«Использование элементов летних спортивных игр на прогулке в самостоятельной деятельности детей»

Спортивные игры и упражнения играют важную роль в физическом воспитании детей старшего дошкольного возраста. В любое время года они проводятся преимущественно на открытом воздухе, что, несомненно, имеет большое значение для закаливания и укрепления здоровья дошкольников. С их помощью дети усваивают разнообразные двигательные навыки, приобретают нравственные, волевые качества: решительность, самостоятельность, смелость, выносливость. Игры, игровые упражнения и двигательные задания планируются в течение года в зависимости от сезона и погодных условий. В теплое время года вниманию уделяется обучению дошкольников играм с элементами разных видов спорта, таких как волейбол, баскетбол, футбол, бадминтон, настольный теннис, городки. Коллективные игры с мячом создают благоприятные условия для воспитания положительных нравственно-волевых черт детей. Усвоив отдельные элементы, дошкольники разучивают игры с мячом. Например, игра “Чья команда больше” проводится на меткость и четкость бросание мяча в корзину. Дети делятся на команды и становятся на расстоянии двух метров от баскетбольной стойки. Первые участники в каждой команде держат мячи. По сигналу воспитателя они бросают мяч, стараясь попасть в корзину, затем ловят его, передают следующему и встают в конце колонны. Выигрывает команда, которая в установленное время забросит в корзину больше мячей. Физическое воспитание – необходимое условие правильного развития ребенка. Приобщать к спорту ребенка необходимо с раннего детства. Спорт воспитывает ловкость и быстроту реакции, повышает активность, развивает чувство дружбы. Большое место во всестороннем физическом развитии детей занимают спортивные игры. В летнее время особенно актуальны игры с мячом. Упражнения в бросании, катании мячей способствуют развитию координации, ловкости, ритмичности, согласованности движений. Они формируют умения схватить, удержать, бросить предмет, рассчитать направление броска, согласовывать усилия с расстоянием, а так как у малышек еще слабо развита способность к точным движениям, то любые действия с мячом оказывают положительное влияние на развитие этого качества. Упражнения и игры с мячом оказывают положительное влияние на физическое развитие ребенка – упражнения с мячами разного веса и объема развивают не только крупные, но и мелкие мышцы рук, увеличивают подвижность суставов пальцев и кистей, что очень важно для шестилетнего малыша, который собирается идти в школу. При ловле и броске мяча ребенок действует обеими руками, что способствует органичному развитию нервной системы ребенка. При

обучении игре в баскетбол, разнообразные движения с мячом, что обеспечивает необходимую нагрузку на все группы мышц, особенно для ребенка важны мышцы, удерживающие позвоночник в правильном положении при формировании осанки. Игры с мячом коллективного характера создают благоприятные условия для формирования нравственно-волевых качеств характера ребенка. Подвижная игра с мячом требует определенного напряжения мыслительной активности ребенка – анализа ситуации, принятия решения, предвидения возможных действий противника.

Спортивные игры для старших дошкольников.

Игра в баскетбол – командная, совместные действия в ней обусловлены единой целью, эти умения пригодятся детям во взрослой жизни в их профессиональной деятельности. Что такое «баскетбол»? – «баскет» в переводе с английского языка — корзина, а «бол» — мяч. Играют в баскетбол уже более 100 лет. В России первый матч прошел в Петербурге в 1928 г. С тех пор баскетбол по своей популярности в нашей стране занимает одно из ведущих мест. В него играют и дети, и взрослые. А сборная команда нашей страны участвует в больших соревнованиях — чемпионатах мира и Олимпийских играх. В нашем городе также есть и талантливые тренеры, и хорошие игроки. Команда баскетболистов состоит из равного количества игроков в каждой команде (3-5 человек). Игра начинается в центральном круге. Здесь производится розыгрыш начального броска. Два самых высоких, ловких игрока обеих команд становятся друг против друга в круге у средней линии, остальные располагаются по кругу. Судья подбрасывает мяч вверх. Два игрока, которые стоят в центре круга, подпрыгивают как можно выше, пытаются перебросить мяч своим товарищам по команде. Нападающие, должны попытаться забросить мяч в корзину противника. Защитники, бегают вместе с одним из игроков команды противника и, не нарушая правил, мешают ему завладеть мячом. В волейбол играют две команды (в каждой по 6 человек) располагаются на площадке размером 18х9 м, разделённой сеткой, которая натянута на высоте 2,5 м. Игроки располагаются в две линии на своих сторонах площадки. Цель игры — одной или двумя руками перебить мяч на сторону противника так, чтобы он опустился в пределах площадки. Игроки одной команды могут ударять по мячу не более 3-х раз подряд, при этом один и тот же игрок не должен касаться мяча подряд 2 раза. Игроки команды, выигравшей подачу, делают переход, они перемещаются на своей стороне площадки на одно место по часовой стрелке. Так в команде меняется подающий игрок. Играют до тех пор, пока одна из команд не наберет 15 очков (если в командах по 2 человека, то играют до 12 очков). Если мяч заденет за сетку при выполнении подачи — это потеря подачи. В остальных случаях мяч, задевший за сетку, не приводит к остановке игры.

Детский волейбол (Пионербол)

В эту игру играют на волейбольной площадке, командами. Каждая команда состоит из 7-9 человек, которые располагаются на своих сторонах площадки в три ряда. У тех игроков, которые стоят во втором ряду, — по мячу.

Правила игры Игра начинается по свистку судьи, и играющие перебрасывают мячи через сетку на площадку противника. Мячи, которые перелетели через сетку, ловят или поднимают, и стараются побыстрее перебросить на противоположную сторону. В случае, когда мяч заденет сетку или играющий при подаче попадает в нее, подачу повторяют, но очков никто не получает. Когда команда выигрывает очко, игроки меняются местами на своей половине площадки: первый ряд становится третьим, второй — первым, третий — вторым.

Футбол

Футбол. От англ. «фут» и «бол» - ступня и мяч. Из названия понятно, в этой игре по мячу бьют ногами. Игруют в футбол на специальном поле, имеющем границы, поделенном на два сектора, с двумя воротами с двух сторон. Игроки перемещаются по полю шагом, медленным бегом, приставным, с крестным шагом, прыжками и т.д. Ударами мяч забивается в ворота соперника.

Спортивный бадминтон

Играют в бадминтон ракеткой и воланом.

Правила игры в бадминтон. Сетка или просто шнур натягивается на высоте 1,55 м.

Каждую половину площадки делят на три сектора: первый — в 1,98 м от сетки — отделяется параллельной сетке чертой; остальная часть площадки делится продольной линией на две равные части. Игра, как и в волейболе, состоит из трех партий. Очки, так же как в волейболе, начисляются только подающей стороне. Если подающий допустил ошибку, то он теряет право на подачу. подача, как уже говорилось, выполняется только ударом снизу, остальные удары — из любых положений, любой частью ракетки. Если при подаче волан не попадает в нужный сектор, то подача переходит к сопернику.

Для победы в партии необходимо набрать не менее 15 (11) очков, при условии, что разница в счете с соперником составляет не менее 2 очков.

Спортивные игры для младших дошкольников. Для младших дошкольников любые физические упражнения должны в первую очередь быть игрой и уже потом физкультурой. Спортивные игры хорошо проводить тогда, когда желающих имеется достаточное количество или хотя бы сами родители должны составить своему маленькому спортсмену компанию. Если ребёнку около 3 лет спортивные игры должны быть с максимально лёгким сюжетом. Например, несколько детей изображают маленьких птичек, а взрослый большого кота, который хочет их поймать. Дети сначала играют вместе, а потом, услышав, как голодный кот громко мяукает, разбегаются кто куда. Такой сюжет можно

придумать с разными персонажами. Дети двигаются и заодно закрепляют какие-то образы. Для детей такого возраста лучше всего, когда игра имеет один какой-то эпизод. Также, например можно подвигаться вместе с группой детей, обязательно переведя всё в игру. Предложите детям поиграть в зайчиков, встаньте перед ними и попросите повторять те прыжки, которые делаете Вы. Обязательно дожидайтесь, когда каждый ребёнок по возможности справится с необходимым движением. Дети 4 -5 лет уже легче осваивают новые движения и усложнённые правила игры.

Например, к традиционным простым играм можно добавить какие-то «запрещающие» элементы: бегать только до черты, нельзя забегать в определённое место и т. п. Дети в возрасте около 6 лет очень любят, когда в спортивной игре присутствуют любимые персонажи сказок и мультфильмов. В этом возрасте детям можно предложить уже многие игры, например на меткость (бросить мяч в корзину) или на равновесие и фантазию (сделать интересную фигуру) и др. Нужно помнить, что коллективные игры со сложными правилами хуже даются детям дошкольного возраста. Лучше всего подобрать игру, когда участвует много детей, но при этом каждый ребёнок в игре отвечает только сам за себя, а не за команду.

Игра представляет собой первую доступную для дошкольников форму деятельности, которая предполагает сознательное воспроизведение и усовершенствование движений. В этом отношении моторное развитие, совершаемое дошкольником в игре, является настоящим прологом к сознательным физическим упражнениям школьника. Игры с элементами спорта требуют от детей большой самостоятельности, быстроты, ловкости движений, ориентировки в пространстве. Они являются высшей формой обычных подвижных игр. Ребенок в кратчайшие промежутки времени должен увидеть создавшуюся обстановку, оценить, выбрать наиболее правильные действия и применить их. Все это требует от играющих развития определенных умений и навыков. Игры с элементами спорта отличаются большим разнообразием взаимодействия сенсорных систем различной модальности, что также является важнейшим фактором совершенствования организации движений. По сравнению с подвижными играми, игры с элементами спорта более сложная форма деятельности. Следовательно, и влияние их на организм занимающихся шире и глубже.