

**“ Обучение детей
элементам различных
видов спорта”**



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.



Обучая детей элементам спортивных игр, решаются следующие задачи:

- **Формировать у дошкольников устойчивый интерес к играм с элементами спорта, спортивным упражнениям, желание использовать их в самостоятельной двигательной деятельности;**
- **Обогащать двигательный опыт дошкольников новыми двигательными действиями;**
- **Учить правильной технике выполнения элементов спортивных игр;**
- **Содействовать развитию двигательных способностей;**
- **Воспитывать положительные морально-волевые качества;**
- **Формировать привычку к здоровому образу жизни.**



- **Обучение детей спортивным упражнениям и играм проводится на занятиях по физической культуре.**
- **При обучении детей элементам спортивных игр используется показ и объяснения.**
 - **Наиболее простые элементы включаются в физкультурные занятия со всеми детьми одновременно.**
- **Наиболее сложные движения разучиваю с детьми индивидуально.**



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.



Наряду со спортивными упражнениями во время прогулок детям можно предложить игры с элементами спорта.

- *Бадминтон,*
- *Теннис,*
- *Футбол,*
- *Хоккей,*
- *Баскетбол,*
- *Волейбол,*
- *Городки.*



Бадминтон и теннис

- Дошкольников важно научить играть в настольный теннис и бадминтон по упрощенным правилам, которые строятся на разнообразных действиях с маленьким мячом (воланом) и ракеткой.
- Предварительно детей нужно научить попадать ракеткой по мячу, соразмерять силу удара по мячу или волану, с тем чтобы правильно посылать их на сторону партнера по игре.

В этих игровых упражнениях дети овладевают различными навыками:



- правильно держать ракетку,
- бросать и ловить маленький мяч (волан),
- ориентироваться в пространстве.



Футбол:

При обучении дошкольников игре в футбол важно изучить отдельные элементы:

- отрабатывать передачу мяча друг другу,
- удар по мячу стоя на месте (на расстоянии 3–4 м),
- научиться отбивать мяч правой и левой ногой,
- подбрасывать его ногой и ловить руками,
- вести "змейкой" между предметами, забивать его в ворота.



Хоккей

При обучении игре в хоккей также необходимо изучить отдельные элементы:

- ведение шайбы (мяча) клюшкой, не отрывая ее от шайбы (мяча);
- передача шайбы (мяча) друг другу клюшкой;
- ведение шайбы (мяча) вокруг разных предметов и между ними;
- забивание шайбы (мяча) в ворота.



Баскетбол

Упражнения с элементами игры в баскетбол даются детям с постепенным усложнением:

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



Волейбол

Для волейбола важно освоить передачу мяча и подачу двумя руками.

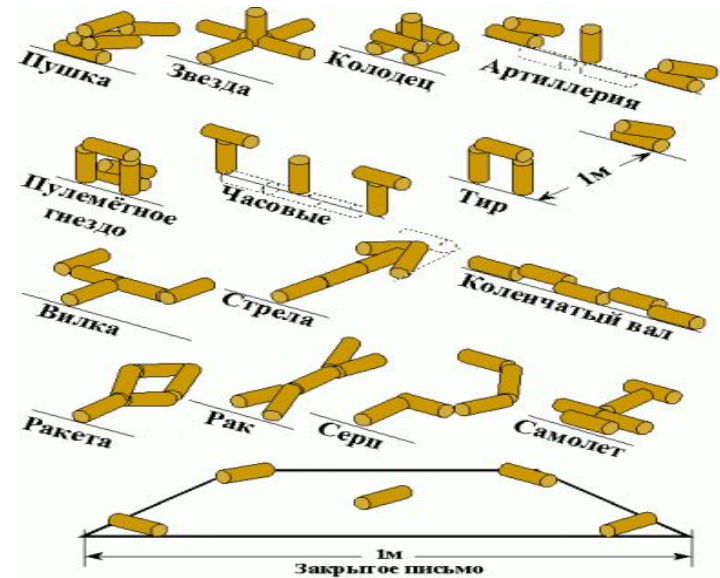


Городки

Старинная русская игра.

Эта игра развивает глазомер, точность движений, укрепляет мышцы рук и плечевого пояса, вызывает сильные эмоции.

Необходимо выбить городки всех фигур партии за меньшее количество бросков биты.



Данта



Боулинг



Плавание

- Плавание всегда присутствует в перечне обязательных видов физической культуры, поэтому обучение плаванию было и остается актуальной темой не только человека, но и для общества в целом.
- Водные процедуры способствуют развитию двигательной активностью, закаливанию детского организма.



Спортивные упражнения

В холодный период:

- Катание на санках
- Катание на коньках
- Ходьба на лыжах
- Скольжение на ногах



Спортивные упражнения

В теплый период:

- Катание на самокате
- Езда на велосипеде
- Плавание



Рекомендованно :

2-й младшей группе:

- катание на трёхколёсном велосипеде
- хождение на лыжах ступающим шагом
- подготовка к плаванию
- катание на санках кукол, друг друга с невысоких горок

Средней группе:

- катание на санках и лыжах
- катание на двух- и трёхколёсном велосипедах
- плавание

Старшей группе:

- катание на санках, лыжах
- катание на велосипеде и самокате
- плавание

Подвижные игры:

- городки, бадминтон
- баскетбол, футбол

Подготовительной группе:

- катание на санках, лыжах, коньках
- катание на велосипеде
- плавание
- игры – эстафеты
- Элементы спортивных игр
- городки, бадминтон
- баскетбол, волейбол, футбол, хоккей, настольный теннис

Спортивные игры и упражнения должны приносить радость взрослым и детям, чтобы малыши испытывали потребность в занятиях, чтоб спорт стал у них привычкой.

