



**Консультация для
воспитателей на тему:
«Использование
спортивных игр и
упражнений с
дошкольниками на
прогулке».**

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.

Кроме этого, **спортивные игры и упражнения** пополняют и обогащают словарный запас такими словами, как «ракетка», «волан», «стойка» (бадминтониста или теннисиста, «городки», «кегли», и др.

- В Общеобразовательной программе дошкольного образования «ОТ РОЖДЕНИЯ ДО ШКОЛЫ» предусмотрено выполнение детьми различных **спортивных игр и упражнений**, согласно возрасту

- 2-й младшая группа:

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

- Средняя группа:

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

- Старшая группа:

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

- Используются именно лишь некоторые элементы техники **спортивных игр**, доступные и полезные детям **дошкольного возраста**. На основе этих, разученных детьми, элементов, могут быть организованы игры, которые проводятся по упрощенным правилам.
- Например, в бадминтоне: ударом ракетки послать волан в направлении партнера, 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
- Обучение детей спортивным упражнениям и элементам спортивных игр в основном проводится в период непрерывной образовательной деятельности.



- Но для того чтобы дети овладели навыками **спортивных упражнений** и научились играть в **спортивные игры**, необходимо постоянно повторять и закреплять их во время **прогулок на открытом воздухе**, что, несомненно, имеет большое значение и для закаливания и укрепления здоровья **дошкольников**. Поэтому, подбирая их, следует учитывать сезонные, погодные условия. В теплое время года отдается предпочтение таким **спортивным упражнениям как игры с мячом**, бег (умеренный, быстрый, на выносливость, игры в кегли, городки, настольный теннис, бадминтон, с элементами баскетбола, волейбола; езда на велосипеде.



- Коллективные игры с мячом создают благоприятные условия для воспитания положительных нравственно-волевых черт детей. Изучая правила игры, ребенок понимает, что с мячом действуют все, а не он один. \
- **Упражнения** даются детям с постепенным усложнением. Например, при игре в баскетбол отрабатываются:
 - - ведение мяча правой и левой рукой на месте, вокруг себя, с продвижением вперед, изменением направления движения;
 - - ведение мяча бегом;
 - - передача мяча друг другу с продвижением по площадке парами;
 - - бросание мяча в корзину двумя руками из-за головы, от плеча, груди и т. д.
- Усвоив отдельные элементы, дошкольники разучивают игры с мячом.

Зимой – это катание на санках, развлечения со снежками, скольжение на беговых дорожках, ходьба на лыжах, бег на коньках.



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 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.



- 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. 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.

- Так как **дошкольники** не способны регулировать величину физических нагрузок, не умеют самостоятельно осваивать физические **упражнения**, предусмотренные **программой**, им нужна помощь воспитателя в освоении элементов тактики **спортивных упражнений**, игр. Поэтому педагог обязательно должен знать технику выполнения **упражнений** и элементов **спортивных игр**.
- Очень важно создать для **упражнений условия**, отвечающие гигиеническим и педагогическим требованиям: наличие свободного места, свежего воздуха, нужного оборудования и свободный доступ к нему.

- 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 овладении знаниями, навыками и умениями на других периодах непрерывной образовательной деятельности. 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 сразу после сна не рекомендуется **использование спортивных упражнений**, 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 данное время 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 организованных мероприятий 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.

- При руководстве **спортивными упражнениями** используются **общеметодические методы и приёмы** обучения и воспитания детей – объяснение, показ, вопрос, указание, оценка действий, поощрение, показ другим ребёнком. При этом нужно следить, чтобы инструкция не была длительной, очень детальной, чтобы интерес детей не пропал.



- С детьми 4-5 лет воспитатель – **непременный участник спортивных мероприятий**, особенно если **упражнения не знакомы детям**.

Старшим дошкольникам педагог помогает начать движение, определяет порядок его выполнения, а потом наблюдает за ходом и вмешивается только при необходимости. Проводя **спортивные упражнения с техническими усложнениями** (например, отработка техники ходьбы на лыжах, езда на двухколёсном велосипеде) педагог должен всё время принимать участие в них.

● К участию в **спортивных играх и упражнениях** воспитатель вначале привлекает тех детей, которые недостаточно освоили **упражнения** в ходе непрерывной образовательной деятельности по физкультуре. 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.

- Проведение **спортивных игр и упражнений** включается в календарный план учебно – воспитательной работы для детей 4-7 лет. При планировании учитывается место игр и **упражнений в режиме дня**.
- На утренней или вечерней **прогулке** предусматривается 1-2 вида **спортивных игр и упражнений**. Их стоит так планировать, чтобы в комплексе они составляли разнообразную по двигательному содержанию деятельность.
- Очень большую роль в освоении детьми элементов **спортивных игр и упражнений** играет эмоциональный настрой педагога. Если необходимо показать образец умения играть, педагог может сам вступать в игру. Такое участие вызывает у детей доверие к педагогу, вызывают их симпатию и уважение к взрослому, а иногда является главным мотивом участия в игре.

- Таким образом, важность использования спортивных игр и упражнений на прогулке, очевидна. Дети получают возможность проявить большую активность, самостоятельность и инициативу в действиях. Многократное повторение упражнений в условиях большого пространства в тёплое и холодное время года способствует прочному закреплению двигательных навыков, развитию физических качеств, и закаливанию организма. Анализ данной проблемы, изучение ее теоретических аспектов позволили установить, что проблема приобщения к социальному миру всегда была и ныне остается одной из ведущих в процессе формирования личности ребенка. Социализация дошкольника предполагает развитие умения адекватно ориентироваться в доступном ему социальном окружении, осознавать самооценку собственной личности и других людей, выражать чувства и отношения к миру в соответствии с культурными традициями общества.