

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад №248»
(МБДОУ «Детский сад №248»)

КОНСУЛЬТАЦИЯ ДЛЯ ПЕДАГОГОВ
«Планирование и организация спортивных игр на прогулке»

Подготовил:
инстр.по физ-ре
Ю.А Плужникова

Барнаул

Планирование и организация спортивных игр на прогулке

В рекомендованных современных программах по физическому развитию детей дошкольного возраста, реализуемых 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. Именно такой характер имеют плавание, ходьба на лыжах, бег на коньках, спортивные игры- бадминтон, настольный теннис, городки, баскетбол.

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, элементам 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 корригирующей 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 – рассказ, показ, объяснение, 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: упражнясь, 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.

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.

Катание на велосипеде.

Катанию на двухколесном велосипеде можно обучать детей с 3-4 лет, научив прежде кататься на трехколесном велосипеде. Эта работа проводится на асфальтовом покрытии в теплое время года. Катание на велосипеде оказывает сильное воздействие на сердечно-сосудистую, дыхательную системы, способствует укреплению мышц, особенно ног стопы. У детей развивается быстрота, ловкость, равновесие, глазомер, координация движений, ориентировка в пространстве, ритмичность, сила, выносливость, повышается вестибулярная устойчивость.

Подготовительные упражнения:

1. Учить детей водить трехколесный велосипед, держа его за руль двумя руками.
2. Учить садиться на велосипед.
Ребенок встает с левой стороны от велосипеда, переносит правую ногу через седло. Необходимо научить ребенка плавно нажимать на педали и ездить по прямой дорожке.
3. Катание на трехколесном велосипеде с поворотами вправо-влево, объездами вокруг предметов.
4. Катание на комбинированном (четырехколесном) велосипеде - подготовка к обучению езде на двухколесном велосипеде. Основная цель –

научить детей сохранять равновесие.

5. Учить водить двухколесный велосипед, держа его обеими руками за руль, выполнять разные повороты.

6. Езда с помощью взрослого, который держит велосипед за руль и седло, а потом только за седло.

7. Катание на велосипеде с отталкиванием от земли ногами. Это упражнение поможет детям научиться удерживать равновесие.

8. Езда на велосипеде прямо и с поворотами. Дети должны научиться без напряжения держать руль, глядя вперед на 5-10 м, ступни и колени – параллельно раме велосипеда. Носки ног нажимают на педали плавно, не отрываясь от них. При повороте руль направляют в сторону поворота. Взрослый идет рядом с ребенком, при необходимости поддерживает его за седло или за плечи, пока ребенок не научится двигаться свободно и уверенно.

9. Учить детей садиться на велосипед и сходить с него. Ребенок стоит слева от велосипеда, наклонив его к себе, переносит через седло правую ногу и ставит её на правую педаль. Затем, отталкиваясь левой ногой от земли, ребенок нажимает на педаль правой ногой и садится на велосипед. Сходить с велосипеда следует в обратном порядке: велосипед останавливают, наклоняют влево, ставят левую ногу на землю.

Можно научить детей садиться на велосипед и сходить с него другим способом. Держа велосипед за руль, встать левой ногой на педаль и отталкиваться правой ногой от земли, двигаться, перенося одновременно ногу через велосипед. Сходить с велосипеда следует также в обратном порядке.

10. Езда на велосипеде восьмеркой вокруг предметов.

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 снизу, сверху.
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.

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).

Дети дошкольного возраста обучаются лишь подводящим упражнениям к волейболу, и играют в упрощенный волейбол, или «Пионербол».

Подготовительные упражнения:

1. Ловля и выталкивание мяча пальцами от груди, сверху о стену на расстоянии 1м от неё.

2. То же упражнение, но с продвижением вдоль стены приставным шагом вправо-влево.
3. Подбрасывание мяча вверх, хлопок и ловля двумя руками.
4. Прямые подачи сверху двумя руками, прогнувшись, вдаль.
5. То же упражнение, но с увеличением расстояния.
6. Боковая подача мяча: справа, слева, двумя руками.
7. Передача мяча в парах, на месте и в движении вперед, влево, вправо приставным шагом.
8. Передача мяча друг другу верхней передачей и нижней (расстояние 2 м).
9. Перебрасывание мяча друг другу через сетку.

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:

1. Обучать детей правильно держать мяч, обхватив его с боков двумя ладонями.
2. Передавать мяч друг другу (от груди двумя руками, от плеча одной рукой в сочетании с движением).
3. 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.
4. Бросать мяч в корзину двумя руками, используя способ от груди и от плеча.
5. Ведение мяча отбивая о пол одной рукой, левой, правой, сначала на месте, затем с продвижением вперед, или влево вправо.
6. Ведение мяча поочередно левой, правой рукой, на месте, затем усложнить передвижением (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.

7. Ведение мяча, отбивая в обручи, три подряд, слева, справа.

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. Бросание и ловля мяча снизу, в стену, с расстояния 1-2 м, сначала двумя руками, затем усложнение упражнения, одной рукой.
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. Отбивание мяча о пол несколько раз подряд одной, потом другой рукой (попеременно).
8. Подбрасывание мяча высоко вверх и ловля после выполнения задания: подпрыгнуть; сесть, встать; повернуться на 180 градусов (пол оборота), 360 градусов (оборот). Повороты выполняются вправо, влево.
9. Наклонившись вперед, бросок мяча между ногами вверх, выпрямиться и поймать его перед собой.
10. Бросок мяча из-за спины одной рукой, поймать перед собой двумя руками. Усложнение: бросок - левой и ловля правой впереди и наоборот.

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

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 под ногами.
12. Прыжки с разным положением ног – со скрещенными ногами, на ширине плеч, одна нога впереди, другая сзади.
13. Прыжки на скакалке попеременно держа ее обычным способом и скрещивая руки впереди

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.

Подвижные и спортивные игры для всех возрастных групп:

Качели, качалки

Этот вид движений упражняет вестибулярный аппарат, во многом способствует укреплению мышечной системы, в особенности мышц спины, живота, ног. Ребенок овладевает умением регулировать мышечные усилия, приводя качели в движение. Получается это у него не сразу. Малыш должен сам прочувствовать, научиться напрягаться, передавая силу качелям как только они пошли вниз, и расслабляться после этого усилия.

Начальная дозировка движений – 20-30 раз непрерывно. Взрослый следит, чтобы старшие дети не раскачивали долго младших, чередовались бы с ними, показывая на собственном примере возможность овладения самостоятельным раскачиванием. Детей учат правилам пользования качелями: качаться по очереди, сходить после полной остановки; не стоять перед качелями, не раскачиваться если не просят.

Серсо

Игра легче усваивается детьми при соблюдении определенной последовательности:

1. Подбросить кольцо вверх и поймать на руку.
2. Подбросить кольцо вверх одной рукой, поймать на кий.
3. Игра вдвоем: кольца сначала ловят на руку; потом на кий с расстояния 2-3 м.
4. Один играющий кием бросает кольца (4-6 шт.), 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.