A group of colorful cartoon children are standing on a large white cloud. They are wearing various hats and clothes, and some are holding balloons. The background is a light blue sky with a few small hearts and musical notes.

«Развитие у детей общей моторики посредством спортивных игр и упражнений»

Выполнила:

Инструктор по физической культуре

МБ ДОУ «Детский сад №14»

Братчина Ю.К.

A collection of sports equipment is arranged on a vibrant green lawn with yellow and white flowers. From left to right, there is a black and white soccer ball, a badminton racket with a black handle, a colorful beach ball, and a pair of red high-top sneakers with white laces and white soles.

Основными задачами в работе с детьми по применению игр с элементами спортивных игр являются общее развитие ребенка, оздоровление его организма, развитие движений, двигательных способностей и психофизических качеств, создание эмоциональной обстановки, воспитание любви и интереса к различным видам физических упражнений.



Игры и упражнения с элементами спортивных игр:

1. «Школа мяча»
2. Футбол
3. Баскетбол
4. Городки
5. Бадминтон



Методика обучения играм с элементами спортивных игр.

Обучать детей играм с элементами спортивных игр следует постепенно переходить от простого к сложному. Обучение надо начинать с изучения общих для ряда игр приемов. Разучивание элементарной игровой техники чаще всего проходит в процессе подражательных игр. Целесообразно использовать подводящие упражнения, которые помогут быстрее научить детей избранному двигательному действию. Подводящие упражнения включают в себя движения, сходные по структуре с главными элементами техники того действия, которым предстоит овладеть.





Баскетбол

Большой интерес у детей вызывает игра баскетбол. Во время этой игры дети выполняют большое количество прыжков, ускорений, ударов по мячу. Все это вырабатывает у них быстроту реакции, ловкость, умение действовать коллективно, но в силу большой физической нагрузки эти игры требуют строгой дозировки и учета индивидуальных способностей детей.

Задача этой игры - научить детей простейшим движениям с мячом, сформировать быстроту реакции на мяч.

Правила игры в баскетбол.

Цель игры: цель команды в игре – забросить как можно больше мячей в корзину соперника, соблюдая при этом правила игры.

1. Команда состоит из пяти играющих на площадке и несколько запасных. Один из игроков – капитан. Игроки команд должны иметь отличительные знаки, которые надевают на одежду спереди и сзади.
2. Судья следит за выполнением правил игры: дает сигналы при нарушениях правил игроками, засчитывает попадание мяча в корзину, решает спорные мячи, контролирует время игры.
3. Игра состоит из двух пятиминутных таймов, между которыми дается пятиминутный перерыв. Во время перерыва и в конце игры проводится малоподвижная игра с мячом (продолжительностью 3-4 минуты) с целью приведения организма ребенка в более спокойное состояние.

4. При попадании мяча в корзину команде начисляется 2 очка. Игра может закончиться победой одной из команд или ничьей.

Методы и приемы.

1 этап – подготовительный. Основной его задачей является формирование координированности движений, умение видеть мяч и быстро реагировать на его полет. С этой целью дети занимаются с мячом индивидуально и группами; с силой бросают мяч вдаль, перебрасывают и отбивают его.

Игры - «Зеваки», «Перехвати мяч», «Гонки мяча», «Передача мяча», «Мяч в круг», «Не урони мяч».

Широко используется «школа мяча», которая включает следующие упражнения.

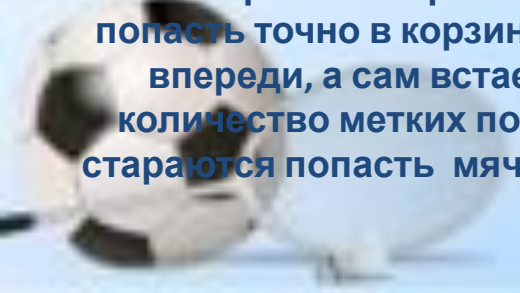
1. Подбросить и поймать мяч двумя руками.
2. Подбросить мяч двумя руками, дать ему упасть и после отскока от земли поймать тоже двумя руками.
3. Бросить мяч в стену, дать ему упасть на землю и после отскока поймать двумя руками, и .т .д.

2 этап – подводящий. Его задача - направить движения детей. С этой целью ребенку из противоположной шеренги предлагается не ловить, а отбивать мяч, перебрасывать мяч друг другу без сетки. Расстояние между партнерами увеличивается до 2 м и более. Мяч нужно бросать сильно, высоко, ловить двумя руками, подбегая к летящему мячу. Детей расставляют сначала двумя шеренгами, а затем по кругу. Дети перебрасывают мяч любому. Отбивание производится толчком двух ладоней в нужном направлении.

3 этап – основной. Большое внимание уделяется перебрасыванию мяча через сетку.

Организуется игра «Забросить мяч в корзину». Ребенок встает на расстоянии 1 м от поставленной на пол корзины диаметром 30 см. В руке у него мяч средней величины (диаметр 10- 12см). Его нужно забросить несколько раз в корзину.

Следующее усложнение; дети делятся на звенья по два - три человека и строятся на расстоянии 3м от корзины. Первый ребенок из каждого звена бежит к корзине, забрасывает мяч, стараясь попасть точно в корзину, затем поднимает мяч, бежит к своей колонне, передает его стоящему впереди, а сам встает в конец колонны. Выигрывает то звено, которое сделает большее количество метких попаданий. Затем дети делятся на два звена по два – четыре человека и стараются попасть мячом в корзину (выигрывает звено, которое большее число раз попадет в корзину).



Футбол



Футбол - самая популярная командная игра в мире, где за малое количество очков нужно бороться. История "ножного мяча" насчитывает немало столетий.

Цель игры. Цель команды в игре - забить как можно больше мячей в ворота соперника, а после потери мяча защищать свои, соблюдая при этом правила игры.

Футбол самая древняя игра. Название этой игры происходит от двух английских слов: "фут" - ступня и "бол" - мяч, т.е. в этой игре по мячу бьют ногой.

Футбол для детей начинается с простых упражнений. Игры для детей с элементами спорта надо начинать осваивать с четырех-пяти лет, в зависимости от физической подготовленности ребенка.

Спортивные игры, такие как футбол, следует проводить на спортивной площадке. Обучение детей элементарному футболу, способствует совершенствованию двигательной активности детей

Городки

Игра развивает глазомер, точность движений, мышцы рук и плечевого пояса, вызывает сильные эмоции. На первых занятиях дети знакомятся с правилами, площадкой, городками, фигурами. Порядок построение фигур постепенно усложняется (один городок, три городка, солдатики и т.д). Необходимо вырабатывать у детей определенные умения общаться с битой, ощущать ее свойства (вес, размеры, зависимость полета от приложенной силы) и выполнять движения рукой и всем телом в соответствии с ними. Затем дети усваивают правила прицеливания и обучаются бросать биту на дальность -вниз. Сначала ставится задача: прицеливаться и бить один городок, затем их количество увеличивается. Для этого используются разнообразные упражнения, игры. После того как ребенок научится контролировать битую рукой достаточно уверенно, прицеливаться и бросать ее по определенной траектории, можно перейти к игре в городки, придерживаясь правил игры. Правила по сравнению с игрой взрослых значительно упрощены.



Правила игры в городки

- Цель игры: цель игроков или команды – выбить как можно быстрее фигуры из города (квадрата), соблюдая при этом правила игры.

Каждый игрок делает по два броска. Каждую битую игрок бросает по свистку судьи. Игроки бьют один за другим в порядке очереди. После того как все игроки команды, бьющей в правый город, бросят по две биты каждый, начинает бить другая команда, её цель – левый город.

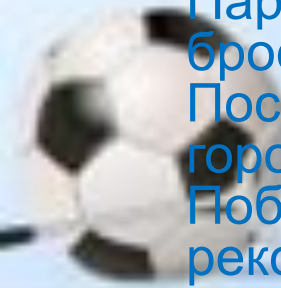
Все фигуры начинают выбивать с кона. Лишь после того, как будет выбит хотя бы один городок, игроки получают право выбивать остальные городки с полукона (с расстояния 2-3 метра). После того как будут выбиты все городки фигуры, ставится новая фигура.

Городок считается выбитыми только тогда, когда он полностью вышел за линию города.

Партию выигрывает та команда, которая меньшим количеством бросков выбьет все фигуры данной партии.

После окончания первой партии игры команды меняются городками и забоями.

Побеждает команда, выигравшая две партии. С детьми 6-7 лет не рекомендуется проводить подряд более 2-3 партий.



Упражнения



1. Дети берут палки обеими руками и делают повороты руками вверх – вниз (управляют рулем)
2. Держа палку вертикально в одной руке подбросить и поймать ее другой.
3. Правильно брать и держать биты поочередно то - правой, то левой рукой.
4. Имитация удара рукой в воздухе.
5. Удар битой по подвешенному на веревке мячу.
6. Бросок биты правой рукой на дальность.
7. Бросок биты левой рукой на дальность.
8. Бросок биты в цель (один городок) с расстояния 2м
9. Бросок биты правой (левой) рукой в два, три, четыре и пять городков.
10. Бросок биты в цель с расстояния 3м.

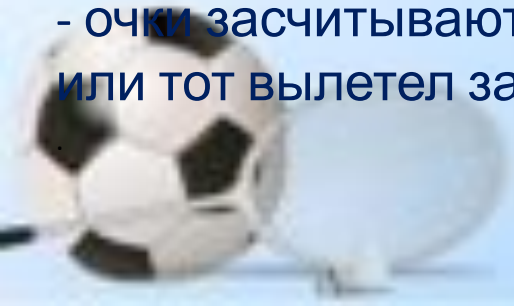




Бадминтон

Правила игры в бадминтон очень просты.

- участники делятся на пары;
- линии ограничивают площадку по бокам и сзади;
- между игроками натягивается сетка (около 0,5 м в высоту);
- задача игрока – послать с помощью ракетки волан на половину противника и не дать волану упасть на своей половине площадки;
- подачи и удары выполняются в произвольном виде;
- очки засчитываются, если соперник пропустил волан на свою зону, или тот вылетел за пределы поля.



О пользе

Как и большинство видов физической активности, бадминтон способствует общему укреплению организма и повышению сопротивляемости различным болезням.

Бадминтон повышает выносливость организма.

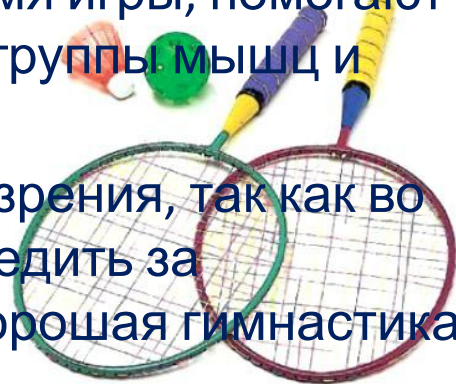
Как и многие игры на свежем воздухе, оказывает закаливающее воздействие.

А так же положительное влияние на дыхательную систему.

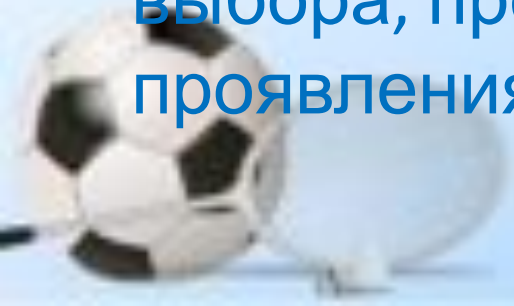
Улучшает работу вестибулярного аппарата.

Разнообразные движения, наклоны, пробежки и прыжки во время игры, помогают укрепить практически все группы мышц и кости.

Полезен бадминтон и для зрения, так как во время игры приходится следить за воланчиком, а это очень хорошая гимнастика для глаз.



Использование в дошкольном возрасте игр с элементами спорта как средства и формы организации физического воспитания обеспечивает единство личностного, физического и психического развития ребенка. Обучение этим играм обеспечивает всем детям равные права и овладении ценностями физической культуры и каждому ребенку право выбора, предоставляет возможности для проявления личных интересов и способностей.



Используемая литература:

1. Э. Степаненкова «Методика физического воспитания», М; 2005
2. Э. Й. Адашкявичене «Спортивные игры и упражнения в детском саду», М; «Просвещение» 1992
3. Громова О.Е. – Спортивные игры для детей, М; 2002
4. Развивающие игры : быстрее, выше, сильнее, СПб; 1998

