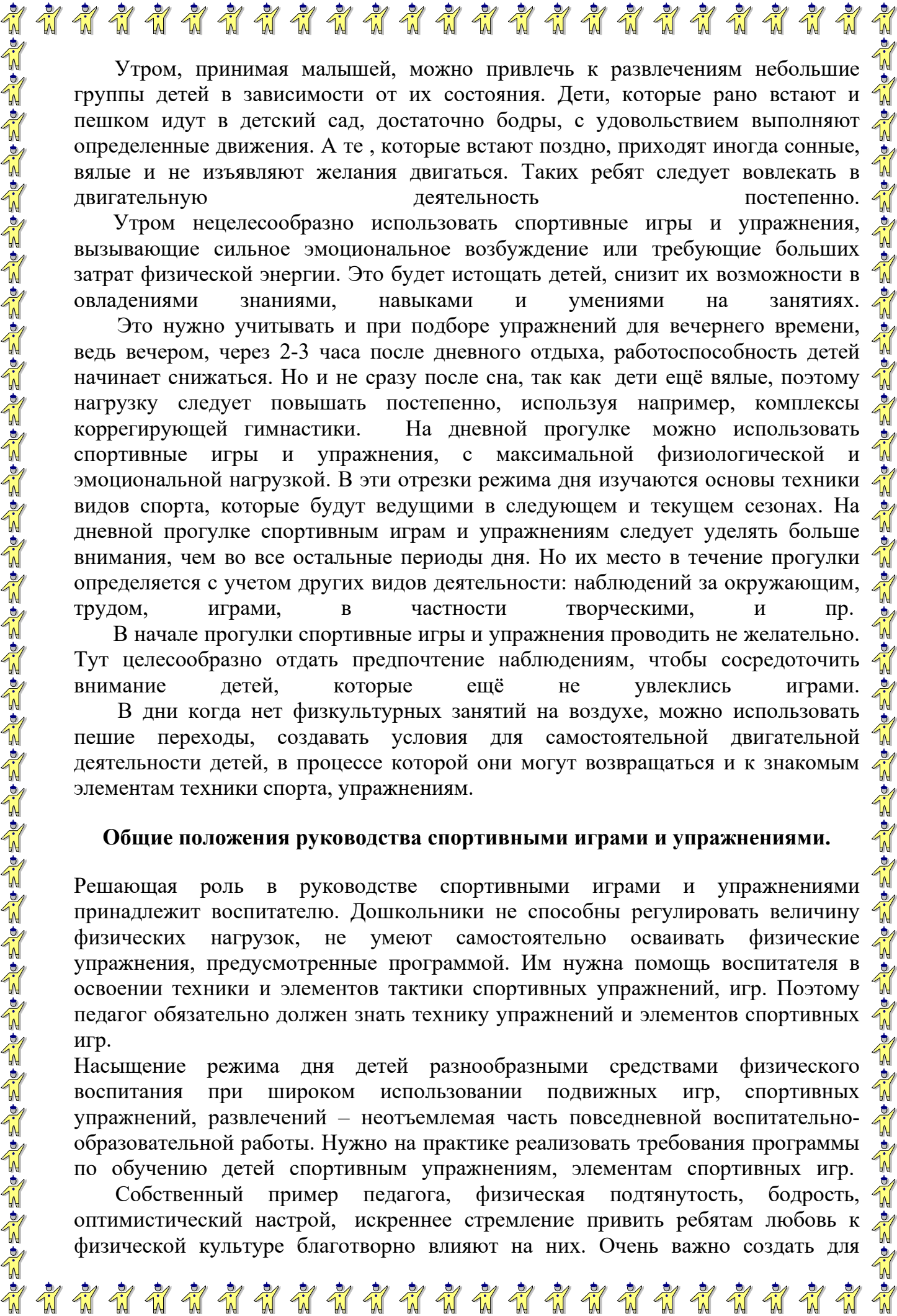
Большое значение имеет использование в режиме дня различных спортивных игр и упражнений в комплексе. В комплекс включают упражнения, разные по двигательному содержанию, уровню усвоения и технической сложности. Разнообразие движений в них способствует улучшению общей физической подготовки детей. Использование упражнений с разным уровнем сложности облегчает организацию и педагогический контроль за их ходом. В таких условиях педагог может уделить больше внимания контролю за более сложными упражнениями в то время как другие дети будут самостоятельнее в простых.

При комплексном использовании легче удовлетворить индивидуальные склонности детей и сделать их интересы более разнообразными.

Спортивные игры и упражнения преимущественно проводятся на свежем воздухе. Поэтому, подбирая их, следует учитывать сезонные, погодные условия. Так, в теплое время года отдается предпочтение спортивным упражнениям и играм с мячом, бегу (умеренному, быстрому, на выносливость), играм в кегли, городки, настольный теннис, бадминтон, с элементами баскетбола, волейбола; купанию, плаванию, езде на велосипеде; зимой – катанию на санках, развлечениям со снежками, скольжению на беговых дорожках, ходьбе на лыжах, бегу на коньках. Подбирая развлечения к тому или иному периоду дня, следует помнить о педагогических задачах, которые надлежит решить в предстоящем периоде, а также о физических нагрузках предыдущего.

Место спортивных игр и упражнений в режиме дошкольного учреждения.

Спортивные игры и упражнения в дошкольном учреждении следует использовать в разные периоды дня.



Утром, принимая малышей, можно привлечь к развлечениям небольшие группы детей в зависимости от их состояния. Дети, которые рано встают и пешком идут в детский сад, достаточно бодры, с удовольствием выполняют определенные движения. А те, которые встают поздно, приходят иногда сонные, вялые и не изъявляют желания двигаться. Таких ребят следует вовлекать в двигательную деятельность постепенно.

Утром нецелесообразно использовать спортивные игры и упражнения, вызывающие сильное эмоциональное возбуждение или требующие больших затрат физической энергии. Это будет истощать детей, снизит их возможности в овладениями знаниями, навыками и умениями на занятиях.

Это нужно учитывать и при подборе упражнений для вечернего времени, ведь вечером, через 2-3 часа после дневного отдыха, работоспособность детей начинает снижаться. Но и не сразу после сна, так как дети ещё вялые, поэтому нагрузку следует повышать постепенно, используя например, комплексы коррегирующей гимнастики. На дневной прогулке можно использовать спортивные игры и упражнения, с максимальной физиологической и эмоциональной нагрузкой. В эти отрезки режима дня изучаются основы техники видов спорта, которые будут ведущими в следующем и текущем сезонах. На дневной прогулке спортивным играм и упражнениям следует уделять больше внимания, чем во все остальные периоды дня. Но их место в течение прогулки определяется с учетом других видов деятельности: наблюдений за окружающим, трудом, играми, в частности творческими, и пр.

В начале прогулки спортивные игры и упражнения проводить не желательно. Тут целесообразно отдать предпочтение наблюдениям, чтобы сосредоточить внимание детей, которые ещё не увлеклись играми.

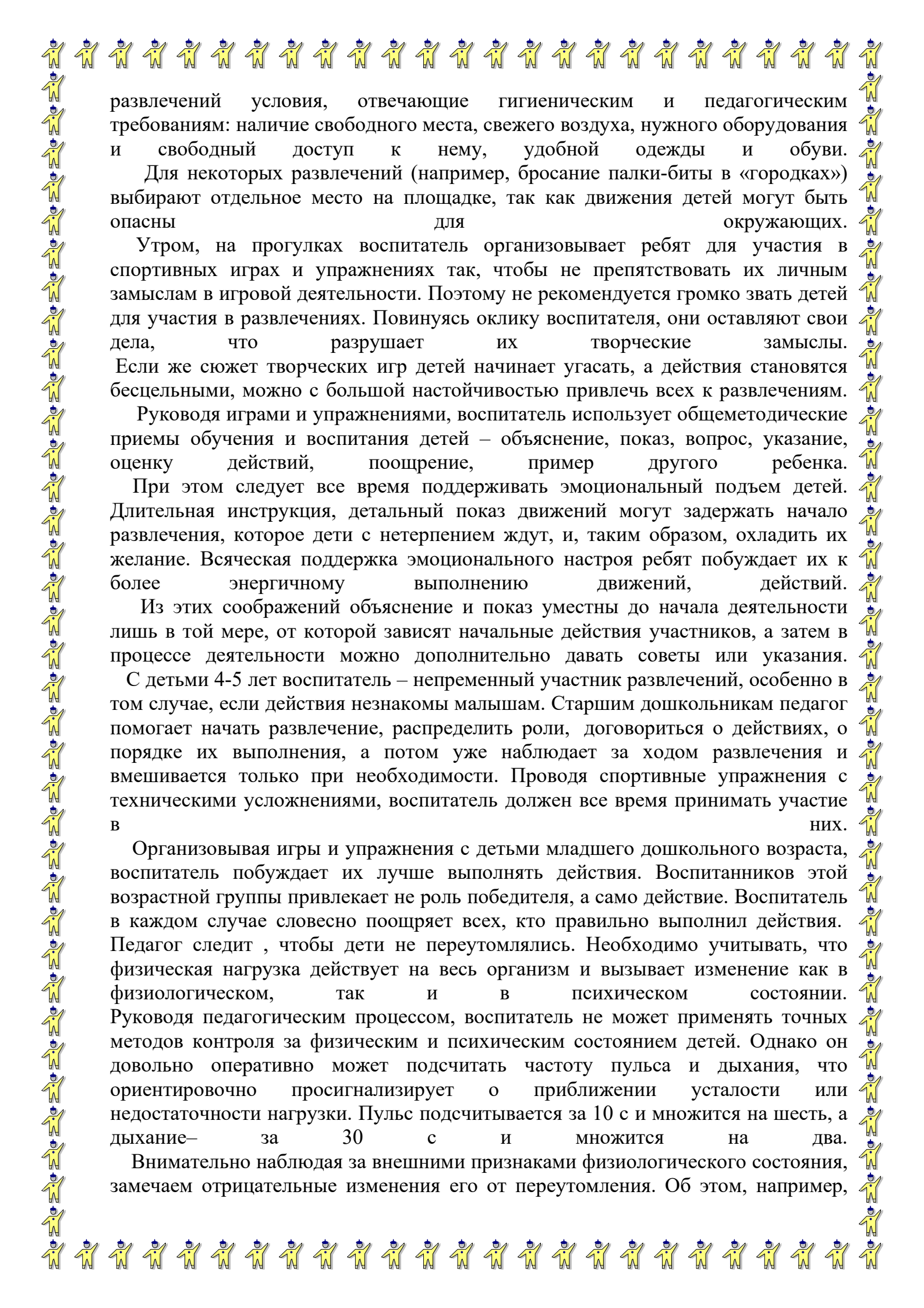
В дни когда нет физкультурных занятий на воздухе, можно использовать пешие переходы, создавать условия для самостоятельной двигательной деятельности детей, в процессе которой они могут возвращаться и к знакомым элементам техники спорта, упражнениям.

Общие положения руководства спортивными играми и упражнениями.

Решающая роль в руководстве спортивными играми и упражнениями принадлежит воспитателю. Дошкольники не способны регулировать величину физических нагрузок, не умеют самостоятельно осваивать физические упражнения, предусмотренные программой. Им нужна помощь воспитателя в освоении техники и элементов тактики спортивных упражнений, игр. Поэтому педагог обязательно должен знать технику упражнений и элементов спортивных игр.

Насыщение режима дня детей разнообразными средствами физического воспитания при широком использовании подвижных игр, спортивных упражнений, развлечений – неотъемлемая часть повседневной воспитательно-образовательной работы. Нужно на практике реализовать требования программы по обучению детей спортивным упражнениям, элементам спортивных игр.

Собственный пример педагога, физическая подтянутость, бодрость, оптимистический настрой, искреннее стремление привить ребятам любовь к физической культуре благотворно влияют на них. Очень важно создать для



развлечений условия, отвечающие гигиеническим и педагогическим требованиям: наличие свободного места, свежего воздуха, нужного оборудования и свободный доступ к нему, удобной одежды и обуви.

Для некоторых развлечений (например, бросание палки-биты в «городках») выбирают отдельное место на площадке, так как движения детей могут быть опасны для окружающих.

Утром, на прогулках воспитатель организывает ребят для участия в спортивных играх и упражнениях так, чтобы не препятствовать их личным замыслам в игровой деятельности. Поэтому не рекомендуется громко звать детей для участия в развлечениях. Повинуясь оклику воспитателя, они оставляют свои дела, что разрушает их творческие замыслы.

Если же сюжет творческих игр детей начинает угасать, а действия становятся бесцельными, можно с большой настойчивостью привлечь всех к развлечениям.

Руководя играми и упражнениями, воспитатель использует общеметодические приемы обучения и воспитания детей – объяснение, показ, вопрос, указание, оценку действий, поощрение, пример другого ребенка.

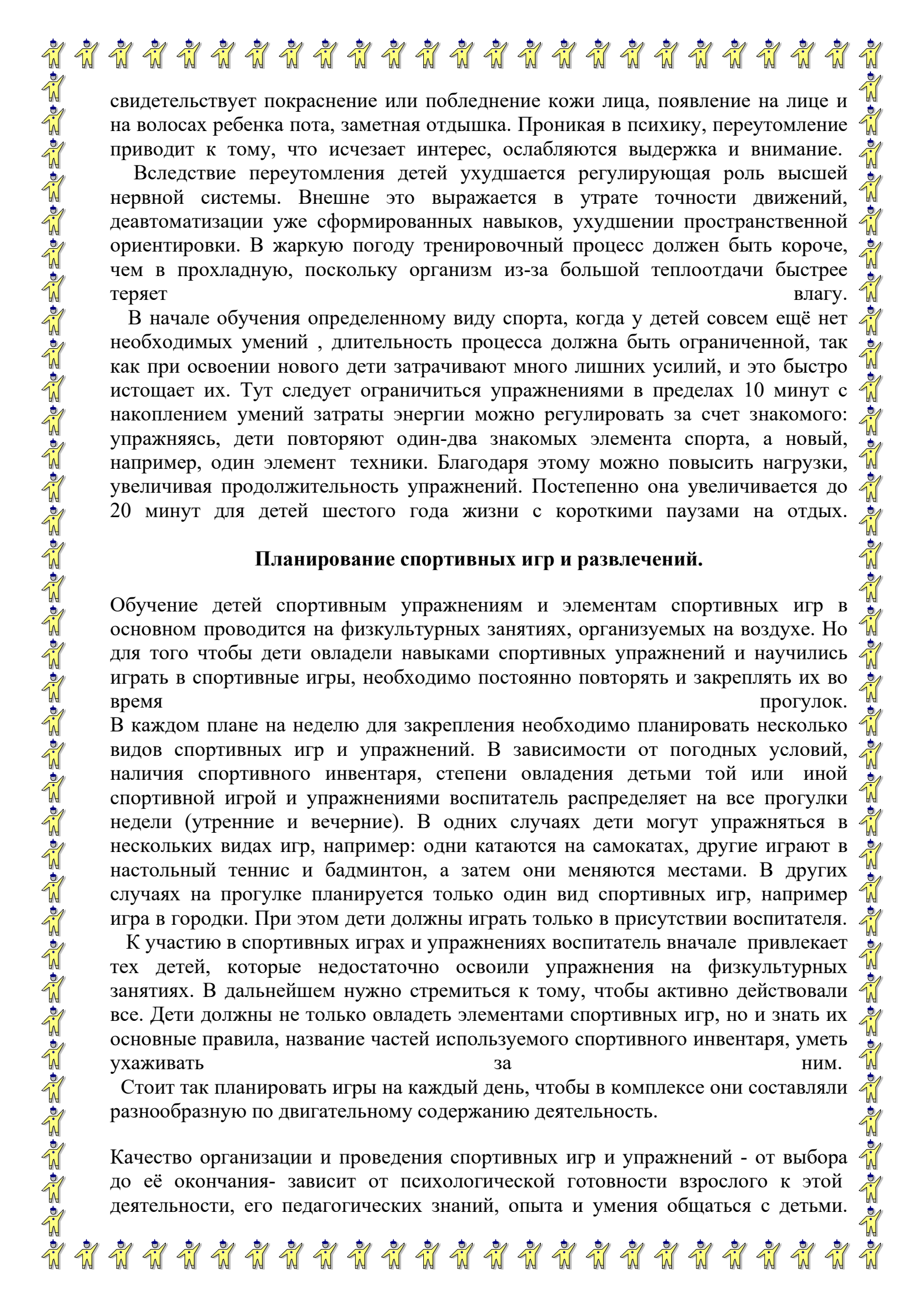
При этом следует все время поддерживать эмоциональный подъем детей. Длительная инструкция, детальный показ движений могут задержать начало развлечения, которое дети с нетерпением ждут, и, таким образом, охладить их желание. Всяческая поддержка эмоционального настроения ребят побуждает их к более энергичному выполнению движений, действий.

Из этих соображений объяснение и показ уместны до начала деятельности лишь в той мере, от которой зависят начальные действия участников, а затем в процессе деятельности можно дополнительно давать советы или указания.

С детьми 4-5 лет воспитатель – непременно участник развлечений, особенно в том случае, если действия незнакомы малышам. Старшим дошкольникам педагог помогает начать развлечение, распределить роли, договориться о действиях, о порядке их выполнения, а потом уже наблюдает за ходом развлечения и вмешивается только при необходимости. Проводя спортивные упражнения с техническими усложнениями, воспитатель должен все время принимать участие в них.

Организовывая игры и упражнения с детьми младшего дошкольного возраста, воспитатель побуждает их лучше выполнять действия. Воспитанников этой возрастной группы привлекает не роль победителя, а само действие. Воспитатель в каждом случае словесно поощряет всех, кто правильно выполнил действия. Педагог следит, чтобы дети не переутомлялись. Необходимо учитывать, что физическая нагрузка действует на весь организм и вызывает изменение как в физиологическом, так и в психическом состоянии. Руководя педагогическим процессом, воспитатель не может применять точных методов контроля за физическим и психическим состоянием детей. Однако он довольно оперативно может подсчитать частоту пульса и дыхания, что ориентировочно просигнализирует о приближении усталости или недостаточности нагрузки. Пульс подсчитывается за 10 с и множится на шесть, а дыхание – за 30 с и множится на два.

Внимательно наблюдая за внешними признаками физиологического состояния, замечаем отрицательные изменения его от переутомления. Об этом, например,



свидетельствует покраснение или побледнение кожи лица, появление на лице и на волосах ребенка пота, заметная отдышка. Проникая в психику, переутомление приводит к тому, что исчезает интерес, ослабляются выдержка и внимание.

Вследствие переутомления детей ухудшается регулирующая роль высшей нервной системы. Внешне это выражается в утрате точности движений, деавтоматизации уже сформированных навыков, ухудшении пространственной ориентировки. В жаркую погоду тренировочный процесс должен быть короче, чем в прохладную, поскольку организм из-за большой теплоотдачи быстрее теряет влагу.

В начале обучения определенному виду спорта, когда у детей совсем ещё нет необходимых умений, длительность процесса должна быть ограниченной, так как при освоении нового дети затрачивают много лишних усилий, и это быстро истощает их. Тут следует ограничиться упражнениями в пределах 10 минут с накоплением умений затраты энергии можно регулировать за счет знакомого: упражняясь, дети повторяют один-два знакомых элемента спорта, а новый, например, один элемент техники. Благодаря этому можно повысить нагрузки, увеличивая продолжительность упражнений. Постепенно она увеличивается до 20 минут для детей шестого года жизни с короткими паузами на отдых.

Планирование спортивных игр и развлечений.

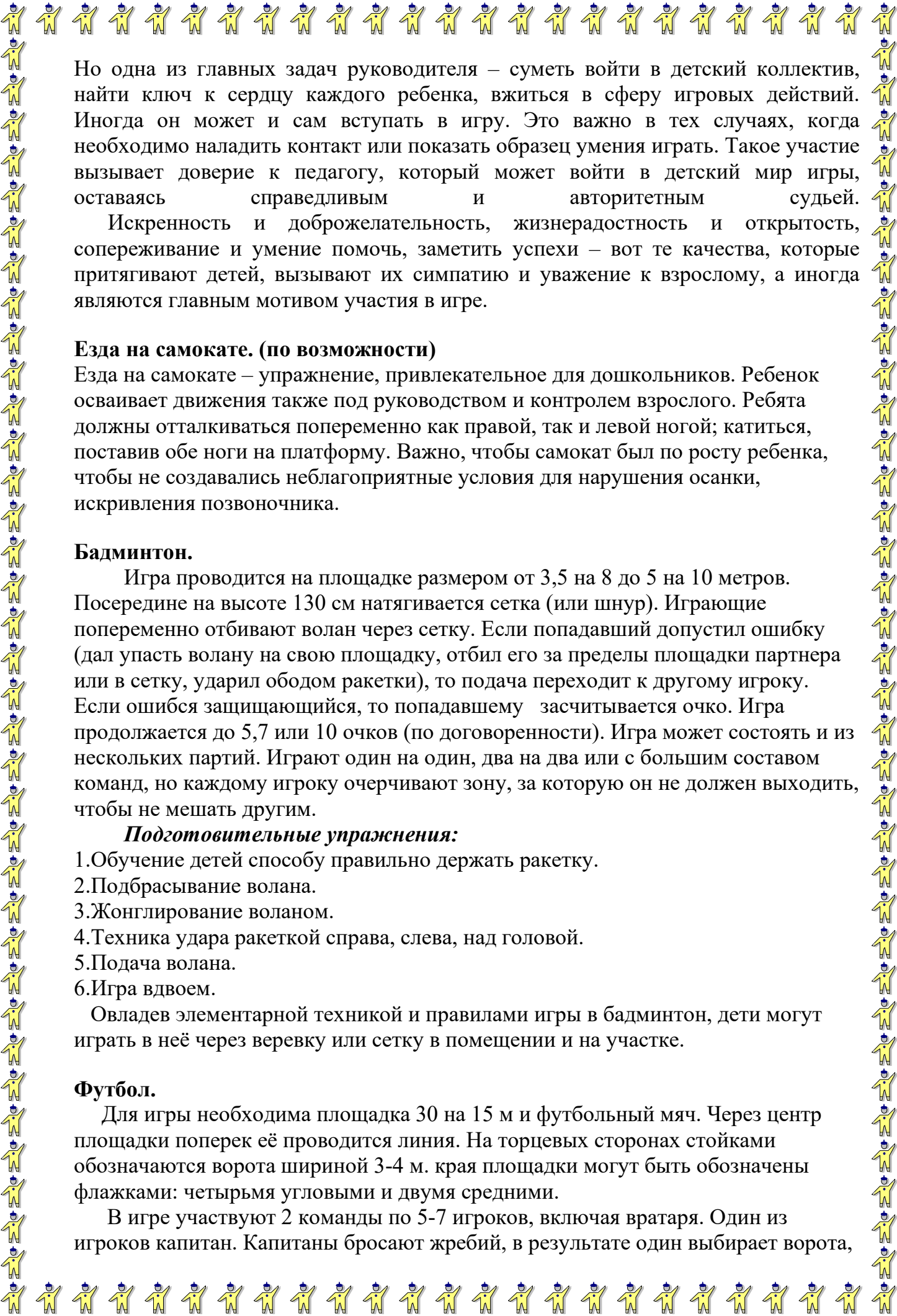
Обучение детей спортивным упражнениям и элементам спортивных игр в основном проводится на физкультурных занятиях, организуемых на воздухе. Но для того чтобы дети овладели навыками спортивных упражнений и научились играть в спортивные игры, необходимо постоянно повторять и закреплять их во время прогулок.

В каждом плане на неделю для закрепления необходимо планировать несколько видов спортивных игр и упражнений. В зависимости от погодных условий, наличия спортивного инвентаря, степени овладения детьми той или иной спортивной игрой и упражнениями воспитатель распределяет на все прогулки недели (утренние и вечерние). В одних случаях дети могут упражняться в нескольких видах игр, например: одни катаются на самокатах, другие играют в настольный теннис и бадминтон, а затем они меняются местами. В других случаях на прогулке планируется только один вид спортивных игр, например игра в городки. При этом дети должны играть только в присутствии воспитателя.

К участию в спортивных играх и упражнениях воспитатель вначале привлекает тех детей, которые недостаточно освоили упражнения на физкультурных занятиях. В дальнейшем нужно стремиться к тому, чтобы активно действовали все. Дети должны не только овладеть элементами спортивных игр, но и знать их основные правила, название частей используемого спортивного инвентаря, уметь ухаживать за ним.

Стоит так планировать игры на каждый день, чтобы в комплексе они составляли разнообразную по двигательному содержанию деятельность.

Качество организации и проведения спортивных игр и упражнений - от выбора до её окончания - зависит от психологической готовности взрослого к этой деятельности, его педагогических знаний, опыта и умения общаться с детьми.



Но одна из главных задач руководителя – суметь войти в детский коллектив, найти ключ к сердцу каждого ребенка, вжиться в сферу игровых действий. Иногда он может и сам вступать в игру. Это важно в тех случаях, когда необходимо наладить контакт или показать образец умения играть. Такое участие вызывает доверие к педагогу, который может войти в детский мир игры, оставаясь справедливым и авторитетным судьей.

Искренность и доброжелательность, жизнерадостность и открытость, сопереживание и умение помочь, заметить успехи – вот те качества, которые притягивают детей, вызывают их симпатию и уважение к взрослому, а иногда являются главным мотивом участия в игре.

Езда на самокате. (по возможности)

Езда на самокате – упражнение, привлекательное для дошкольников. Ребенок осваивает движения также под руководством и контролем взрослого. Ребята должны отталкиваться попеременно как правой, так и левой ногой; катиться, поставив обе ноги на платформу. Важно, чтобы самокат был по росту ребенка, чтобы не создавались неблагоприятные условия для нарушения осанки, искривления позвоночника.

Бадминтон.

Игра проводится на площадке размером от 3,5 на 8 до 5 на 10 метров. Посередине на высоте 130 см натягивается сетка (или шнур). Играющие попеременно отбивают волан через сетку. Если попадавший допустил ошибку (дал упасть волану на свою площадку, отбил его за пределы площадки партнера или в сетку, ударил ободом ракетки), то подача переходит к другому игроку. Если ошибся защищающийся, то попадавшему засчитывается очко. Игра продолжается до 5,7 или 10 очков (по договоренности). Игра может состоять и из нескольких партий. Играют один на один, два на два или с большим составом команд, но каждому игроку очерчивают зону, за которую он не должен выходить, чтобы не мешать другим.

Подготовительные упражнения:

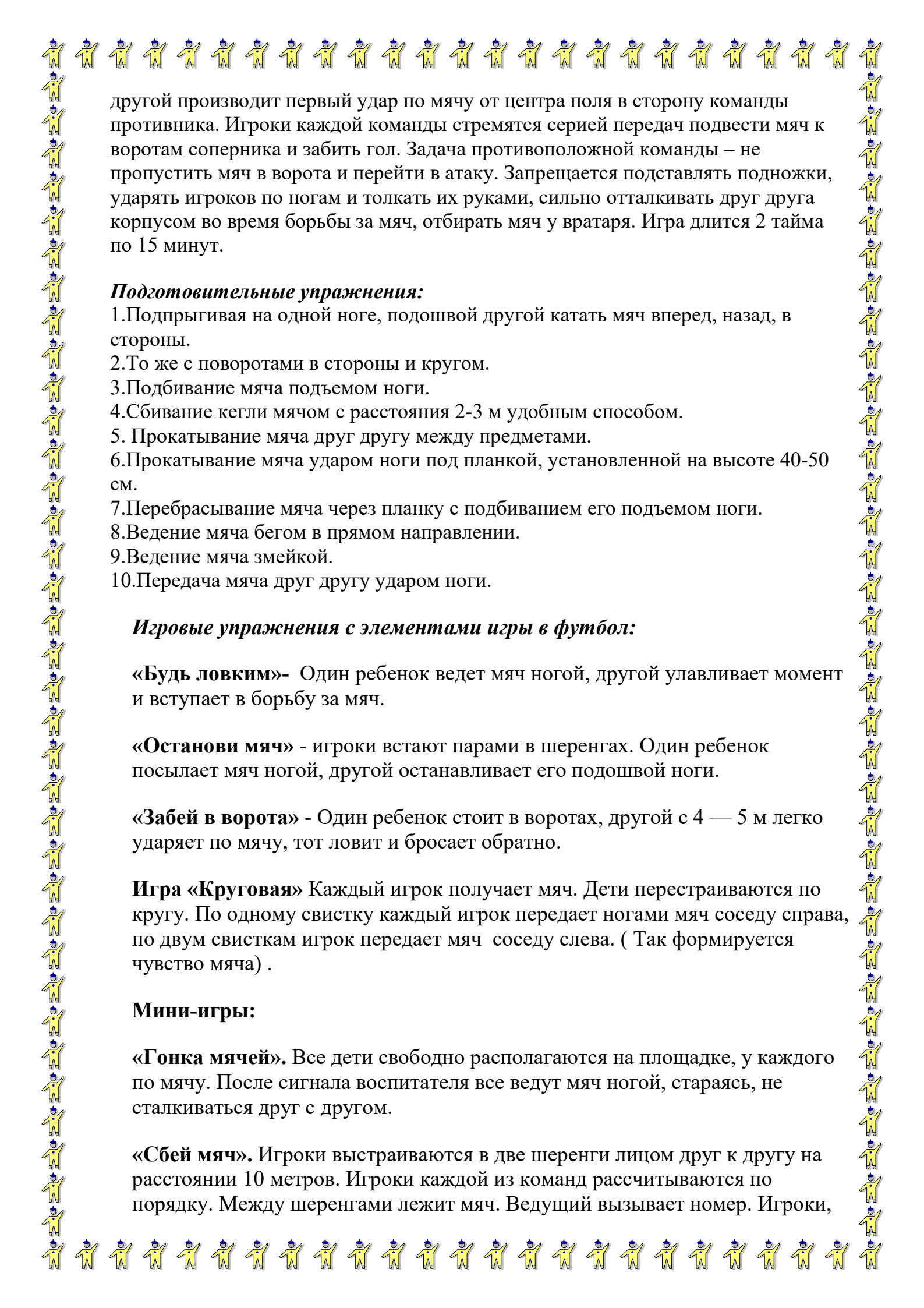
1. Обучение детей способу правильно держать ракетку.
2. Подбрасывание волана.
3. Жонглирование воланом.
4. Техника удара ракеткой справа, слева, над головой.
5. подача волана.
6. Игра вдвоем.

Овладев элементарной техникой и правилами игры в бадминтон, дети могут играть в неё через веревку или сетку в помещении и на участке.

Футбол.

Для игры необходима площадка 30 на 15 м и футбольный мяч. Через центр площадки поперек её проводится линия. На торцевых сторонах стойками обозначаются ворота шириной 3-4 м. края площадки могут быть обозначены флажками: четырьмя угловыми и двумя средними.

В игре участвуют 2 команды по 5-7 игроков, включая вратаря. Один из игроков капитан. Капитаны бросают жребий, в результате один выбирает ворота,



другой производит первый удар по мячу от центра поля в сторону команды противника. Игроки каждой команды стремятся серией передач подвести мяч к воротам соперника и забить гол. Задача противоположной команды – не пропустить мяч в ворота и перейти в атаку. Запрещается подставлять подножки, ударять игроков по ногам и толкать их руками, сильно отталкивать друг друга корпусом во время борьбы за мяч, отбирать мяч у вратаря. Игра длится 2 тайма по 15 минут.

Подготовительные упражнения:

1. Подпрыгивая на одной ноге, подошвой другой катать мяч вперед, назад, в стороны.
2. То же с поворотами в стороны и кругом.
3. Подбивание мяча подъемом ноги.
4. Сбивание кегли мячом с расстояния 2-3 м удобным способом.
5. Прокатывание мяча друг другу между предметами.
6. Прокатывание мяча ударом ноги под планкой, установленной на высоте 40-50 см.
7. Перебрасывание мяча через планку с подбиванием его подъемом ноги.
8. Ведение мяча бегом в прямом направлении.
9. Ведение мяча змейкой.
10. Передача мяча друг другу ударом ноги.

Игровые упражнения с элементами игры в футбол:

«**Будь ловким**»- Один ребенок ведет мяч ногой, другой улавливает момент и вступает в борьбу за мяч.

«**Останови мяч**» - игроки встают парами в шеренгах. Один ребенок посылает мяч ногой, другой останавливает его подошвой ноги.

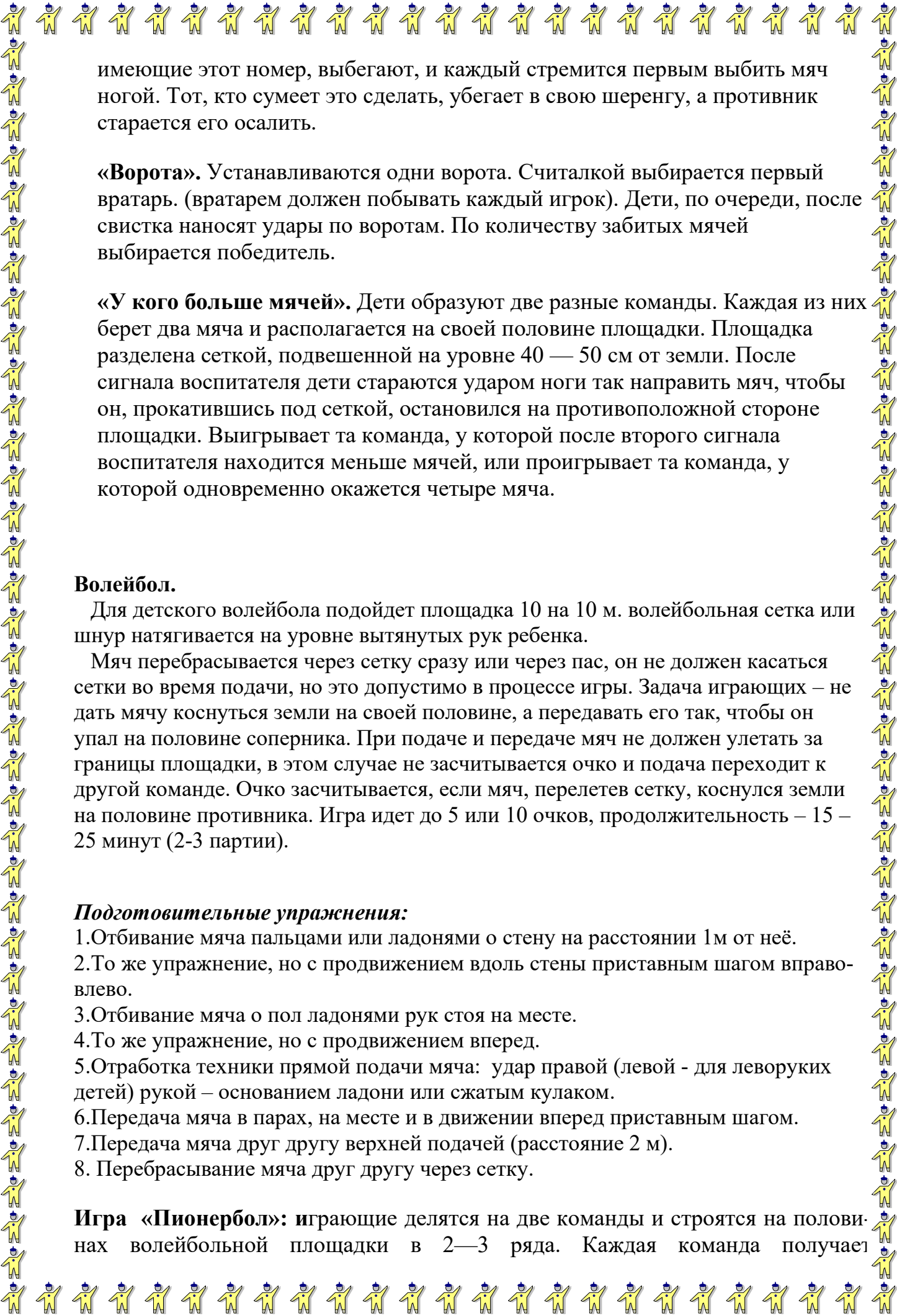
«**Забей в ворота**» - Один ребенок стоит в воротах, другой с 4 — 5 м легко ударяет по мячу, тот ловит и бросает обратно.

Игра «Круговая» Каждый игрок получает мяч. Дети перестраиваются по кругу. По одному свистку каждый игрок передает ногами мяч соседу справа, по двум свисткам игрок передает мяч соседу слева. (Так формируется чувство мяча) .

Мини-игры:

«**Гонка мячей**». Все дети свободно располагаются на площадке, у каждого по мячу. После сигнала воспитателя все ведут мяч ногой, стараясь, не сталкиваться друг с другом.

«**Сбей мяч**». Игроки выстраиваются в две шеренги лицом друг к другу на расстоянии 10 метров. Игроки каждой из команд рассчитываются по порядку. Между шеренгами лежит мяч. Ведущий вызывает номер. Игроки,



имеющие этот номер, выбегают, и каждый стремится первым выбить мяч ногой. Тот, кто сумеет это сделать, убегает в свою шеренгу, а противник старается его осалить.

«Ворота». Устанавливаются одни ворота. Считалкой выбирается первый вратарь. (вратарем должен побывать каждый игрок). Дети, по очереди, после свистка наносят удары по воротам. По количеству забитых мячей выбирается победитель.

«У кого больше мячей». Дети образуют две разные команды. Каждая из них берет два мяча и располагается на своей половине площадки. Площадка разделена сеткой, подвешенной на уровне 40 — 50 см от земли. После сигнала воспитателя дети стараются ударом ноги так направить мяч, чтобы он, прокатившись под сеткой, остановился на противоположной стороне площадки. Выигрывает та команда, у которой после второго сигнала воспитателя находится меньше мячей, или проигрывает та команда, у которой одновременно окажется четыре мяча.

Волейбол.

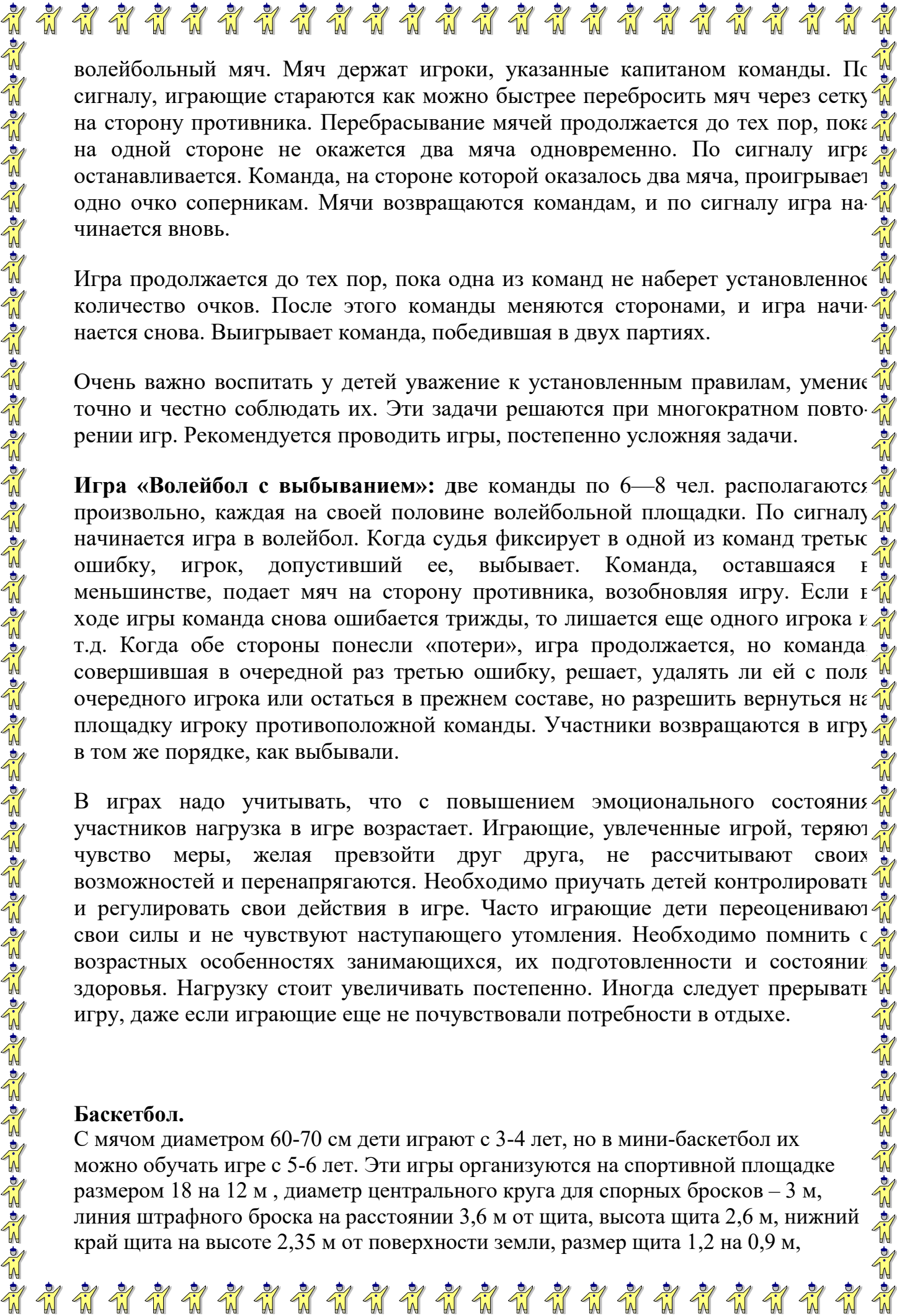
Для детского волейбола подойдет площадка 10 на 10 м. волейбольная сетка или шнур натягивается на уровне вытянутых рук ребенка.

Мяч перебрасывается через сетку сразу или через пас, он не должен касаться сетки во время подачи, но это допустимо в процессе игры. Задача играющих – не дать мячу коснуться земли на своей половине, а передавать его так, чтобы он упал на половине соперника. При подаче и передаче мяч не должен улетать за границы площадки, в этом случае не засчитывается очко и подача переходит к другой команде. Очко засчитывается, если мяч, перелетев сетку, коснулся земли на половине противника. Игра идет до 5 или 10 очков, продолжительность – 15 – 25 минут (2-3 партии).

Подготовительные упражнения:

1. Отбивание мяча пальцами или ладонями о стену на расстоянии 1 м от неё.
2. То же упражнение, но с продвижением вдоль стены приставным шагом вправо-влево.
3. Отбивание мяча о пол ладонями рук стоя на месте.
4. То же упражнение, но с продвижением вперед.
5. Отработка техники прямой подачи мяча: удар правой (левой - для леворуких детей) рукой – основанием ладони или сжатым кулаком.
6. Передача мяча в паре, на месте и в движении вперед приставным шагом.
7. Передача мяча друг другу верхней подачей (расстояние 2 м).
8. Перебрасывание мяча друг другу через сетку.

Игра «Пионербол»: играющие делятся на две команды и строятся на половинах волейбольной площадки в 2—3 ряда. Каждая команда получает



волейбольный мяч. Мяч держат игроки, указанные капитаном команды. По сигналу, играющие стараются как можно быстрее перебросить мяч через сетку на сторону противника. Перебрасывание мячей продолжается до тех пор, пока на одной стороне не окажется два мяча одновременно. По сигналу игра останавливается. Команда, на стороне которой оказалось два мяча, проигрывает одно очко соперникам. Мячи возвращаются командам, и по сигналу игра начинается вновь.

Игра продолжается до тех пор, пока одна из команд не наберет установленное количество очков. После этого команды меняются сторонами, и игра начинается снова. Выигрывает команда, победившая в двух партиях.

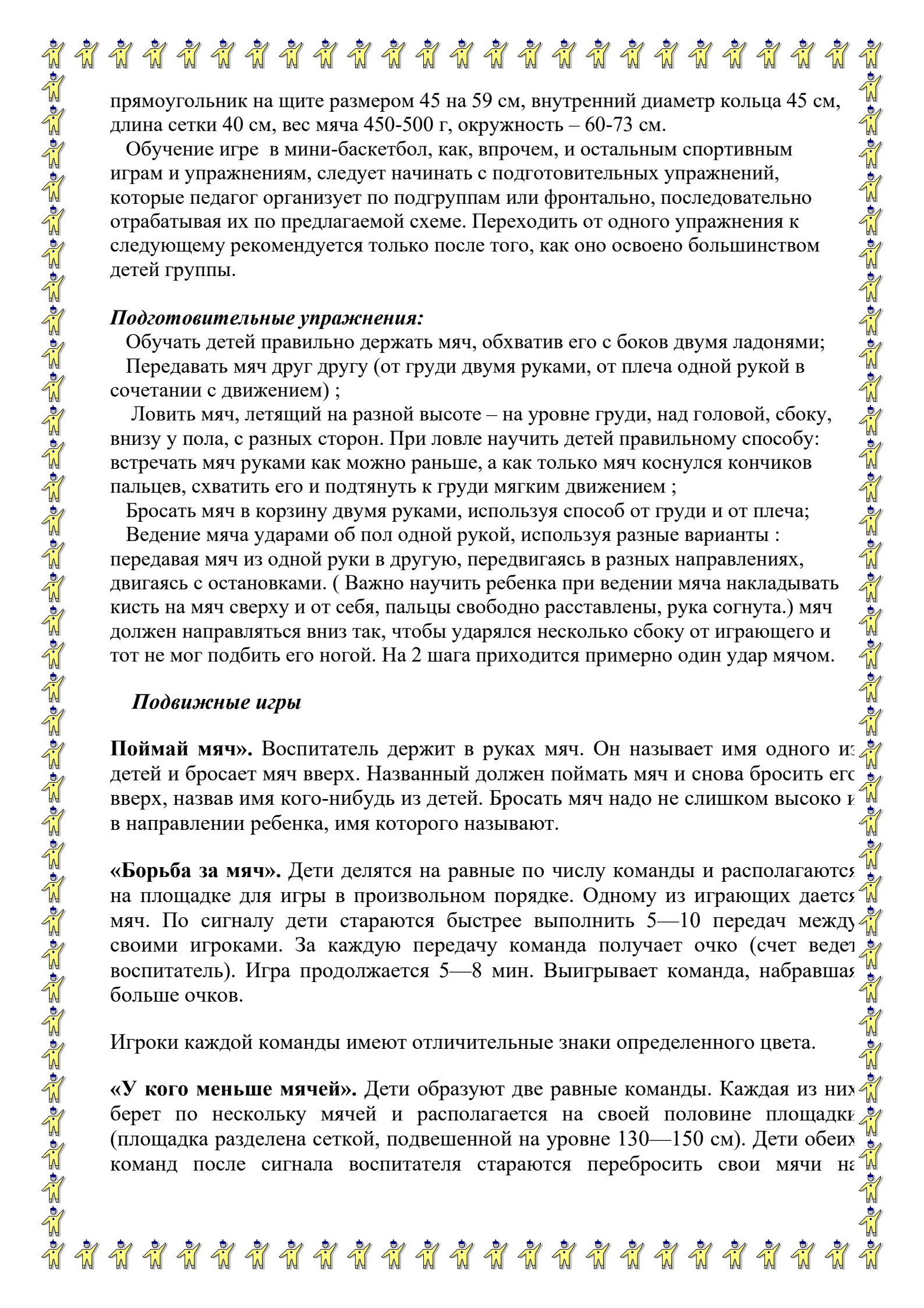
Очень важно воспитать у детей уважение к установленным правилам, умение точно и честно соблюдать их. Эти задачи решаются при многократном повторении игр. Рекомендуется проводить игры, постепенно усложняя задачи.

Игра «Волейбол с выбыванием»: две команды по 6—8 чел. располагаются произвольно, каждая на своей половине волейбольной площадки. По сигналу начинается игра в волейбол. Когда судья фиксирует в одной из команд третью ошибку, игрок, допустивший ее, выбывает. Команда, оставшаяся в меньшинстве, подает мяч на сторону противника, возобновляя игру. Если в ходе игры команда снова ошибается трижды, то лишается еще одного игрока и т.д. Когда обе стороны понесли «потери», игра продолжается, но команда совершившая в очередной раз третью ошибку, решает, удалять ли ей с поля очередного игрока или остаться в прежнем составе, но разрешить вернуться на площадку игроку противоположной команды. Участники возвращаются в игру в том же порядке, как выбывали.

В играх надо учитывать, что с повышением эмоционального состояния участников нагрузка в игре возрастает. Играющие, увлеченные игрой, теряют чувство меры, желая превзойти друг друга, не рассчитывают своих возможностей и перенапрягаются. Необходимо приучать детей контролировать и регулировать свои действия в игре. Часто играющие дети переоценивают свои силы и не чувствуют наступающего утомления. Необходимо помнить с возрастных особенностях занимающихся, их подготовленности и состоянии здоровья. Нагрузку стоит увеличивать постепенно. Иногда следует прерывать игру, даже если играющие еще не почувствовали потребности в отдыхе.

Баскетбол.

С мячом диаметром 60-70 см дети играют с 3-4 лет, но в мини-баскетбол их можно обучать игре с 5-6 лет. Эти игры организуются на спортивной площадке размером 18 на 12 м, диаметр центрального круга для спорных бросков – 3 м, линия штрафного броска на расстоянии 3,6 м от щита, высота щита 2,6 м, нижний край щита на высоте 2,35 м от поверхности земли, размер щита 1,2 на 0,9 м,



прямоугольник на щите размером 45 на 59 см, внутренний диаметр кольца 45 см, длина сетки 40 см, вес мяча 450-500 г, окружность – 60-73 см.

Обучение игре в мини-баскетбол, как, впрочем, и остальным спортивным играм и упражнениям, следует начинать с подготовительных упражнений, которые педагог организует по подгруппам или фронтально, последовательно отрабатывая их по предлагаемой схеме. Переходить от одного упражнения к следующему рекомендуется только после того, как оно освоено большинством детей группы.

Подготовительные упражнения:

Обучать детей правильно держать мяч, обхватив его с боков двумя ладонями;

Передавать мяч друг другу (от груди двумя руками, от плеча одной рукой в сочетании с движением) ;

Ловить мяч, летящий на разной высоте – на уровне груди, над головой, сбоку, внизу у пола, с разных сторон. При ловле научить детей правильному способу: встречать мяч руками как можно раньше, а как только мяч коснулся кончиков пальцев, схватить его и подтянуть к груди мягким движением ;

Бросать мяч в корзину двумя руками, используя способ от груди и от плеча;

Ведение мяча ударами об пол одной рукой, используя разные варианты : передавая мяч из одной руки в другую, передвигаясь в разных направлениях, двигаясь с остановками. (Важно научить ребенка при ведении мяча накладывать кисть на мяч сверху и от себя, пальцы свободно расставлены, рука согнута.) мяч должен направляться вниз так, чтобы ударялся несколько сбоку от играющего и тот не мог подбить его ногой. На 2 шага приходится примерно один удар мячом.

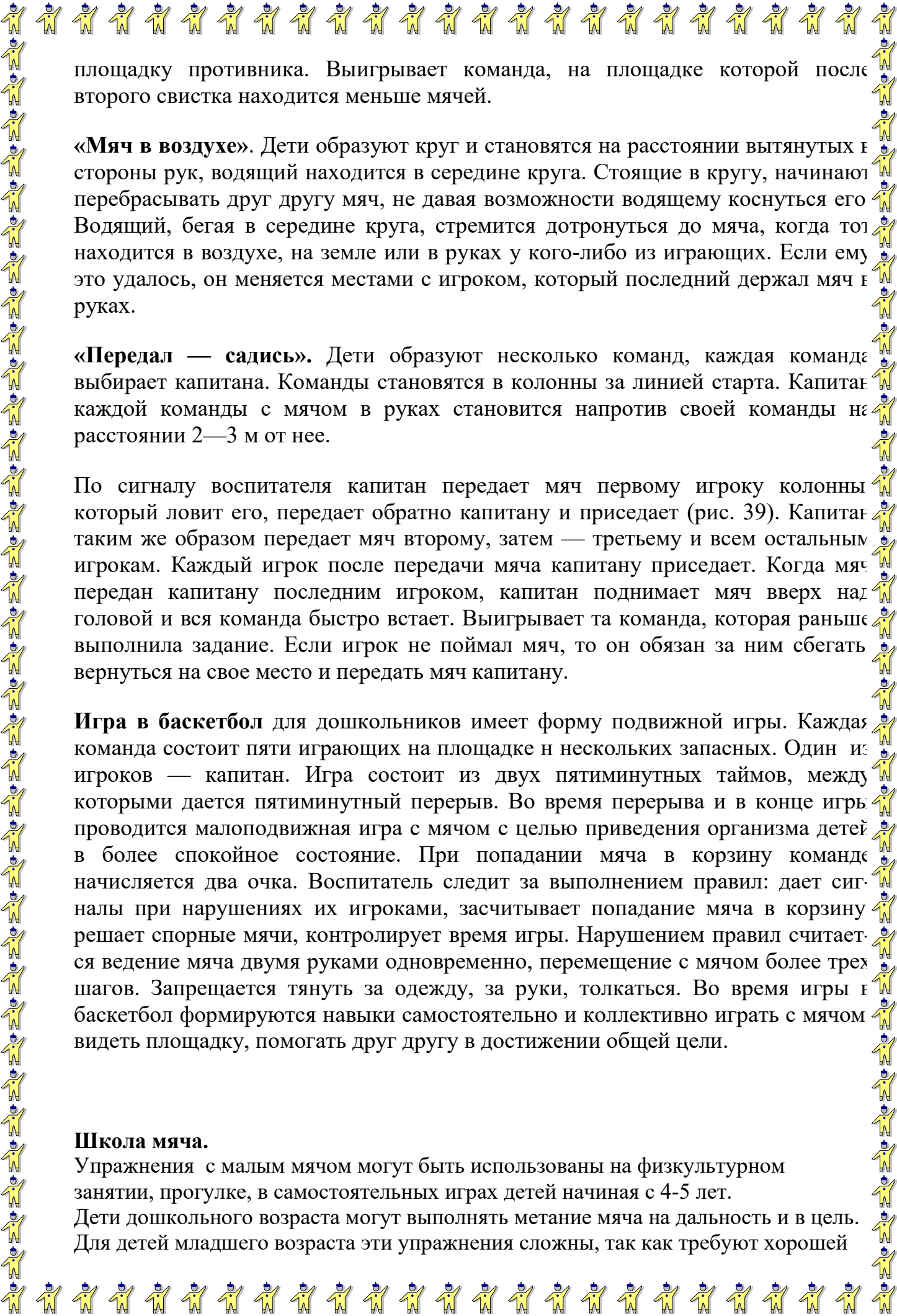
Подвижные игры

Поймай мяч». Воспитатель держит в руках мяч. Он называет имя одного из детей и бросает мяч вверх. Названный должен поймать мяч и снова бросить его вверх, назвав имя кого-нибудь из детей. Бросать мяч надо не слишком высоко и в направлении ребенка, имя которого называют.

«Борьба за мяч». Дети делятся на равные по числу команды и располагаются на площадке для игры в произвольном порядке. Одному из играющих дается мяч. По сигналу дети стараются быстрее выполнить 5—10 передач между своими игроками. За каждую передачу команда получает очко (счет ведет воспитатель). Игра продолжается 5—8 мин. Выигрывает команда, набравшая больше очков.

Игроки каждой команды имеют отличительные знаки определенного цвета.

«У кого меньше мячей». Дети образуют две равные команды. Каждая из них берет по несколько мячей и располагается на своей половине площадки (площадка разделена сеткой, подвешенной на уровне 130—150 см). Дети обеих команд после сигнала воспитателя стараются перебросить свои мячи на



площадку противника. Выигрывает команда, на площадке которой после второго свистка находится меньше мячей.

«Мяч в воздухе». Дети образуют круг и становятся на расстоянии вытянутых в стороны рук, водящий находится в середине круга. Стоящие в кругу, начинают перебрасывать друг другу мяч, не давая возможности водящему коснуться его. Водящий, бегая в середине круга, стремится дотронуться до мяча, когда тот находится в воздухе, на земле или в руках у кого-либо из играющих. Если ему это удалось, он меняется местами с игроком, который последний держал мяч в руках.

«Передал — садись». Дети образуют несколько команд, каждая команда выбирает капитана. Команды становятся в колонны за линией старта. Капитан каждой команды с мячом в руках становится напротив своей команды на расстоянии 2—3 м от нее.

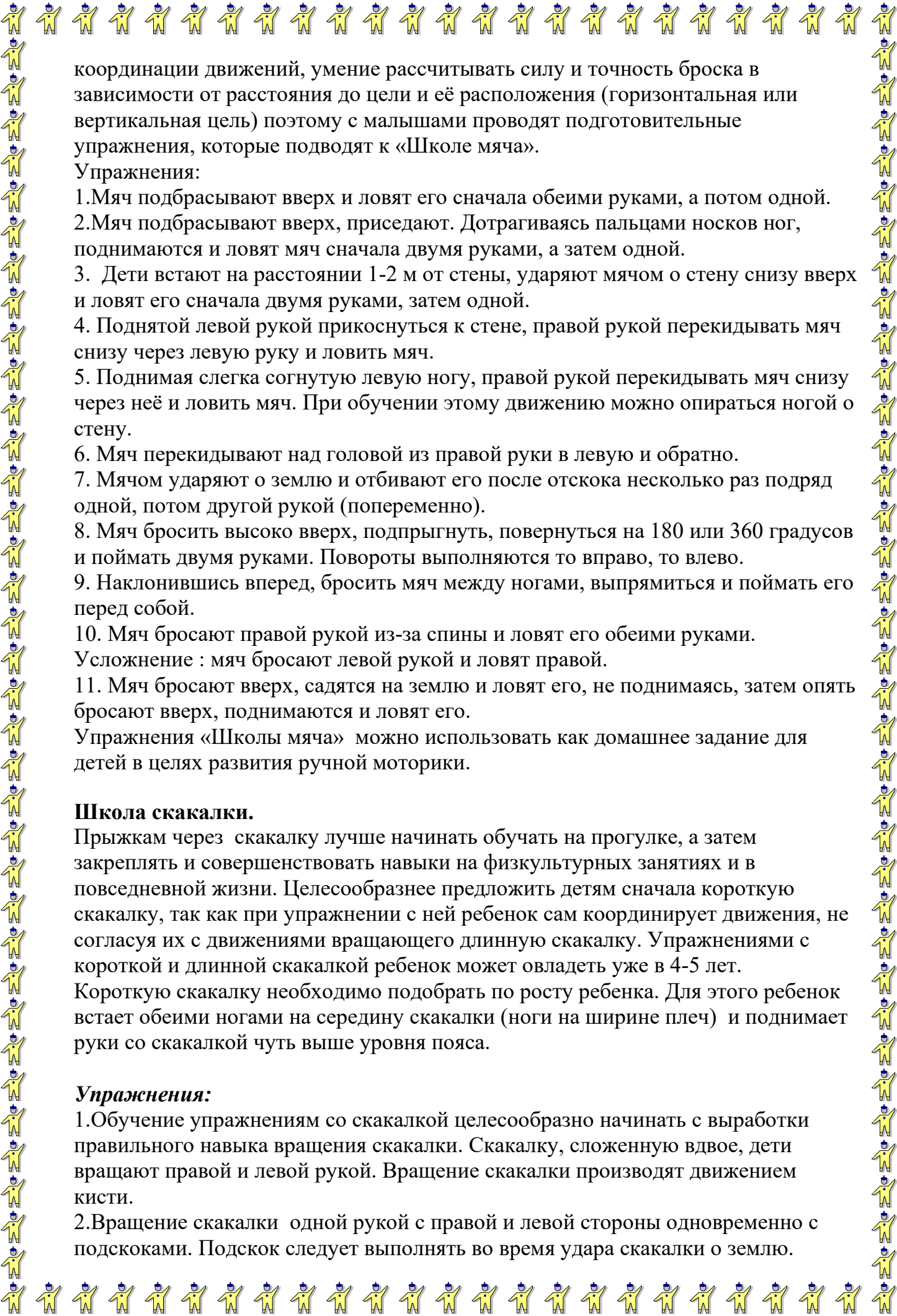
По сигналу воспитателя капитан передает мяч первому игроку колонны который ловит его, передает обратно капитану и приседает (рис. 39). Капитан таким же образом передает мяч второму, затем — третьему и всем остальным игрокам. Каждый игрок после передачи мяча капитану приседает. Когда мяч передан капитану последним игроком, капитан поднимает мяч вверх над головой и вся команда быстро встает. Выигрывает та команда, которая раньше выполнила задание. Если игрок не поймал мяч, то он обязан за ним сбегать вернуться на свое место и передать мяч капитану.

Игра в баскетбол для дошкольников имеет форму подвижной игры. Каждая команда состоит пяти играющих на площадке и нескольких запасных. Один из игроков — капитан. Игра состоит из двух пятиминутных таймов, между которыми дается пятиминутный перерыв. Во время перерыва и в конце игры проводится малоподвижная игра с мячом с целью приведения организма детей в более спокойное состояние. При попадании мяча в корзину команде начисляется два очка. Воспитатель следит за выполнением правил: дает сигналы при нарушениях их игроками, засчитывает попадание мяча в корзину, решает спорные мячи, контролирует время игры. Нарушением правил считается ведение мяча двумя руками одновременно, перемещение с мячом более трех шагов. Запрещается тянуть за одежду, за руки, толкаться. Во время игры в баскетбол формируются навыки самостоятельно и коллективно играть с мячом, видеть площадку, помогать друг другу в достижении общей цели.

Школа мяча.

Упражнения с малым мячом могут быть использованы на физкультурном занятии, прогулке, в самостоятельных играх детей начиная с 4-5 лет.

Дети дошкольного возраста могут выполнять метание мяча на дальность и в цель. Для детей младшего возраста эти упражнения сложны, так как требуют хорошей



координации движений, умение рассчитывать силу и точность броска в зависимости от расстояния до цели и её расположения (горизонтальная или вертикальная цель) поэтому с малышами проводят подготовительные упражнения, которые подводят к «Школе мяча».

Упражнения:

1. Мяч подбрасывают вверх и ловят его сначала обеими руками, а потом одной.
2. Мяч подбрасывают вверх, приседают. Дотрагиваясь пальцами носков ног, поднимаются и ловят мяч сначала двумя руками, а затем одной.
3. Дети встают на расстоянии 1-2 м от стены, ударяют мячом о стену снизу вверх и ловят его сначала двумя руками, затем одной.
4. Поднятой левой рукой прикоснуться к стене, правой рукой перекидывать мяч снизу через левую руку и ловить мяч.
5. Поднимая слегка согнутую левую ногу, правой рукой перекидывать мяч снизу через неё и ловить мяч. При обучении этому движению можно опираться ногой о стену.
6. Мяч перекидывают над головой из правой руки в левую и обратно.
7. Мячом ударяют о землю и отбивают его после отскока несколько раз подряд одной, потом другой рукой (попеременно).
8. Мяч бросить высоко вверх, подпрыгнуть, повернуться на 180 или 360 градусов и поймать двумя руками. Повороты выполняются то вправо, то влево.
9. Наклонившись вперед, бросить мяч между ногами, выпрямиться и поймать его перед собой.
10. Мяч бросают правой рукой из-за спины и ловят его обеими руками.

Усложнение : мяч бросают левой рукой и ловят правой.

11. Мяч бросают вверх, садятся на землю и ловят его, не поднимаясь, затем опять бросают вверх, поднимаются и ловят его.

Упражнения «Школы мяча» можно использовать как домашнее задание для детей в целях развития ручной моторики.

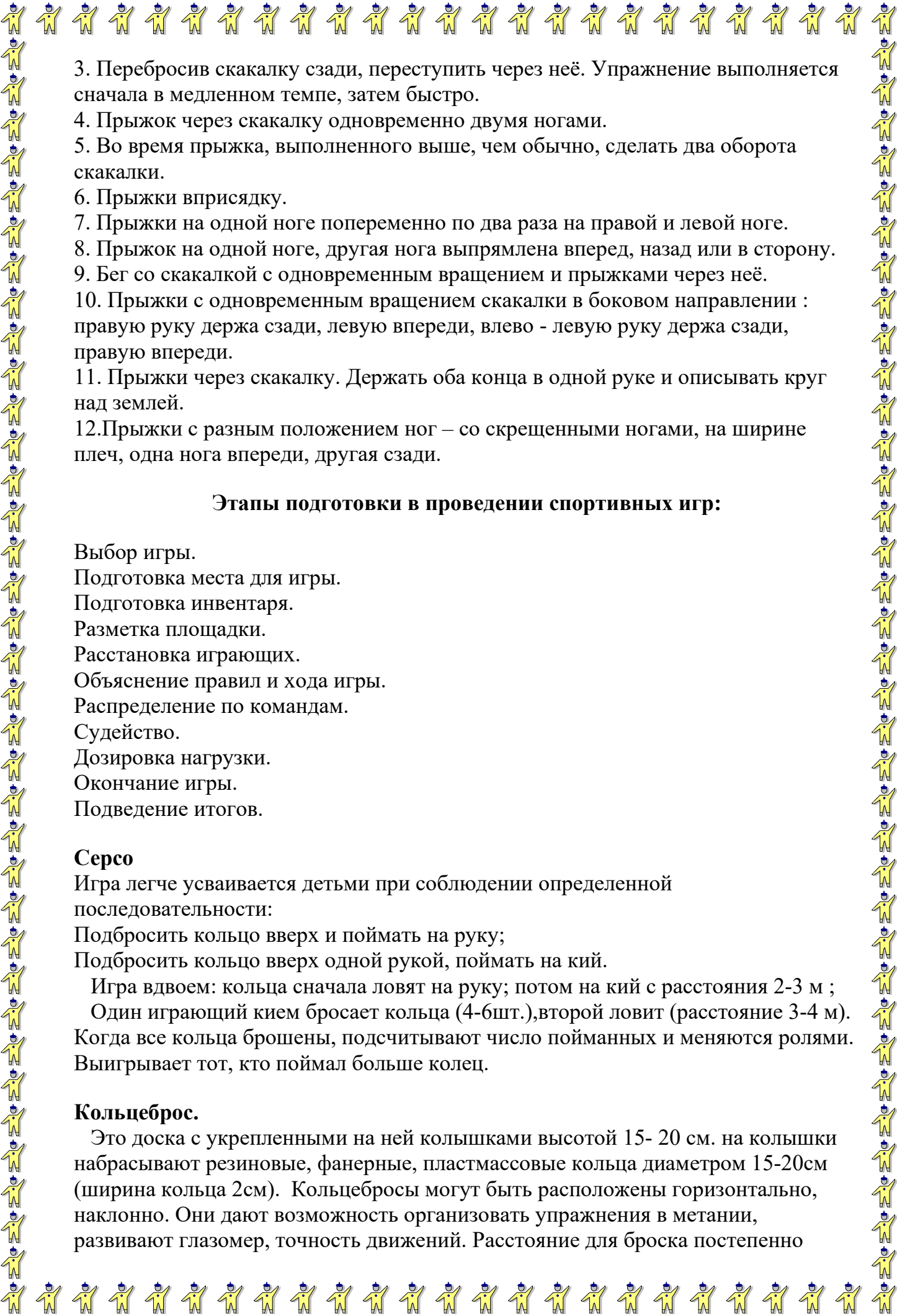
Школа скакалки.

Прыжкам через скакалку лучше начинать обучать на прогулке, а затем закреплять и совершенствовать навыки на физкультурных занятиях и в повседневной жизни. Целесообразнее предложить детям сначала короткую скакалку, так как при упражнении с ней ребенок сам координирует движения, не согласуя их с движениями вращающего длинную скакалку. Упражнениями с короткой и длинной скакалкой ребенок может овладеть уже в 4-5 лет.

Короткую скакалку необходимо подобрать по росту ребенка. Для этого ребенок встает обеими ногами на середину скакалки (ноги на ширине плеч) и поднимает руки со скакалкой чуть выше уровня пояса.

Упражнения:

1. Обучение упражнениям со скакалкой целесообразно начинать с выработки правильного навыка вращения скакалки. Скакалку, сложенную вдвое, дети вращают правой и левой рукой. Вращение скакалки производят движением кисти.
2. Вращение скакалки одной рукой с правой и левой стороны одновременно с подскоками. Подскок следует выполнять во время удара скакалки о землю.

- 
3. Перебросив скакалку сзади, переступить через неё. Упражнение выполняется сначала в медленном темпе, затем быстро.
 4. Прыжок через скакалку одновременно двумя ногами.
 5. Во время прыжка, выполненного выше, чем обычно, сделать два оборота скакалки.
 6. Прыжки вприсядку.
 7. Прыжки на одной ноге попеременно по два раза на правой и левой ноге.
 8. Прыжок на одной ноге, другая нога выпрямлена вперед, назад или в сторону.
 9. Бег со скакалкой с одновременным вращением и прыжками через неё.
 10. Прыжки с одновременным вращением скакалки в боковом направлении : правую руку держа сзади, левую впереди, влево - левую руку держа сзади, правую впереди.
 11. Прыжки через скакалку. Держать оба конца в одной руке и описывать круг над землей.
 12. Прыжки с разным положением ног – со скрещенными ногами, на ширине плеч, одна нога впереди, другая сзади.

Этапы подготовки в проведении спортивных игр:

- Выбор игры.
- Подготовка места для игры.
- Подготовка инвентаря.
- Разметка площадки.
- Расстановка играющих.
- Объяснение правил и хода игры.
- Распределение по командам.
- Судейство.
- Дозировка нагрузки.
- Окончание игры.
- Подведение итогов.

Серсо

Игра легче усваивается детьми при соблюдении определенной последовательности:

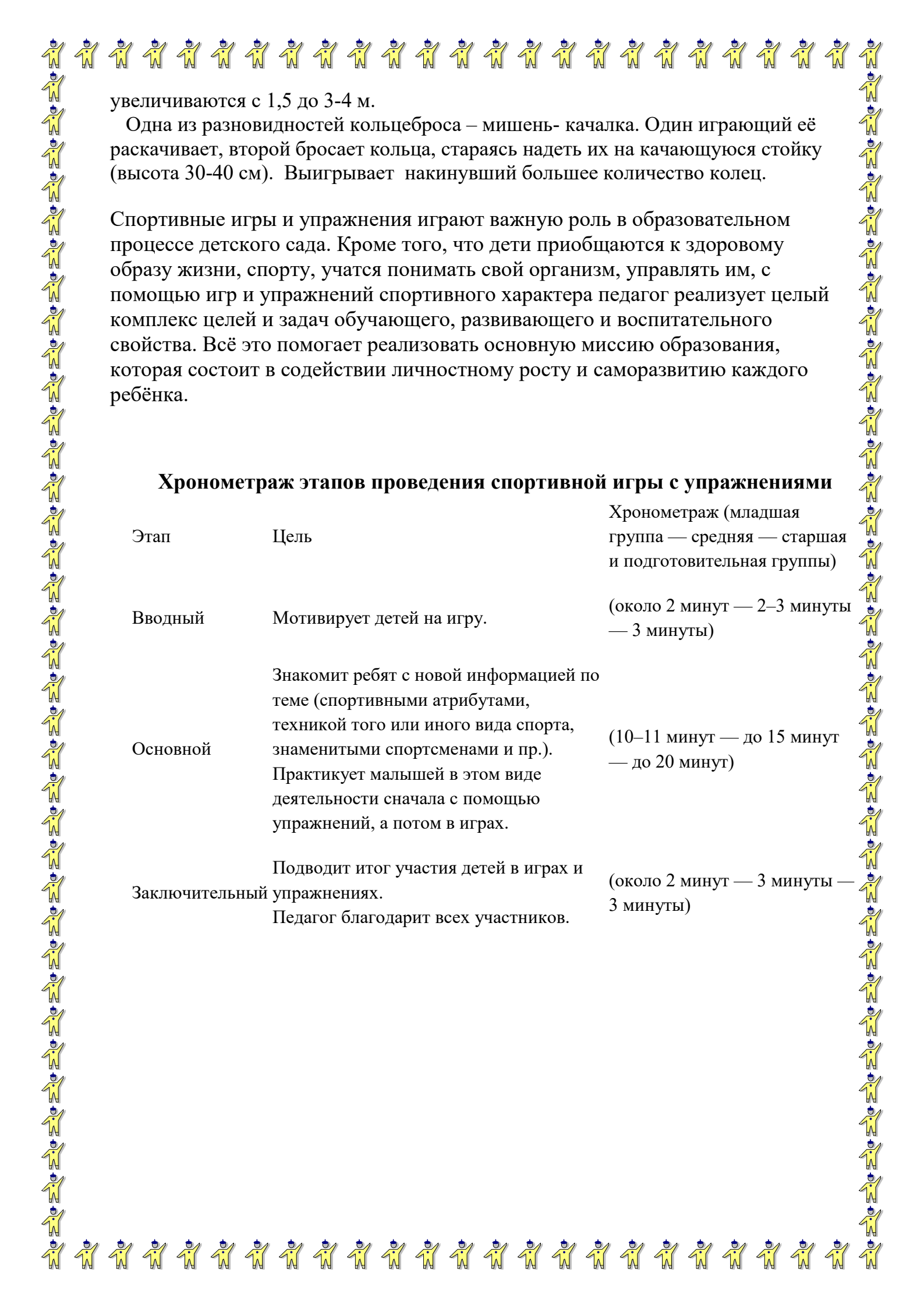
- Подбросить кольцо вверх и поймать на руку;
- Подбросить кольцо вверх одной рукой, поймать на кий.

Игра вдвоем: кольца сначала ловят на руку; потом на кий с расстояния 2-3 м ;

Один играющий кием бросает кольца (4-6шт.), второй ловит (расстояние 3-4 м). Когда все кольца брошены, подсчитывают число пойманных и меняются ролями. Выигрывает тот, кто поймал больше колец.

Кольцеброс.

Это доска с укрепленными на ней колышками высотой 15- 20 см. на колышки набрасывают резиновые, фанерные, пластмассовые кольца диаметром 15-20см (ширина кольца 2см). Кольцебросы могут быть расположены горизонтально, наклонно. Они дают возможность организовать упражнения в метании, развивают глазомер, точность движений. Расстояние для броска постепенно



увеличиваются с 1,5 до 3-4 м.

Одна из разновидностей кольцеброса – мишень- качалка. Один играющий её раскачивает, второй бросает кольца, стараясь надеть их на качающуюся стойку (высота 30-40 см). Выигрывает накинувший большее количество колец.

Спортивные игры и упражнения играют важную роль в образовательном процессе детского сада. Кроме того, что дети приобщаются к здоровому образу жизни, спорту, учатся понимать свой организм, управлять им, с помощью игр и упражнений спортивного характера педагог реализует целый комплекс целей и задач обучающего, развивающего и воспитательного свойства. Всё это помогает реализовать основную миссию образования, которая состоит в содействии личностному росту и саморазвитию каждого ребёнка.

Хронометраж этапов проведения спортивной игры с упражнениями

Этап	Цель	Хронометраж (младшая группа — средняя — старшая и подготовительная группы)
Вводный	Мотивирует детей на игру.	(около 2 минут — 2–3 минуты — 3 минуты)
Основной	Знакомит ребят с новой информацией по теме (спортивными атрибутами, техникой того или иного вида спорта, знаменитыми спортсменами и пр.). Практикует малышей в этом виде деятельности сначала с помощью упражнений, а потом в играх.	(10–11 минут — до 15 минут — до 20 минут)
Заключительный	Подводит итог участия детей в играх и упражнениях. Педагог благодарит всех участников.	(около 2 минут — 3 минуты — 3 минуты)



Источники консультационного материала

<https://infourok.ru/konsultacii-dlya-vozpitateley-po-fizicheskoy-kulture-v-dou-3772521.html>

<https://nsportal.ru/detskiy-sad/zdorovy-obraz-zhizni/2018/12/25/obuchenie-doshkolnikov-sportivnym-igram-i-uprazhneniyam>

<https://melkie.net/zanyatiya-s-detmi/igrovytehnologii/sportivnyie-igryi-v-detskom-sadu.html>

Рекомендуемая литература для дополнительного ознакомления

1. А.Н. Кенеман «Физическая подготовка детей 5 – 6 лет к занятиям в школе», Москва «Просвещение» 1980 г.
2. Журнал «Инструктор по физкультуре» №3, №6 2015г.
3. Е.Н. Вареник, З.А. Корлыханова. Физическое и речевое развитие дошкольников. М.2009
4. М.А. Рунова. Дифференцированные занятия по физической культуре с детьми 5-7 лет: пособие для воспитателей и инструкторов физкультуры. М.2005.
5. Т.В. Лисина Морозова Г.В. Подвижные игры для дошкольников. М.2015
6. Э.Й. Адашквичене «Баскетбол для дошкольников», Москва «Просвещение» 1983г
7. Э.Й. Адашквичене «Спортивные игры и упражнения в детском саду», Москва «Просвещение» 1992г.