**Методические рекомендации для воспитателей дошкольных образовательных учреждений**

**Знакомство детей со спортивными играми и упражнениями**

Наиболее эффективной формой обучения и знакомства дошкольников со спортивными играми и упражнениями являются занятия, которые проводятся, как в зале, так и на воздухе во время прогулок.

Занятия спортивными играми и упражнениями направлены, прежде всего, на укрепление здоровья, улучшение общей физической подготовленности детей, удовлетворение их биологической потребности в движениях.

Основной целью таких занятий является ознакомление детей со спортивными играми и упражнениями, закладывание азов правильной техники.

Отличительная черта занятий спортивными играми и упражнениями – их эмоциональность. Поэтому нужно, чтобы детям на таких занятиях было интересно, чтобы они получали удовольствие от предложенной им деятельности и уходили с занятия с желанием продолжить его.

Большую роль в подготовительный период играют занятия-беседы с детьми о спортсменах, о спортивных состязаниях, тренировках, чтение книг, рассматривание специально подобранных иллюстраций. Вот почему необходимо в каждой группе был уголок ЗОЖ (здорового образа жизни), в который выставлялись бы все выше перечисленные материалы и плюс еще дидактические игры по ознакомлению детей со спортивными играми и упражнениями. Это могут быть такие игры, как №Что нужно спортсмену?», «Угадай спортивную игру», №Найди общее, исключи лишнее», «Назови спортсмена» и т.д.

Основой методики обучения спортивным играм и упражнениям является игровая форма проведения занятия, включая в содержание его интересные для детей двигательные задания, игровые образы, неожиданные моменты, т.е. движения и игры, которые доставляют детям удовольствие.

При подборе физических упражнений необходимо учитывать возрастные особенности детей, их возможности и на их основе определять посильные для детей задания.

Спортивные игры и упражнения являются довольно сложными для дошкольников, поэтому необходимо использовать подводящие упражнения, которые помогают научить детей тому или иному двигательному действию. Подводящие упражнения включают в себя движения сходные по структуре с главными элементами техники того действия, которым предстоит овладеть.

Подводящими упражнениями служат:

1. Отдельные части изучаемого действия.
2. Имитация изучаемых двигательных действий.
3. Само изучаемое двигательное действие выполняется в замедленном темпе.

Занятия спортивными играми и упражнениями отличаются многообразием форм проведения. Воспитателям на начальном этапе обучения можно посоветовать применять свободные действия и любимые игры детей с мячом, с клюшкой, с велосипедом и др. инвентарем. При этом можно предложить детям выполнять те действия, которыми они слабо владеют, или выполняют их, допуская много ошибок.

Большое внимание необходимо уделять разучиванию элементам спортивных игр с мячом (баскетбол, волейбол, теннис и т.п.) т.к. у детей с нарушением зрения слабо развита способность к точным действиям, а действия с мячом оказывают влияние на развитие этого качества, да еще плюс к этому укрепляют цилиарные мышцы глаз. Например, упражнения в бросании, катании мячей способствуют развитию глазомера, координации, ловкости, ритмичности, согласованности движений.

Много есть игр с мячом, которые помогают развитию физических качеств: быстроты, прыгучести, силы. Для развития у детей мышц рук и увеличения подвижности суставов пальцев и кистей используются на занятиях мячи различного веса и объема.

Успех обучения спортивным играм и упражнениям в значительной степени зависит от оборудования спортивного зала, площадок и необходимого инвентаря.