

# Обучение спортивным играм и упражнениям

Июнь 2020

зам.зав. по УВР Богачева Р.Р.



*Главное правило подбора – соответствие спортивных упражнений и развлечений 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 упражнения и развлечения, в которых максимально доступные физические нагрузки чередовались бы с минимальными или с расслаблениями мышц. Это спортивные упражнения и развлечения, в которые входят основные движения – ходьба, бег, прыжки, бросание, ловля, метание мяча, лазание, пролезание и т. д. Именно такой характер имеют плавание, спортивные игры – бадминтон, настольный теннис, городки, баскетбол.

Дошкольники еще не умеют выполнять цепочки технических приемов или тактических комбинаций спортивной игры, им доступны лишь начальные, элементарные приемы или отдельные простые комбинации.

Подбирая спортивные упражнения и развлечения, важно учитывать их требования к выдержке участников (например, оставаться неподвижным какое-то время, не начинать движения ранее сигнала воспитателя). Надо предусматривать недлительные проявления выдержки: чем младше дети, тем более короткими должны быть эти периоды.

Большое значение имеет использование в режиме дня различных спортивных упражнений и развлечений 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 развлечений, с разным уровнем сложности облегчает организацию и педагогический контроль за их ходом. В таких условиях педагог может уделить больше внимания контролю за более сложными развлечениями, в то время как другие дети будут

самостоятельное в простых.

Таким образом, если отдельные виды спортивных упражнений, элементы спортивных игр культивируются в течение сезона, то более простые развлечения используются временно и чаще меняются.

Элементарную технику каждого вида спорта условно дробят на практические действия и каждое разучивают отдельно. Это удобно делать для последовательного обучения основам техники спорта.

Развлечения, спортивные упражнения преимущественно проводятся на свежем воздухе. Поэтому, подбирая их, следует учитывать сезонные, погодные условия. Так, в теплое время года отдается предпочтение спортивным упражнениям и развлечениям с мячом, бегу (умеренному, быстрому, на выносливость, играм в кегли, городки, настольный теннис, бадминтон, с элементами баскетбола, волейбола; купанию, плаванию, езде на велосипеде.

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.

Исходя из положения о единстве функций организма, необходимо учитывать тесную взаимосвязь физического и нервно-психического состояния ребенка. Ведь влияние физических нагрузок, которое испытывает ребенок, сказывается и на его психическом состоянии. Поэтому величину и характер физических нагрузок определяют, учитывая прошедшую или предстоящую умственную, работу.

**Спортивные игры для старших дошкольников. Их взаимосвязь с основными видами движений, подвижными играми и спортивными упражнениями.**

### 1. Бадминтон.



Игра проводится на площадке размером от 3.5×8 до 5×10м. посередине на высоте 130 см. натягивается сетка. Играющие попеременно отбивают волан через сетку. Если попавший допустил ошибку ( дал волану упасть на свою площадку, отбил его за пределы площадки партнера или в сетку, ударил ободом ракетки), то подача происходит к другому игроку. Если ошибся защищающийся, то подавшему засчитывается очко. Игра продолжается до 5,7 или 10 очков (по договоренности). Игра может состоять из нескольких партий. Играют один на один, два на два или с большим составом команд, но каждому игроку отчерчивают зону, за которую он не должен выходить. Чтобы не мешать другим.

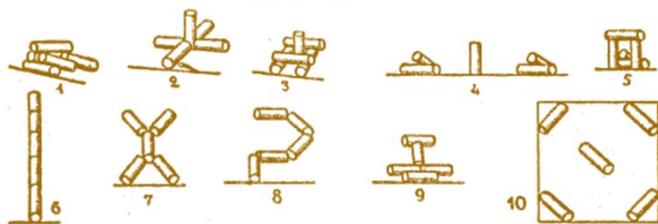
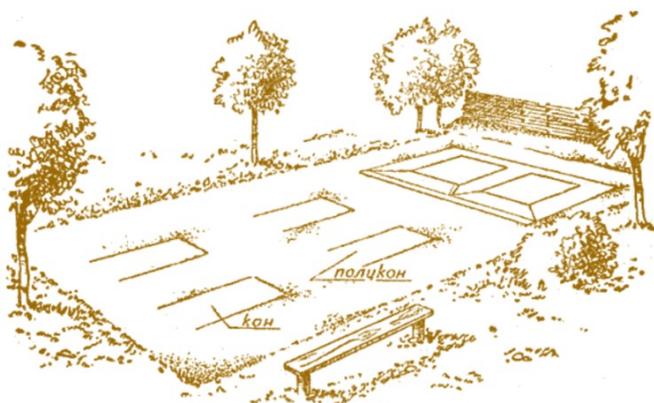
### 2. Настольный теннис

Игра проводится на столе размером от 230×100 до 250×130 см. высота стола -65-68см. удобны столы, высота которых может изменяться. Стандартные ракетки несколько тяжелы для детей, поэтому ручку нужно укоротить на 2см и на



0.5 см уменьшить диаметр. В начале обучения даются упражнения с мячом настольного тенниса ( подбрасывать и ловить мяч одной и двумя руками, перебрасывать мяч друг другу, играть в паре на столе без сетки и т.д.). только при постоянных упражнениях с ракеткой дети могут освоить игру. Во время упражнений дети разбиваются на группы: одни играют на столе, другие выполняют движения в паре или индивидуально, затем меняются местами. Все упражнения необходимо выполнять как правой так и левой рукой. Во время игры дети подают подряд несколько подач (3.5). если допущена ошибка ( мяч не принят, не попал на стол), другому игроку присуждается очко.

### 3. Городки.



Эта старинная русская игра развивает силу, глазомер, точность движений, выдержку. Для игры нужна площадка размером 5×3 м. с двумя городами ( 1.5×1.5м).в 3м от городов проводится черта ( полукон), в 6м – другая (кон). По другую сторону городов устраивается земляной вал и на нем защитная стенка.

Цель игры – битой выбить из города 5 городков, составленных в определенную фигуру. Каждый игрок делает 2 броска. Вначале с кона , а затем ( если хоть один городок выбит из города) с полукона.

Побеждает тот. Кто на выбивание фигур(ы) затратил меньше бит. При командных играх дети бросают по две биты, чередуясь с участниками другой команды, выбивающей такие же фигуры из своего города. При этом в командах должна быть заранее установлена очередность выхода на каждого играющего.

Бита представляет собой деревянную палку длиной 40 , 45, 50 см, диаметром 3,4,5, см. ручка биты должна быть тоньше и отполирована. Городки имеют длину 12 или 14 см.

Основной техникой игры в городки является бросок биты. Главная задача воспитателя – научить детей броску ( бросок сбоку, бросок от плеча. обучение детей нужно начинать с показа. Затем дети имитируют бросок биты сбоку. Бросать биты начинают с полукона. Стремясь выбить вертикально поставленный городок. Затем переходят к броскам с кона, выбивая простые фигуры из 2-3 городков. Дети постепенно учатся устанавливать 5-6 более сложных фигур.

### 4. Баскетбол.

Обучение детей элементам баскетбола включает овладение передачами мяча на месте и в движении, ведением , бросками по корзине. Используя игровые упражнения, нужно постепенно подвести детей к игре в баскетбол, по упрощенным правилам. Игра проводится на площадке размером от 5×10 до

7×13м. границы площадки обозначаются линиями. На противоположных частях площадки устанавливаются щиты размером 120×80 см. щит прикрепляется к столбу. Баскетбольное кольцо стандартных размеров крепится в 20 см от нижнего края щита на высоте 1.7 м от земли. Дети играют мячами (окружностью 40-50 см).



## баскетбол

Цель игры – за отведенное время и передавая мяч партнерам по команде, забросить как можно больше мячей в кольцо другой команды. Состав команды 5 человек. Играют в 2 тайма по 3-5 мин. За попадание в кольцо дается 2 очка. С мячом в руках нельзя делать более 3 шагов. Передвигаться с мячом можно, отбивая его от площадки. Нельзя толкать игроков, хватать их за одежду и т.д., за нарушение правил мяч отбирается и вводится в игру из-за боковой линии игроком другой команды. За грубое нарушение правил игрок может быть удален на 1-3 мин с правом замены.

## 5. Футбол



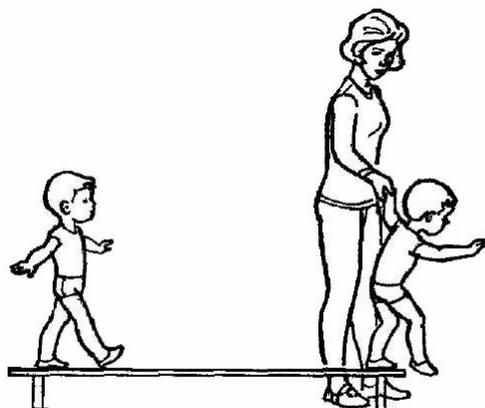
В футбол можно играть летом и зимой. Детей нужно научить вести мяч, передавать его партнеру с учетом его движения, бить по воротам с места и после ведения ногой. Площадка для игры может иметь размеры от 5×10 до 20×40 м в зависимости от количества играющих в командах. Состав команд должен быть небольшим. Только тогда дети научатся играть. Можно

увеличить число участников игры. Играют два тайма по 3-5 мин с перерывом, во время которого играют две другие команды. В игре нельзя толкаться. Ударять по ногам, брать мяч в руки (за исключением вратаря). Мяч выбитый за пределы площадки, вводится игроком другой команды из-за боковой линии броском двумя руками из-за головы.

Итак, мы дали основные правила спортивных игр, используемых в работе с дошкольниками.

## Упражнения на площадке для младших дошкольников

### 1.Равновесие.



Выполняйте упражнения на равновесие на высоте 20 см и выше.

Вначале ширина доски примерно равна ширине плеч ребенка, постепенно переходите к ширине в 10 см для старших дошкольников.

- Пройди по бортику, только не упади!

- Во время движения повернись кругом, а потом иди дальше!
- Беги вокруг песочницы, потом быстро вскочи на бортик и замри на месте!

## 2.Прыжки.



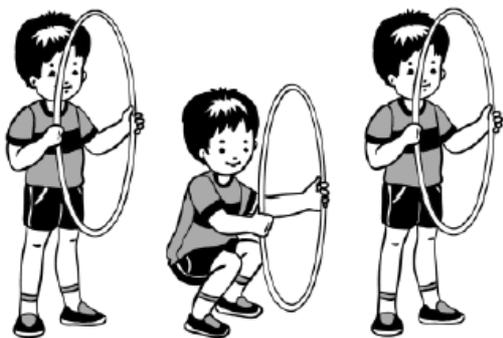
Научите ребенка мягко приземляться, амортизируя приземление голеностопными, коленными и тазобедренными суставами, а также сохранять равновесие в момент приземления.

- Прыгни вниз с бортика на песок, ладонями коснись песка!
- В момент прыжка хлопни в ладоши!
- Во время прыжка повернись лицом к дереву!
- Перепрыгни через ленту!

## 3.Лазанье.

Развивайте у детей ловкость и координацию движений с помощью лазанья по наклонной лестнице с небольшим наклоном. Это поможет ребенку визуально контролировать движения рук и ног. Напомните ему при этом правила безопасности:

- Когда лезешь, крепко держись за рейки и все время смотри на лестницу!
- Стоя под лестницей с нижней стороны, поднимись на носках и возьми руками за рейку, оперевшись ногами на одну из нижних реек. Смотри вверх на лестницу!
- При лазанье по вертикальной лестнице вверх и вниз держись за перекладину!



## 4.Игры с обручем и со скакалкой.

- Взяв двумя руками обруч сверху, поставь его перед собой, переступи в обруч, подними его и сними через голову.
- Держа скакалку за оба конца, отведи ее за спину, махом перенеси через голову вперед и перепрыгни, отталкиваясь двумя ногами.

## 5.«Прыгающий круг».

С одной стороны скакалки привязывают кольцо или какой-либо предмет. Взрослый вращает скакалку так, чтобы конец ее волочился по земле. Дети стоят на равном удалении друг от друга и прыгают.

## 6.«Куча-мала».

В игре участвуют две команды, их задача — выстроить башню как можно выше.

*Игровой материал:* волшебный мешочек, в котором «прячутся» один полукруг и 60 шайбочек разного размера.



*Правила игры:* каждому игроку раздается равное количество шайб независимо от размера, из которых надо построить самую высокую башню. Выигрывает тот, кто первым использует свои шайбочки.

Если у кого-то из игроков башня завалилась, он забирает все шайбочки и ход переходит к следующему игроку.

**Игра «Куча-мала»** развивает глазомер, ловкость, усидчивость, чувство равновесия, объединяет играющих в дружную и веселую компанию.

Старайтесь, чтобы спортивные игры и упражнения приносили детям радость, заинтересуйте малышей и повысьте их эмоциональное состояние, используя красочные предметы: мячи, обручи, ленты, скакалки и др.

Следите за тем, чтобы ребенок не увлекался выполнением упражнений на одном снаряде, например на перекладине (висы, махи и т.п.).

*(По материалам открытых источников)*