

Использование спортивных игр и упражнений с дошкольниками на прогулке

Большую роль в физическом воспитании детей дошкольного возраста играют **спортивные игры, элементы спортивных игр и спортивные упражнения**. Они подбираются с учетом возраста, состояния здоровья, индивидуальной склонности и интересов детей. С их помощью дети усваивают разнообразные двигательные навыки, приобретают нравственные, волевые качества: решительность, самостоятельность, смелость, выносливость. Ребенок учится согласовывать свои действия с действиями товарищей; у него воспитывается сдержанность, самообладание, ответственность. Кроме этого, **спортивные игры и упражнения** пополняют и обогащают словарный запас такими словами, как «ракетка», «волан», «стойка» (бадминтониста или теннисиста, «городки», «кегли», «бита» и др. В образовательной области «Физическая культура» программы «Детство» предусмотрено выполнение детьми различных **спортивных игр и упражнений**, согласно возрасту

Так во 2-й младшей группе это :

- катание на трёхколёсном велосипеде
- хождение на лыжах ступающим шагом
- подготовка к плаванию

- катание на санках кукол, друг друга с невысоких горок

В средней группе:

катание на санках и лыжах с усложнениями

- катание на двух- и трёхколёсном велосипедах

- плавание

Для детей старшей группы:

- катание на санках, лыжах

- катание на велосипеде и самокате

- плавание

Подвижные игры:

- городки, бадминтон

- баскетбол, футбол

Подготовительная группа:

- катание на санках, лыжах, коньках

- катание на велосипеде

- плавание

- игры – эстафеты

Элементы спортивных игр

- городки, бадминтон

- баскетбол, футбол, хоккей, настольный теннис

Используются именно лишь некоторые элементы техники **спортивных игр**, доступные и полезные детям **дошкольного возраста**. На основе этих, разученных детьми, элементов, могут быть организованы игры, которые проводятся по упрощенным правилам.

Например, в бадминтоне: ударом ракетки послать волан в направлении партнера, 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. Обучение детей **спортивным упражнениям и элементам спортивных игр** в основном проводится в период непрерывной образовательной деятельности. Но для того чтобы дети овладели навыками **спортивных упражнений** и научились играть в **спортивные игры**, необходимо постоянно повторять и закреплять их во время **прогулок на открытом воздухе**, что, несомненно, имеет большое значение и для закаливания и укрепления здоровья **дошкольников**. Поэтому, подбирая их, следует учитывать сезонные, погодные условия. В теплое время года отдается предпочтение таким **спортивным упражнениям как игры с мячом**, бег (умеренный, быстрый, на выносливость, игры в кегли, городки,

настольный теннис, бадминтон, с элементами баскетбола, волейбола;

купание, плавание, езда на велосипеде

Например, коллективные игры с мячом создают благоприятные условия для воспитания положительных нравственно-волевых черт детей. Изучая правила игры, ребенок понимает, что с мячом действуют все, а не он один. **Упражнения** даются детям с постепенным усложнением. Например, при игре в баскетбол отрабатываются:

- ведение мяча правой и левой рукой на месте, вокруг себя, с продвижением вперед, изменением направления движения;
- ведение мяча бегом;
- передача мяча друг другу с продвижением по площадке парами;
- бросание мяча в корзину двумя руками из-за головы, от плеча, груди и т. д.

Усвоив отдельные элементы, **дошкольники** разучивают игры с мячом. зимой – это катание на санках, развлечения со снежками, скольжение на беговых дорожках, ходьба на лыжах, бег на коньках. 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 этой работы – 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. 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. Именно такой характер имеют плавание, ходьба на лыжах, бег на коньках, **спортивные игры - бадминтон, настольный теннис, городки, баскетбол**.

Так как **дошкольники** не способны регулировать величину физических нагрузок, не умеют

самостоятельно осваивать физические **упражнения**, предусмотренные **программой**, им нужна помощь воспитателя в освоении элементов тактики **спортивных упражнений**, игр. Поэтому педагог обязательно должен знать технику выполнения **упражнений и элементов спортивных игр**. Очень важно создать для **упражнений условия, отвечающие гигиеническим и педагогическим требованиям**: наличие свободного места, свежего воздуха, нужного оборудования и свободный доступ к нему.

Для некоторых игр (например, бросание палки-биты в «городках») выбирают отдельное место на площадке, так как движения детей могут быть опасны для окружающих. **Спортивные игры и упражнения в дошкольном учреждении следует использовать в разные периоды дня.**

Утром, когда приём малышей производится на улице, 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 овладении знаниями, навыками и умениями на других периодах непрерывной образовательной деятельности. 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 сразу после сна не рекомендуется **использование спортивных упражнений**, так как дети ещё вялые, поэтому нагрузку следует повышать постепенно, **используя например**, комплексы корригирующей гимнастики.

На дневной прогулке можно использовать **спортивные игры и упражнения**, с максимальной физиологической и эмоциональной нагрузкой. В данное время **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 организованных мероприятий 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**.

При руководстве **спортивными упражнениями** используются общеметодические методы и приёмы обучения и воспитания детей – объяснение, показ, вопрос, указание, оценка действий, поощрение, показ другим ребёнком. При этом нужно следить, чтобы инструкция не была длительной, очень детальной, чтобы интерес детей не пропал.

С детьми 4-5 лет воспитатель – **непременный участник спортивных мероприятий**, особенно если **упражнения не знакомы детям**. Старшим дошкольникам педагог помогает начать движение, определяет порядок его выполнения, а потом наблюдает за ходом и вмешивается только при необходимости. Проводя **спортивные упражнения** с техническими усложнениями (например, отработка техники ходьбы на лыжах, езда на двухколёсном велосипеде, плавание) педагог должен всё время принимать участие в них. К участию в **спортивных играх и упражнениях** воспитатель вначале привлекает тех детей, которые недостаточно освоили **упражнения** в ходе непрерывной образовательной деятельности по физкультуре. 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

Проведение **спортивных игр и упражнений** включается в календарный план учебно – воспитательной работы для детей 4-7 лет. При

планировании учитывается место игр и **упражнений в режиме дня**. На утренней или вечерней прогулке предусматривается 1-2 вида **спортивных игр и упражнений**. Их стоит так планировать, чтобы в комплексе они составляли разнообразную по двигательному содержанию деятельность.

Очень большую роль в освоении детьми элементов **спортивных игр и упражнений** играет эмоциональный настрой педагога. Если необходимо показать образец умения играть, педагог может сам вступать в игру. Такое участие вызывает у детей доверие к педагогу, вызывают их симпатию и уважение к взрослому, а иногда является главным мотивом участия в игре.

Таким образом, важность **использования спортивных игр и упражнений на прогулке**, очевидна. Дети получают возможность проявить большую активность, самостоятельность и инициативу в действиях. Многократное повторение **упражнений** в условиях большого пространства в тёплое и холодное время года способствует прочному закреплению двигательных навыков, развитию физических качеств, и закаливанию организма

Анализ данной проблемы, изучение ее теоретических аспектов позволили установить, что проблема приобщения к социальному миру всегда была и ныне остается одной из ведущих в процессе формирования личности ребенка. Социализация **дошкольника** предполагает развитие умения адекватно

ориентироваться в доступном ему социальном окружении, осознавать самооценку собственной личности и других людей, выражать чувства и отношения к миру в соответствии с культурными традициями общества.

Подвижные игры

Все дети обожают двигаться, бегать наперегонки, прыгать, кататься на велосипеде. Так почему же не сделать это основой для подвижных игр, которые помогут общему развитию ребенка, вместе с его физической подготовкой? Эти игры универсальны, они подходят для разного количества участников, их можно **использовать** как на природе в компании детей своих друзей, так и в обычном детском саду.

Такая активность помогает детям получить необходимую физическую нагрузку, а также научиться активно и на равных общаться с другими детьми, увеличить навык быстрой реакции и многое другое.

Для подвижных летних и зимних игр не понадобится серьезный **спортивный инвентарь**, очень часто достаточно скакалки или небольшого мяча. А очень часто нужны просто желание замечательно провести время и стремление подвигаться!

Спортивные игры в детском саду

Во всестороннем развитии человека важное место занимает его физическое воспитание в детстве. С раннего детства закладываются основы здоровья,

физического развития, формируются двигательные навыки.

Дети с большим удовольствием занимаются физкультурой, любят подвижные игры. Высшей формой обыкновенных подвижных игр являются **спортивные игры – хоккей, футбол, баскетбол, настольный теннис, городки, бадминтон.**

Спортивные игры имеют огромное значение в решении образовательных и воспитательных задач. Они способствуют развитию точности, ловкости движений, глазомера, ориентации в пространстве.

В игре детям приходится быстро принимать решения, что способствует развитию мышления, быстроты двигательной реакции на зрительные и слуховые сигналы. В ходе **спортивных** игр у детей формируются положительные нравствен-новолевые черты характера. Обязательное соблюдение правил в играх способствует воспитанию выдержки, честности, дисциплины, ответственности перед командой, умению считаться с другими.

Дети учатся самостоятельно решать конфликты, **споры между собой.** Учитывая физиологические особенности детей, с детьми младшего дошкольного возраста рекомендуется проводить лишь **спортивные упражнения**, а детей старшего дошкольного возраста знакомить с элементами **спортивных игр.**

Приложение

1 испытание. *«В ступе бабушки Яги»*

Карлсон: Все вы помните, что Баба - Яга летала в ступе. Вот и первое испытание для вас: «Каждый участник должен *«пролететь в ступе»*, а точнее пропрыгать в мешке до обруча, обогнуть его и вернуться обратно, передать мешок следующему игроку». Понятно задание?

Дети отвечают.

Карлсон: Посмотрите, как это сделаю я!

Карлсон показывает, как надо выполнить задание.

Карлсон: Ух и устал же я! Ну что? Готовы? На старт. Внимание. Марш!

Одно очко получает та команда, которая первая выполнит задание, с наименьшими оплошностями. Командиры команд-воспитатели контролируют выполнение детьми задания.

Карлсон: Ура! Вы выполнили это задание, поздравляю. Теперь мы можем отправиться в другую сказку.

2 испытание. *«Яблочко на тарелочке»*

Карлсон: Вот помню мама Малыш читала сказку, где яблочко волшебное китилось по блюдечку и рассказывало обо всём на свете. Вот и вам сейчас нужно пронести яблочко, но не на тарелочке, а на ракетке для бадминтона.

Задание: «Каждый участник команды должен пронести яблоко на ракетке на вытянутой руке

вперед себя до обруча, обогнуть его и вернуться обратно, не уронив яблоко. И так каждый участник команды. Как только все участники выполнят задание командир поднимает вверх яблоко!»

На старт. Внимание. Марш.

Команды выполняют задание. Первая, выполнившая задание, команда считается победителем и получает балл в оценочный лист.

Карлсон: Молодцы все участники! Болельщики? а вы не заскучали? Предлагаю потанцевать! Есть у меня любимая песня. Она про сказки.

Потанцуем?

Звучит песня *«Приходите в гости к нам»*

Из к/ф "Там, на неведомых дорожках", муз. В. Дашкевич, сл. Ю. Ким

Дети произвольно танцуют вместе с Карлсоном, возможен показ знакомых детям движений.

Карлсон: Какие замечательные ребята. Вот вы бы обязательно подружились с моим другом Малышом. Готовы играть дальше?

3 соревнование. *«Дружные ребята»*

Карлсон: Ребята, скажите, а чтобы победить зло, какими должны быть главные герои?

Дети отвечают.

Карлсон: Конечно, они должны быть умными, смелыми, сильными, добрыми.... Но самое главное, они должны уметь дружить! Дружба часто помогает нам и сказочным героям. Вот и следующие соревнования вам не преодолеть без друзей.

Слушайте внимательно задание: «первый участник добегают до обруча, огибает его и возвращается за следующим игроком, они берутся за руки и повторяют путь первого игрока, затем возвращаются за третьим и так далее, пока все участники взявшись за руки не преодолеют путь. Побеждает та команда, которая быстрее всех закончит выполнение задания и не расцепит рук».

Карлсон показывает выполнение задания с помощью командиров команд-воспитателей.

На старт. Внимание. Марш.

Команды выполняют задание, стараясь сделать всё правильно. Побеждает та команда, которая без ошибок первой выполнит задание.

Карлсон: Ох, какие вы молодцы! Но мне пора, меня ждёт Малыш. Давайте посмотрим, кто победил. *(Подсчитываются баллы)*. Награждаются победители.

Все участники получают утешительные призы.

Карлсон: До свидания, до новых встреч!

Соревнование окончено.

Заключение.

Растить детей здоровыми, сильными, жизнерадостными – это задача каждого **дошкольного учреждения**. С этой целью предусмотрены занятия по физической культуре.

Спортивные упражнения должны предусматривать физиологически и педагогическую необходимость и оправданную нагрузку, удовлетворяющую потребность малыша в движение. Кроме непосредственного развития движений, еще способствовать всесторонней развития ребенка - является основной задачей, **спортивных упражнений**.

Введение

Во всестороннем развитии человека важное место занимает его физическое воспитание в детстве. С раннего детства закладываются основы здоровья, физического развития, формируются двигательные навыки. Дети с большим удовольствием занимаются физкультурой, любят подвижные игры. Высшей формой обыкновенных подвижных игр являются **спортивные игры – хоккей, футбол, баскетбол, настольный теннис, городки, бадминтон**.

Спортивные игры имеют огромное значение в решении образовательных и воспитательных задач. Они способствуют развитию точности, ловкости движений, глазомера, ориентации в пространстве. В игре детям приходится быстро принимать решения, что способствует развитию мышления, быстроты

двигательной реакции на зрительные и слуховые сигналы. В ходе **спортивных игр** у детей формируются положительные нравствен-новолевые черты характера. Обязательное соблюдение правил в играх способствует воспитанию выдержки, честности, дисциплины, ответственности перед командой, умению считаться с другими.

Дети учатся самостоятельно решать конфликты, **споры между собой**. Учитывая физиологические особенности детей, с детьми младшего дошкольного возраста рекомендуется проводить лишь **спортивные упражнения**, а детей старшего дошкольного возраста знакомить с элементами **спортивных игр**. Предлагаем вашему вниманию **спортивные игры и упражнения для детей дошкольн**