

«Детские спортивные игры, методика их проведения».

Большую роль во всестороннем физическом воспитании детей дошкольного возраста играют элементы спортивных игр. Они подбираются с учетом возраста, состояния здоровья, индивидуальной склонности и интересов ребенка. В них используются лишь некоторые элементы техники спортивных игр, доступные и полезные детям дошкольного возраста. На основе этих, разученных детьми, элементов, могут быть организованы и игры, которые проводятся по упрощенным правилам.

Спортивные игры укрепляют крупные группы мышц, развивают психофизические качества: силу, быстроту, ловкость, выносливость. В спортивных играх у ребенка повышается умственная активность, ориентировка в пространстве, развивается сообразительность, быстрота мышления, происходит осознание собственных действий. Ребенок учится согласовывать свои действия с действиями товарищей; у него воспитывается сдержанность, самообладание, ответственность, воля и решительность; обогащается его сенсомоторный опыт, развивается творчество.

Чрезвычайно важно учитывать развивающую роль радости, сильных переживаний, незатухающий интерес к результатам игры. Увлеченность ребенка игрой усиливает физиологическое состояние организма.

В детском саду довольно широко используются бадминтон, городки, малый и настольный теннис, а также элементы баскетбола, волейбола, футбола, хоккея. Эти игры способствуют повышению уровня физической подготовленности детей и развитию у них физических качеств (ловкости, быстроты, глазомера и др.). Освоение элементов спортивных игр в дошкольном возрасте составляет основу для дальнейших занятий спортом.

Познакомить детей с правилами спортивных игр помогают настольные игры (баскетбол, волейбол, футбол, хоккей и др.).

Бадминтон

Рекомендуется проводить игру в безветренную погоду на ровной площадке.

Двое детей становятся на расстоянии 45 м друг от друга, Один ребенок подбрасывает волан, ударяет по нему ракеткой, направляя его вперед (а не вверх) в сторону партнера. Тот должен отбить волан обратно. Отбивание продолжается до тех пор, пока волан не упадет на землю. В бадминтон играть можно и через сетку.

Для проведения игры надо научить детей держать ракетку правой рукой. Ракетка упирается в основание ладони, пальцы сжаты, а большой палец слегка вытянут вперед и опирается о ручку ракетки.

Сначала с детьми проводятся подготовительные упражнения: манипуляции с ракеткой и жонглирование воланом; игра без сетки сначала с воспитателем, а потом друг с другом; игра через сетку.



Городки

Эта игра доступна детям старшей и подготовительной группы. Перед игрой дети договариваются о количестве фигур (3—4) и их порядке. Каждый играющий получает две биты и бросает их одну за другой, стараясь выбить городки за пределы квадрата («города»). В начале игры биты бросают с кона, а когда из фигуры выбьют хотя бы один городок, играющий бросает биты с полукона. После того, как будут выбиты все городки, ставится новая фигура.

Порядок построения фигур постепенно усложняется.

«Забор» — все городки ставят вдоль передней линии на расстоянии 5 см друг от друга.

«Бочка» — все городки ставятся вместе (один — в середине, остальные — вокруг него)

«Ворота» — две пары городков ставят на расстоянии, равном длине городка, последний, пятый, кладется на них сверху, как перекладина.

«Колодец» — один городок ставится, два !!!

кладутся впереди (на черте) и сзади, два других — по сторонам сверху первых.

«Письмо» — один городок ставят в центре квадрата, остальные — по углам и др»

Выигрывает тот (или та группа), кто выбьет большее количество городков, совершив меньшее количество бросков. При повторении начинает игру выигравшая группа. Дошкольникам не рекомендуется играть более 2—3 партий подряд.

Детей важно научить правильно бросать биты. Играющий становится за линию, отставляет правую ногу на шаг назад носком наружу, туловище разворачивает вполоборота вправо. При замахе рука с битой отводится назад, тяжесть тела переносится на правую ногу. Бросок совершается прямой рукой сбоку. При этом тяжесть тела переносится на левую ногу, туловище энергично поворачивается в левую сторону. Бросать биты надо плавно, придавая ей медленное вращательное движение.

Дети старшей группы учатся выбивать городки с полукона и с кона. В подготовительной группе дети должны уметь выбивать 4—5 фигур. Чтобы не было длительного ожидания в игре, в каждую группу включают по 3 ребенка. При определении выигрыша учитываются правильность техники выполнения броска, сила удара и т. д. Роль судьи сначала выполняет воспитатель, а в дальнейшем дети.



Малый теннис

Обучать игре в малый теннис начинают с 5—6 лет. Проводят упражнения с мячом (бросание мяча в стену и ловля его одной и двумя руками, подбрасывание и ловля, перебрасывание через сетку), с ракеткой (разные способы действий), с мячом и ракеткой вместе (подкидывание и отбивание мяча ракеткой, направление его через сетку партнеру и др.). В процессе игры каждый участник выполняет пять подач, играют до 15 очков. Продолжительность игры 20 минут.



Настольный теннис

Играть в настольный теннис учат в подготовительной группе. Игрок, подающий мяч, слегка подбрасывает его левой рукой к ударяет по нему ракеткой так, чтобы мяч, ударившись о стол, перелетел через сетку, не задев ее, и ударился о стол на стороне принимающего. Играющие подают мяч по очереди по 5 раз каждый. Очко получает тот, кто проявил больше ловкости, сумел вовремя отбить мяч со своей половины стола.

Счет ведется до 51 очков (количество подач и счет может меняться по договоренности играющих). Партия считается выигранной при перевесе счета не менее чем в 2 очка.

Сначала дети учатся держать ракетку, выполняют подводящие упражнения: поворот кистей рук влево и вправо, вверх и вниз, жонглирование ракеткой и мячом (подбрасывать вверх, о пол, о стенку), ходьба, бег с ракеткой, на которой лежит мяч, стараясь не уронить его.

После этого дают упражнения на столе: бросить мяч рукой так, чтобы он коснулся стола один раз; ударить и отразить мяч ракеткой; ударять по мячу так, чтобы он стукнулся о стол несколько раз и др.

В дальнейшем выполняются упражнения на столе с сеткой.

Длительность занятия в подготовительной группе 25-30 мин.

Баскетбол

Детей учат ловле и передаче мяча, броскам мяча двумя руками в корзину, ведению мяча.

В подготовительный период детей 5 лет учат попадать мячом в корзину с места двумя руками от груди, перебрасывать мяч друг другу двумя руками от груди, вести мяч правой и левой рукой. С детьми 6 лет проводятся следующие упражнения: передача мяча друг другу двумя руками от груди, одной рукой от плеча; перебрасывание мяча друг другу от груди в движении; ловля мяча, летящего на разной высоте (на уровне груди, над головой, сбоку, внизу, у пола и т. д.) и с разных сторон; бросание мяча в корзину двумя руками из-за головы, от плеча с разного расстояния (13 м); ведение мяча одной рукой, передавая его из одной руки в другую, передвигаясь в разных направлениях, останавливаясь и снова продвигаясь по сигналу. 8 основной период дети осваивают правила игры в баскетбол играют по упрощенным и правилам.



Хоккей

В старшей группе дети осваивают ведение (прокатывание) мяча (шайбы) клюшкой на снегу, льду (без коньков), траве в заданном направлении; прокатывание шайбы друг другу в парах, удары по шайбе и попадание в ворота.

В подготовительной группе даются задания вести шайбу клюшкой, не отрывая ее от шайбы; прокатывать шайбу клюшкой друг другу; задерживать клюшкой шайбу; обводить шайбу клюшкой вокруг предметов и между ними; забивать шайбу в ворота, держа клюшку двумя руками справа и слева; попадать шайбой в ворот

Подвижные игры с элементами спортивных игр требуют особой подготовки организма ребенка для их проведения. Для этого в детском саду необходимо применять только те игры, которые дадут детям возможность быстрее овладеть элементами спортивных игр. С этой целью самое большое внимание следует уделять играм с мячом. В этих играх дети овладеют навыками ловли, бросания, метания. Наблюдения и проведенные исследования позволили сделать вывод, что игры с мячом являются прекрасным средством физического и нервно-психического развития.

