

**Государственное бюджетное дошкольное  
образовательное учреждение  
детский сад комбинированного вида № 1879**

***Обучение дошкольников  
элементам спортивных игр.***

A silhouette of a runner in a starting crouch on a track, positioned to the left of the main title.

**Составила:  
Гервиц Надежда Львовна  
старший воспитатель**

**2012**

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

## Роль спортивных игр в развитии и воспитании:

- укрепление крупных групп мышц;
- развитие психофизических качеств: сила, быстрота, ловкость, выносливость;
- повышение умственной активности, умение ориентироваться в пространстве;
- развитие сообразительности, быстроты мышления, происходит осознание собственных действий;
- ребенок учится согласовывать свои действия с действиями товарищей;
- воспитывается сдержанность, самообладание, ответственность, воля и решительность;
- обогащается сенсомоторный опыт ребёнка;
- развивается творчество, интерес;
- усиливается физиологическое состояние организма ребёнка.



**Спортивные упражнения пополняют и обогащают словарный запас такими словами, как «ракетка», «волан», «стойка» (бадминтониста или теннисиста), «городки», «кегли», «бита» и др.**

**Спортивные игры снимают нервное напряжение, помогают свободному выражению эмоций.**



В дошкольном учреждении в постоянном распоряжении детей должны быть кегли, городки, крокет, серсо или кольцоброс, бадминтон, мячи.



**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.**

# обучать дошкольников.

- бадминтон,
- баскетбол,
- рингбол,
- футбол,
- хоккей,
- городки,
- волейбол,
- кегельбан,
- серсо,
- теннис ( и настольный)



**Бадминтон** (мяч с перьями) — спортивная игра с воланом и ракетками.

**Цель игры** — не допустить падения волана на своей площадке и приземлять его на стороне противника.

Простота правил, возможность играть на любой небольшой площадке.

До проведения игры ребенка учат **правильно держать ракетку**: её держат в правой руке так, чтобы конец ручки упирался в основание ладони, большой палец слегка вытянут вперед и упирается в ручку ракетки. Ребенок упражняется в отбивании волана. Он левой рукой подбрасывает волан перед собой и отбивает его ракеткой вверх, не давая ему упасть.



## Подготовка к игре:

- 1) выработать соответствующую осанку;
- 2) сформировать физические качества: силу удара, быстроту реакции и т.д.;
- 3) выработать подвижность кисти руки, с этой целью дать упражнения, развивающие пальцы, суставы кисти руки;
- 4) сформировать у ребенка умение играть в мяч;
- 5) разработать детально задания, которые обеспечат выработку навыка броска;
- 6) подвести детей к эффективному освоению игры и ее правил;
- 7) отработать основные приемы игры в бадминтон (стойка бадминтониста, хват ракетки, прием волана, подача волана).

## Игра вдвоем.

Дети становятся друг против друга на расстоянии 4—5 м. Ребенок, у которого волан в левой руке, в правой — ракетка, подбрасывает волан перед собой и ударом ракетки направляет его партнеру. Партнер отбивает волан ракеткой первому игроку.

Вариантом игры является игра через натянутую на уровне головы ребенка сетку или шнур. Играющие стремятся так ударить по волану, чтобы он упал на стороне противника. Если один ребенок допустил ошибку (волан упал на его стороне, или он не перебросил его через сетку), то другой получает очко.



**Баскетбол** (англ. *basket* — корзина, *ball* — мяч) — спортивная командная игра с мячом. В баскетбол играют две команды, каждая из которых состоит из пяти игроков. Цель каждой команды — забросить руками мяч в кольцо с сеткой (корзину) соперника и помешать другой команде овладеть мячом и забросить его в свою корзину.



## Техника перемещения

### Упражнения:

1. Дети разбегаются по площадке с мячом в руках. Они свободно играют на площадке, выполняют разные движения с мячом; после сигнала воспитателя быстро ловят мяч и принимают правильную стойку.

2. Дети становятся в круг. Все бегают по кругу, по сигналу принимая правильную стойку.

Передвижение по площадке осуществляется бегом в сочетании с ходьбой, прыжками, остановками и поворотами. Во время бега ребенок должен ставить ногу на всю стопу.

3. Дети без мячей распределяются по кругу, лицом к его середине, на расстоянии 2—3 шагов друг от друга. Передвигаются приставными шагами в сторону, указанную воспитателем. Воспитатель часто меняет направление передвижения.

4. Дети встают в 2—3 колонны на расстоянии 2—3 м одна от другой. Колонны медленно движутся вперед обычным шагом; после сигнала воспитателя стоящие первыми передвигаются приставным шагом лицом к своей колонне в ее конец и становятся последними.



**5. Остановки.** Детей следует обучать остановке двумя шагами. Остановка начинается с энергичного отталкивания одной ногой. Ребенок делает удлиненный, стопорящий шаг и, немного отклонившись на опорную ногу, выполняет второй шаг. Следует придерживаться такой последовательности: остановка после ходьбы шагом, затем после медленного бега, после быстрого бега и внезапная остановка.



## Техника удержания мяча.

Большое значение имеет правильное **удержание мяча**. Исходное положение: держать мяч на уровне груди двумя руками. При этом руки должны быть согнуты, локти опущены вниз, кисти рук сзади сбоку мяча, пальцы широко расставлены; большие пальцы направлены друг к другу, остальные — вверх-вперед.

## Правила держания мяча:

1. Мяч держать на уровне груди.
2. Руки согнуты, пальцы широко расставлены.
3. Локти опущены вниз, мышцы рук расслаблены.

## Ловля мяча

Необходимо учить детей встречать мяч руками как можно раньше, образуя из пальцев как бы половину полого шара, в который должен поместиться мяч. Ребенок следит за полетом мяча, и как только мяч прикоснется к кончикам пальцев, он должен захватить его и притянуть к себе амортизирующим движением. При этом одновременно надо сгибать ноги так, чтобы принять положение исходной стойки.

### Правила ловли мяча:

1. Мяч ловить кистями рук, не прижимая к груди, продвигаясь навстречу летящему мячу.
2. Не задерживая мяч в руках, быстро передавать его.

## Передача мяча

Одновременно с ловлей мяча необходимо обучать детей передаче его двумя руками с места, в дальнейшем — в движении. Детей следует научить передавать мяч из правильной стойки, держа мяч двумя руками на уровне груди. При передаче ребенок должен описать мячом небольшую дугу к туловищу вниз — на грудь и, разгибая руки вперед, от себя посылать мяч активным движением кисти, одновременно разгибая ноги.

### Правила передачи мяча:

1. Локти опустить вниз.
2. Бросать мяч на уровне груди партнера.
3. Сопровождать мяч взглядом и руками.

## Упражнения:

1. Дети встают в две шеренги, лицом друг к другу на расстоянии 2—3 м. Дети в парах передают мяч друг другу.

2. Построение то же. Мяч держит один ребенок из первой шеренги. Он передает мяч напарнику из второй шеренги, тот возвращает мяч в первую шеренгу. Вторым ребенком из первой шеренги бросает мяч ребенку второй шеренги, стоящему напротив, и т.д. Последний ребенок, поймав мяч, бежит вперед и становится первым в своей шеренге.

3. Трое детей встают треугольником. Они поочередно бросают мяч друг другу.

4. Трое детей встают треугольником, у них один мяч. Дети передают мяч друг другу. После передачи ребенок перемещается на место того, кому бросил мяч.

## Ведение мяча.

На начальном этапе обучения детям шестилетнего возраста более доступно ведение мяча с высоким отскоком, потому что оно не требует низкой стойки. Затем появляется возможность научить ребенка передвигаться на полусогнутых ногах. И, наконец, он легко усваивает ведение мяча с обычным отскоком по прямой, с изменением направлений.

При ведении мяча дети приучаются передвигаться на слегка согнутых ногах, наклоняясь несколько вперед. Рука, ведущая мяч, при этом согнута в локте, кисть со свободно расставленными пальцами накладывается на мяч сверху и от себя. Толчки мяча игрок выполняет несколько сбоку от себя, равномерно.

Основные ошибки: дети бьют по мячу расслабленной ладонью; многие пытаются вести мяч прямо перед собой, что мешает передвижению вперед.

## Правила ведения мяча:

1. Не бить по мячу, а толкать его вниз.
2. Вести мяч спереди — сбоку, а не прямо перед собой.
3. Смотреть вперед, а не вниз на мяч.

При обучении ведению мяча целесообразно вначале использовать подготовительные упражнения: отбивание мяча обеими руками, отбивание правой и левой рукой на месте, ведение на месте попеременно правой и левой рукой. После того как ребенок научится контролировать мяч обеими руками достаточно уверенно, можно перейти к ведению в движении сначала шагом, потом бегом.

## Упражнения:

1. Ведение мяча на месте, активно толкая его вниз правой, затем левой рукой.
2. Ведение мяча на месте попеременно правой и левой рукой.
3. Группа располагается по 6 человек, и подгруппы размещаются по всей длине площадки. Первый игрок ведет мяч ко второму, передав мяч, сам остается на его месте; второй ведет мяч к третьему и выполняет то же самое. Последний — возвращается на место первого.
4. Дети строятся в колонны по 4—6 человек. Напротив каждой колонны выставляются кегли на расстоянии 1—2 м друг от друга. После сигнала воспитателя дети ведут мяч, обходя первую кеглю справа, вторую слева. Обратно ведут мячи по прямой, передают следующему и становятся в конец колонны.

## Бросание мяча в корзину.

Бросок мяча двумя руками от груди применяется главным образом при бросании мяча в корзину с места. Бросок мяча в корзину после ведения или после ловли его, когда ребенок получает мяч, выбегая к центру, чаще всего производится одной рукой от плеча.

### Правила броска мяча в корзину:

1. Бросая мяч, не опускать голову, сопровождать его руками.
2. Смотреть в передний край кольца, если бросаешь стоя прямо перед корзиной. Если находишься не по прямой перед корзиной, бросай с отскоком от щита — прицеливайся в ту точку, в которую хочешь попасть мячом.

## Упражнения:

1. Дети строятся в две колонны по 4—6 человек в каждой, напротив одной корзины. Одна колонна занимает место с левой стороны корзины, другая — с правой. Стоящие первыми выполняют бросок, ловят мяч и становятся в конец своей колонны. То же повторяют следующие дети.

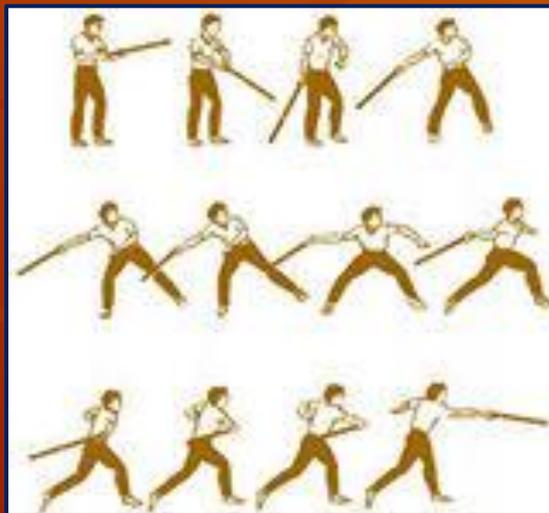
2. 5—6 детей свободно располагаются напротив корзины, каждый с мячом. После сигнала воспитателя дети бросают мяч, стараясь как можно чаще попасть в корзину.

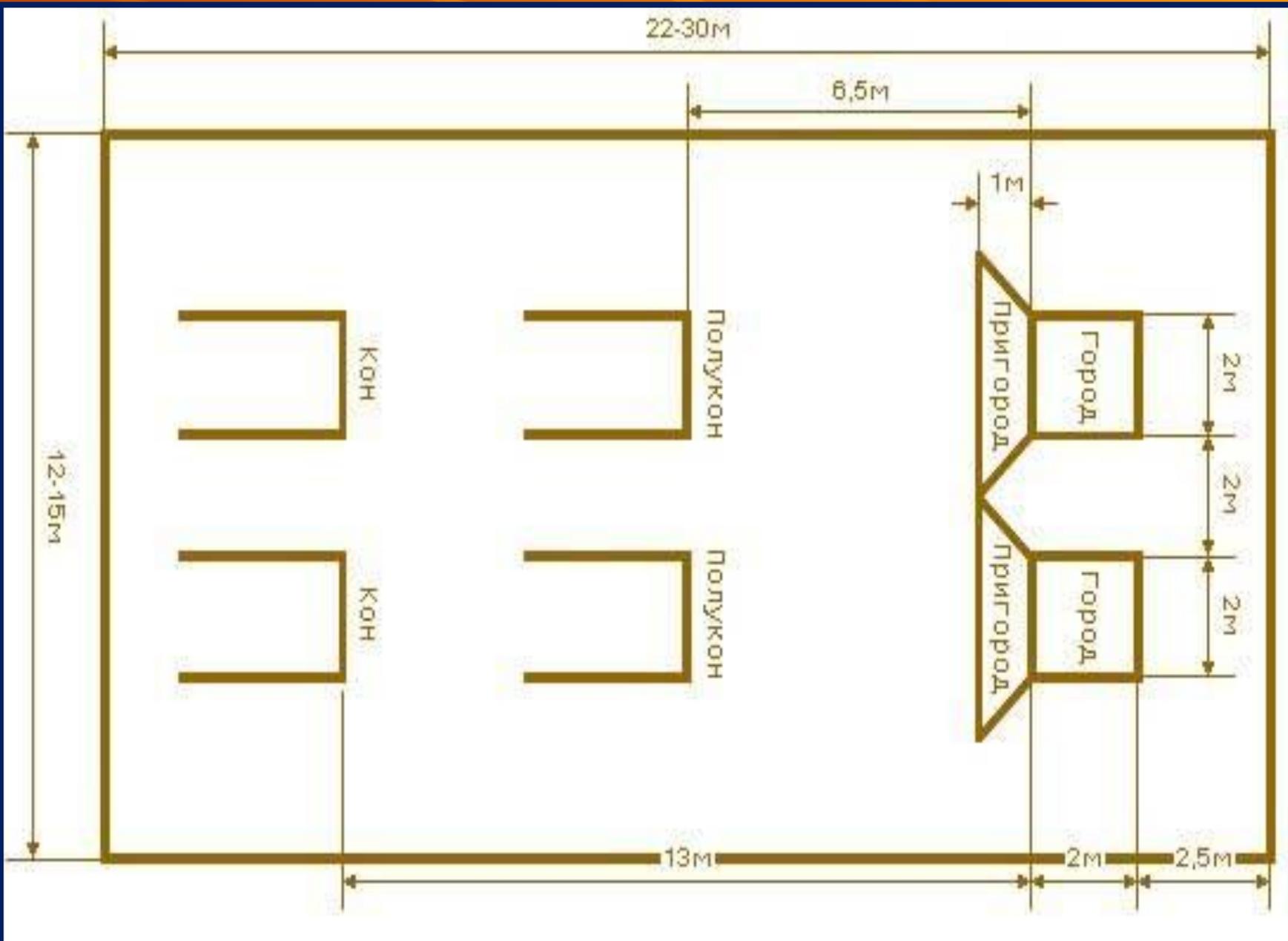
Сначала воспитатель показывает и объясняет детям правила прицеливания, потом предлагает им добросить мяч до щита, затем дает задание перебросить мяч через высоко подвешенную сетку, веревочку и т.д. (150—170 см). Когда они научатся просто добрасывать мяч до корзины, надо предложить попасть в нее любым способом. Целесообразно постепенно увеличивать высоту. Удобна стойка с изменяющейся высотой кольца

**Городки** — старинная русская игра. Эта игра развивает глазомер, точность движений, укрепляет мышцы рук и плечевого пояса, вызывает сильные эмоции. Для детей дошкольного возраста подбираются облегченные биты длиной 45—50 см, весом 400—450 г, городки высотой 10—12 см.

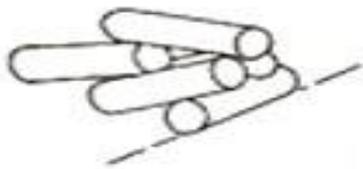


Система и правила игры в городки значительно упрощены по сравнению с игрой взрослых. На земле чертят «город» — квадрат, каждая сторона которого равна 1 м. На расстоянии 3—4 м от передней (лицевой) линии города проводится черта, с которой начинается кон. Между городом и коном на расстоянии 2—2,5 м от города — полукон. Когда дети научатся выбивать городки с этого расстояния, линии кона и полукона увеличиваются на расстояние 5—6 и 2—3 м.



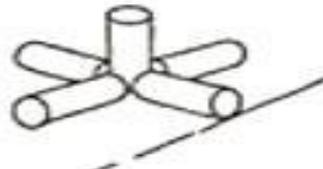


"Пушка"



1

"Звезда"



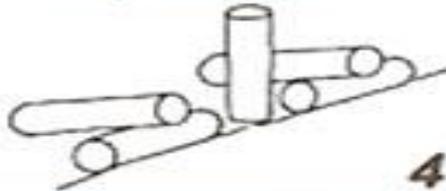
2

"Колодец"



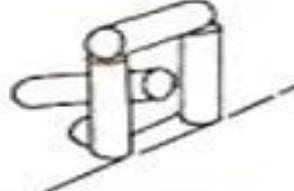
3

"Артиллерия"



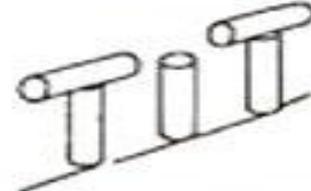
4

"Пулеметное гнездо"



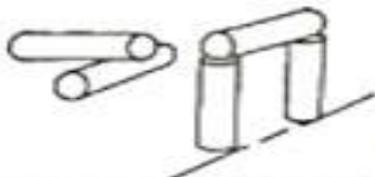
5

"Часовые"



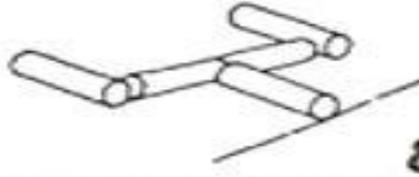
6

"Тир"



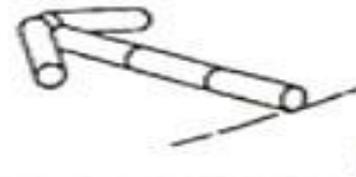
7

"Вилка"



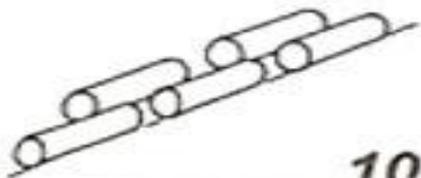
8

"Стрела"



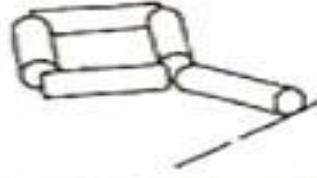
9

"Коленчатый вал"



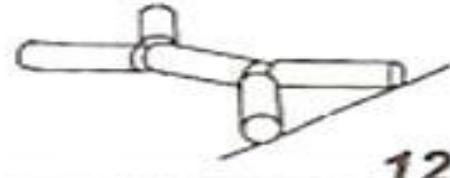
10

"Ракетка"



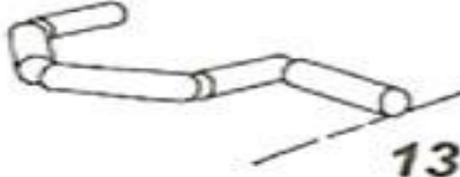
11

"Рак"



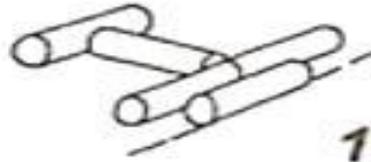
12

"Серп"



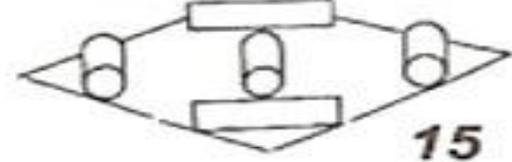
13

"Самолет"



14

"Письмо"



15

## Игры в кегли, серсо, кольцебросы.

В КЕГЛИ дети играют со средней группы.

Для игры используются кегли 3-х размеров (большие, средние, маленькие) по 6 штук и 3 шара.

Задача: сбить кегли шаром от линии кона на расстоянии 1,5 – 3 (4) метров . Для прокатывания шара туловище нужно повернуть вполоборота вправо, правую ногу отставить назад, наклониться вперед.

Сбитые кегли ставятся вновь.

Фигуры (заборчик, круг, полукруг, др.) в средней группе придумывает воспитатель, в старших группах – сами дети.



## КОЛЬЦЕБРОС.

Эта игра используется в старших группах. Напольный кольцеброс устанавливается на площадке или веранде. На расстоянии 2 метров от него проводят одну линию и на расстоянии 3 метров – вторую. Играющие договариваются, по сколько колец будет бросать каждый, затем по очереди с первой линии набрасывают кольца на колышки.

И.п. перед набрасыванием: левая нога отставлена назад, руки вдоль туловища. При прицеливании правая (левая – наоборот нога) рука с кольцом выносится вперед на уровне пояса; при замахе отводится в сторону левой руки назад; при броске правая рука с кольцом проносится вперед – вниз. После броска туловище выпрямляется.



## СЕРСО.

Эта игра используется в старших группах.

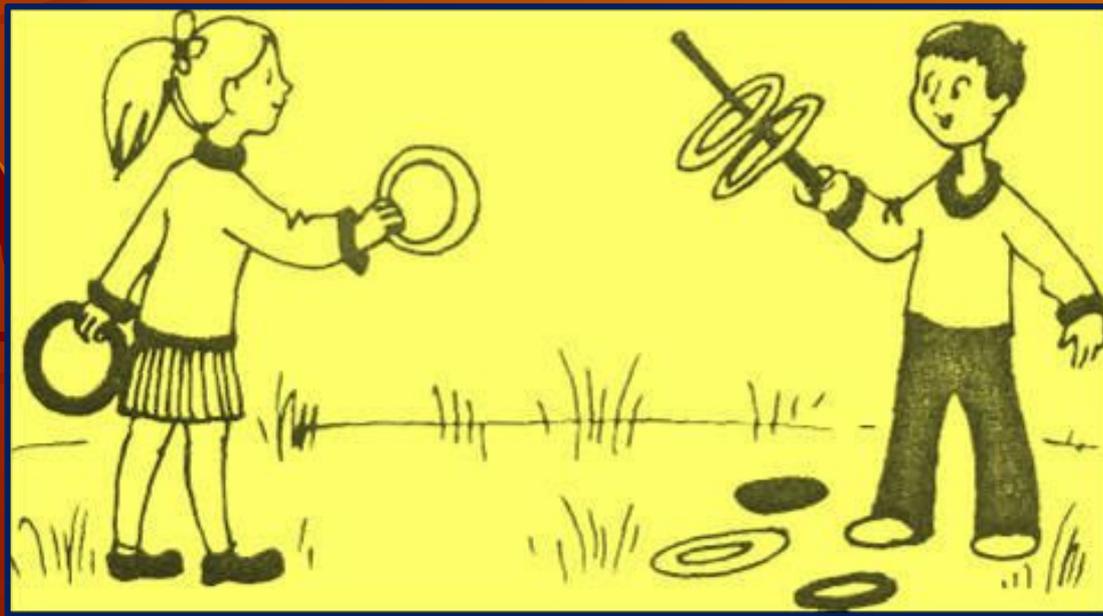
Требуется оборудование: кольца, шпажки.

Поскольку, на сегодняшний момент кольца достать сложно, поэтому можно заменить обручами.

Дети становятся напротив друг друга на расстоянии 4-5 метров. Бросание – и.п.: туловище повернуто в пол - оборота влево, левая нога отставлена назад, левая и правая рука опущены вдоль туловища. Ребенок правой рукой бросает кольцо снизу вперед-вверх так, чтобы его удобно было ловить. Другой ребенок готовится поймать кольцо: левая нога у него отставлена назад, туловище повернуто в пол-оборота налево, левая рука вдоль туловища, а правая рука в полусогнутом состоянии перед грудью.

Обучение осуществляется в следующей последовательности: кольца бросают и ловят рукой; кольца бросают палочкой(шпажкой), а ловят рукой; бросают и ловят палочкой. Выигрывает тот, кто больше поймал колец.

Подробно игра в серсо описана в пособии В.Г.Гришина «Серсо в детском саду» М. «Просвещение», 1985г.



## ФУТБОЛ.

**Футбо́л** (от англ. *foot* — нога, *ball* — мяч) — командный вид спорта, в котором целью является забить мяч в ворота соперника ногами или другими частями тела (кроме рук) большее количество раз, чем команда соперника.

В дошкольном возрасте дети осваивают элементы игры в футбол. Обучение начинается со старшей группы, с подготовительных упражнений.

1. Подошвой ноги укатать мяч вперед-назад, вправо-влево стоя.
2. Подкинуть мяч руками и подбить его ногой вверх, а затем поймать.
3. Отбивать мяч подъемом ноги.
4. Прокатывать мяч правой и левой ногой в заданном направлении.
5. Обводить мяч ногой вокруг предметов.

6. Прокатывать мяч в воротца.

7. Отбивать мяч о стенку ногой несколько раз подряд.  
Расстояние до стены 2-4 метра.

8. Передача мяча друг другу сначала на расстоянии 1 метра, затем - 8 метров.

Отбивать мяч всегда внутренней стороной стопы – щечкой.



## В подготовительной группе:

Упражнения старшей группы повторяются и к ним добавляются новые:

1. Остановка движущегося мяча. Останавливать мяч подошвой стопы.

2. Учить забивать голы. Отработка попадания мяча в цель.

ИГРА. Вначале дети играют только в свои ворота. Затем играют в разные ворота двумя командами. Команда состоит из 5-7 игроков, включая вратаря.

ПОЛЕ: ширина 15-30 метров, длина – 30-40 метров.

ПРАВИЛА: перед началом капитаны бросают жребий. Одна из команд получает право начать игру – первыми ударить по мячу, а вторая команда выбирает себе ворота. За нарушение правил игры назначается штрафной удар. Если мяч вышел за пределы поля, то мяч вводит в игру команда противника. Игра длится 30 минут по 15 минут каждый тайм. С перерывом в 5-10 минут, после которого команды меняются воротами.

## ХОККЕЙ.

В старшей группе дети осваивают ведение (прокатывание ) мяча, шайбы клюшкой по 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 шайбу клюшкой; обводить шайбу клюшкой вокруг предметов и между ними; забивать шайбу в ворота, держа клюшку двумя руками справа и слева; попадать шайбой в ворота, ударяя по ней с места и после ведения; передавать шайбу друг другу на расстоянии 1-3 метров.

**Поле:** размеры , что и в футболе. Количество игроков в команде то же. В игре используется легкая шайба или мячик. Игра проводится сначала в одни ворота. Затем в две команды.

**Правила** те же, что в футболе.

Отдельно с детьми обговариваются правила поведения во время игры : не толкаться, не трогать друг друга руками, клюшки держать только вниз. Нельзя нарушать границы вратарской площадки и в хоккее, и в футболе.



## ВОЛЕЙБОЛ.

Детей учат передаче мяча и подаче двумя руками.

Обучение игре в волейбол проходит в 3 этапа: подготовительный, подводящий и основной.

На подготовительном этапе нужно научить умению видеть мяч, быстро реагировать на его полет, развить координацию движений. Для этого используется «Школа мяча».

На втором этапе детей учат выполнять упражнения с мячом, которые применяются в волейболе: перебрасывать мяч друг другу высоко и сильно и ловить его двумя руками.



На основном этапе учат перебрасыванию мяча через сетку с соблюдением правил:

- мяч в руках не задерживать, а бросать его выше и сильнее, чтобы перебросить через сетку.

- подавать мяч в игру не с угла, а с поля.

Дети играют до 10-15 очков, затем меняются полями.

Команда получает очко, если противник не поймал мяч, или если мяч подающего коснулся сетки, или ,если мяч ушел с поля.



## ШКОЛА МЯЧА.

- 1.Бросить мяч о землю двумя руками и поймать его.
- 2.Подбросить мяч вверх 2 руками и поймать его.
- 3.Подбросить вверх, дать упасть, при отскоке поймать снизу.
- 4.Бросить о землю, хлопнуть в ладоши спереди(сзади) и поймать мяч.
- 5.Подбросить вверх, хлопнуть в ладоши, поймать мяч.
- 6.Отбивать мяч 2 руками о пол и продвигаться вперед, затем , то же одной рукой.
- 7.Бросать мяч о стенку и ловить его.
- 8.Подбросить мяч вверх, повернуться вокруг себя и поймать мяч.
- 9.Подбросить и поймать мяч одной рукой.
- 10.Бросить мяч о стенку, хлопнуть и поймать мяч.

11. Бросить мяч о стенку и поймать его после того. Как он отскочит от пола.

12. Отбивать мяч попеременно одной рукой и проводить его прямо, по кругу, змейкой.

13. Перебрасывание и ловля мяча через сетку, веревку.

14. Бросать о землю мяч другу и ловить его.

15. Перебрасывание друг другу 2 руками мяч разными способами: от груди снизу, сверху из-за головы; одной рукой.

16. Переброс мяча по кругу рядом стоящему.

17. Переброс мяча напротив друг другу, дети стоят в кругу.



# Библиография по теме:

- Адашкявичене Э. Й. Спортивные игры и упражнения в детском саду: Кн. для воспитателя дет. сада. – М.: Просвещение, 1992
- Волошина Л. Н. Играйте на здоровье! Программа и технология физического воспитания детей 5-7 лет. – М.: АРКТИ, 2004
- Волошина Л. Н., Курилова Т. В. Игры с элементами спорта для детей 3 – 4 лет. Программа «Играйте на здоровье» и технология ее применения в ДОУ. – М.: Издательство «ГНОМ и Д», 2004
- Шалаева Г. П. Хочу стать Чемпионом. Большая книга о спорте/ Г.П. Шалаева – М.: Филол. О-во «СЛОВО»: ООО «Изд-во «ЭКСМО»», 2004
- НПИ Ассоциации Спорт Дрофа-Медиа
- НПИ Я – спортсмен (Летние, зимние виды спорта)
- Степаненкова Э. Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. - М.: Издательский центр «Академия», 2001. - 368 с. С. 231-232.