1/1/2011 г.

|  |
| --- |
| ПЛАН – ПАМЯТКА | автор: воспитатель Н.В. Клочко |



|  |  |
| --- | --- |
| МДОУ ДСОВ № 35 | обучение детей спортивным играм и упражнениям в детском саду |

**Цель данной работы** – рассмотреть спортивные игры и упражнения,. как элемент помогающий решить основные задачи физического воспитания, более конкретно ,определится с выбором спортивной игры, . которую воспитатель может провести на прогулке или в спортивном зале, в свободное от занятий время, тем самым закрепляя основные движения, изучаемые на физкультурном занятии. Например , если основной целью занятия были упражнения на метание, то вполне логично будет запланировать игру в баскетбол или бадминтон в иное время. Для наиболее легкого выбора спортивной игры , мы составили таблицу, где указаны по каждой группе основные движения, подвижные игры, направленные на закрепление основных движений, спортивные упражнения, и непосредственно спортивные игры, с подробным пошаговым описанием организации занятий, для наиболее правильного овладения техникой спортивных игр, с учетом усложнения программы и физических навыков детей, соответствующих их возрасту. Спортивные игры описаны только для старшей и подготовительной группы. т.к. даже в этом возрасте проводится не чистая игра с полным набором правил и временных рамок, а только элементы спортивных игр, спортивные развлечения. Это связано с тем, что спортивные игры требуют длительных тренировок, огромного физического и нервного напряжения. При дозированной нагрузке дети овладевают элементами спортивных игр, которые в дальнейшем позволят более быстро овладеть техникой спортивной игры в полном объеме.

**1. Спортивные игры. Их взаимосвязь с основными видами движений, подвижными играми и спортивными упражнениями.**

**1.1. Бадминтон.**

Игра проводится на площадке размером от 3.5×8 до 5×10м. посередине на высоте 130 см. натягивается сетка. Играющие попеременно отбивают волан через сетку. Если попавший допустил ошибку ( дал волану упасть на свою площадку, отбил его за пределы площадки партнера или в сетку, ударил ободом ракетки), то подача происходит к другому игроку. Если ошибся защищающийся, то подавшему засчитывается очко. Игра продолжается до 5,7 или 10 очков (по договоренности). Игра может состоять из нескольких партий. Играют один на один, два на два или с большим составом команд, но каждому игроку отчерчивают зону, за которую он не должен выходить. Чтобы не мешать другим.

**1.2 .Настольный теннис**

Игра проводится на столе размером от 230×100 до 250×130 см. высота стола -65-68см. удобны столы, высота которых может изменяться. Стандартные ракетки несколько тяжелы для детей, поэтому ручку нужно укоротить на 2см и на 0.5 см уменьшить диаметр. В начале обучения даются упражнения с мячом настольного тенниса ( подбрасывать и ловить мяч одной и двумя руками, перебрасывать мяч друг другу, играть в паре на столе без сетки и тд.). только при постоянных упражнениях с ракеткой дети могут освоить игру. Во время упражнений дети разбиваются на группы: одни играют на столе, другие выполняют движения в паре или индивидуально, затем меняются местами. Все упражнения необходимо выполнять как правой так и левой рукой. Во время игры дети подают подряд несколько подач (3.5). если допущена ошибка ( мяч не принят, не попал на стол), другому игроку присуждается очко.

**1.3. Городки.**

Эта старинная русская игра развивает силу, глазомер, точность движений, выдержку. Для игры нужна площадка размером 5×3 м. с двумя городами ( 1.5×1.5м).в 3м от городов проводится черта ( полукон), в 6м – другая (кон). По другую сторону городов устраивается земляной вал и на нем защитная стенка.

Цель игры – битой выбить из города 5 городков, составленных в определенную фигуру. Каждый игрок делает 2 броска. Вначале с кона , а затем ( если хоть один городок выбит из города) с полукона. Побеждает тот. Кто на выбивание фигур(ы) затратил меньше бит. При комондных играх дети бросают по две биты, чередуясь с участниками другой команды, выбивающей такие же фигуры из своего города. При этом в командах должна быть заранее установлена очередность выхода на каждого играющего.

Бита представляет собой деревянную палку длиной 40 , 45, 50 см, диаметром 3,4,5, см. ручка биты должна быть тоньше и отполирована. Городки имеют длину 12 или 14 см.

Основной техникой игры в городки является бросок биты. Главная задача воспитателя – научить детей броску ( бросок сбоку,бросок от плеча. обучение детей нужно начинать с показа. Затем дети имитируют бросок биты сбоку. Бросать биты начинают с полукона. Стремясь выбить вертикально поставленный городок. Затем переходят к броскам с кона, выбивая простые фигуры из 2-3 городков. Дети постепенно учатся устанавливать 5-6 более сложных фигур.

**1.4. Баскетбол.**

Обучение детей элементам баскетбола включает овладение передачами мяча на месте и в движении, ведением , бросками по корзине. Используя игровые упражнения, нужно постепенно подвести детей к игре в баскетбол, по упрощенным правилам. Игра проводится на площадке размером от 5×10 до 7×13м. границы площадки обозначаются линиями. На противоположных частях площадки устанавливаются щиты размером 120×80 см . щит прикрепляется к столбу. Баскетбольное кольцо стандартных размеров крепится в 20 см от нижнего края щита на высоте 1.7 -2мот земли. Дети играют мячами ( окружностью 40-50 см).

Цель игры – за отведенное время и передавая мяч партнерам по команде, забросить как можно больше мячей в кольцо другой команды. Состав команды 5 человек. Играют в 2 тайма по 3-5 мин. За попадание в кольцо дается 2 очка. С мячом в руках нельзя делать более 3 шагов. Передвигаться с мячом можно , отбивая его от площадки. Нельзя толкать игроков, хватать их за одежду ит.д,. за нарушение правил мяч отбирается и вводятсяв игру из-за боковой линии игроком другой команды. За грубое нарушение правил игрок может быть удален на 1-3 мин с правом замены.

**1.5. Футбол**

В футбол можно играть летом и зимой. Детей нужно научить вести мяч, передавать его партнеру с учетом его движения, бить по воротам с места и после ведения ногой. Площадка для игры может иметь размеры от 5×10 до 20×40 м в зависимости от количества играющих в командах. Состав команд должен быть небольшим. Только тогда дети научатся играть. Можно увеличить число участников игры. Играют два тайма по 3-5 мин с перерывом. Во время которого играют две другие команды. В игре нельзя толкаться. Ударять по ногам, брать мяч в руки ( за исключением вратаря). Мяч выбитый за пределы площадки, вводится игроком другой команды из-за боковой линии броском двумя руками из-за головы.

 Итак мы дали основные правила спортивных игр . используемых в работе с дошкольниками . но для наиболее полного представления о методике обучения спортивным играм и их взаимосвязи с остальными параметрами мы предлагаем рассмотреть следующие таблицы.

***Таблица № 1***

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| группа | *Спортивные упражнения* | Спортивные игры |
| 2- мл. | ***Катание на санках:***Дети катают санки, перевозя снег, друг друга, входят на горку, ведя за собой санки.***Скольжение:***По ледяной дорожке после небольшого разбега с помощью воспитателя.***Катание на велосипеде:***Проходят технику катания на трехколесном велосипеде.***Купание:***Купаются дети в бассейне на мелком участке. Приучают детей не бояться воды. | Не проводятся. |

***Таблица № 2***

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| *группа* | *Спортивные упражнения* | *Спортивные игры* |
| Средняя гр. | ***Катание на санках:***Кататься на санках с невысокой горки по одному; катать друг друга, ведя санки за шнур; подниматься с санками в горку.***Скольжение***Самостоятельное скольжение по недлинной наклонной доске и горизонтальной дорожке после разбега.***Катание на велосипеде:***Все дети должны уметь кататься на трехколесном велосипеде, плавно нажимая на педали поочередно то одной. То другой ногой. В седле сидеть свободно, прямо, не напрягая плеч и рук; держаться за руль непринужденнее, смотреть вперед на 4-5 м. по направлению движения, но не на колесо или под ноги.***Купание ( подготовка к плаванию):***Купание проводится в бассейне детского сада. Пребывание в воде 5-10 мин.( температура воды +21-25 градусов. Начинается осваивание в воде. Детей приучают смело входить в воду, окунаться и плескаться на мелком месте. Учатся передвигаться в воде за руки, по одному в разных направлениях, спиной вперед, передвигаясь по дну на руках вперед и назад, в стороны, приучаются ходить в воде в горизонтальном положении, вытянув ноги. учатся погружать лицо в воду. | Не проводятся. |

***Таблица № 3***

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| группа | *Спортивные упражнения* | *Спортивные игры* |
| Старшая гр. | ***Катание на санках:***Разрешается спускаться с более крутых и длинных естественных горок. Можно спускаться вдвоем.***Скольжение:***Скользить поставив руки, например на пояс, за спину и т.д. полезными для овладения являются ритмичные приседания и выпрямления во время скольжения.***Катание на велосипеде:***Закрепляются и совершенствуются навыки катания на двухколесном велосипеде, особенно езда на повороте вправо и влево и катание по прямой. Детей приучают ездить с разной скоростью.***Купание( подготовка к плаванию):***Обучение правильному выдоху на суше; обучение скольжению; овладение правильными движениями ног; затем движения совершенствуются в сочетании с продвижением на руках вперед. | ***Бадминтон:*** Обучение начинается с подбрасывания волана вверх без ракетки , не давая ему упасть на землю. Подбрасывать и ловить волан легкими ударами ракетки, не давая упасть на землю. Затем программа усложняется: подбивать волан ракеткой, не сходя с места; перебрасывать волан друг другу без ракетки с расстояния 1,5-2м. подбивать несколько раз волан ракеткой на месте , свободно перемещаясь по площадке, переходя с одной стороны площадки на другую. Подбивать волан. Поворачивая ракетку с каждым ударом другой стороной.В конце года дети должны уметь перебрасывать волан друг другу правой и левой рукой с расстояния 1.5-2м. . Имитировать ракеткой удары сверху, снизу, справа и слева ( 8-10 раз). Стоя в шеренге на расстоянии 1м друг от друга. Отбивать волан, посланный воспитателем рукой. Распределившись на пары, бросать волан руками партнеру под удар. Подбивать ракеткой удары 5-7 раз подряд. Имитировать ракеткой удары. В порах отбивать волан , брошенный партнером рукой. Подбивать волан ракеткой, выполняя различные задания: обойти предмет, пройти между предметами.***Городки:*** В начале года дети стоят в шеренге. Воспитатель дает правила игры. Дети имитируют бросок биты и ее замах затем они по одному бросают биту в полукона, стараясь сбить вертикально поставленный городок. Самостоятельно принимать правильное исходное положение, 8-10 раз имитировать бросок биты. Один за другим бросать биту с полукона. Стараясь сбить два городка, поставленных вертикально.В конце года дети должны один за другим выбивать с полукона два городка, поставленных вертикально. Знакомить детей с фигурами « забор» и «бочка». Один за другим бросать одну биту с кона, другую с полукона, стараясь сбить два вертикально поставленных городка. Уметь складывать фигуры « бочка и ворота». Уметь выстанавливать из городков 2-3 фигуры. Выбивать их с полукона двумя битами. Дети должны соревноваться парами. Соревнуясь в парах, выбивать фигуры с полукона. По очереди бросать две биты подряд. Играть парами, выбивая с полукона вначале фигуру « ворота», затем « колодец» и « бочка».***Баскетбол:***Бросать мяч вверх ( о землю) и ловить двумя руками, подбрасывать и ловить после отскока от земли. Соревновать ся . кто больше подбросит мяч и поймает не уронив его. Ловить мяч двумя руками после подбрасывания вверх. Удара о площадку. Выполнить это упражнение с хлопком в ладоши. С расстояния 1 м. бросать мяч в стену двумя руками снизу и ловить его. Бросать мяч от груди в стену двумя руками и ловить. В парах с расстояния 1-1.5 м. перебрасывать мяч друг другу двумя руками от груди. Перебрасывать мяч партнеру. Делая шаг вперед. Стараться посылать мяч по навесной траектории и попадать точно в руки товарищу. Бросать мяч в стену. Делая шаг вперед, и ловить его двумя руками. бросать мяч в стену от груди двумя руками, чтобы ловить его над головой. Принимать стойку баскетболиста. Свободно бегать по площадке, останавливаться на два шага, первый более длинный, при этом тело сгибается и отклоняется назад. Добиваться высокого отскока мяча от земли. Стараться вести ритмично мяч . ударяя его о площадку 2-3 раза на каждый шаг. бросать мяч в щит с расстояния 1.5м.вести мяч сбоку от себя. Бросать мяч в кольцо двумя руками.***Футбол:*** Перекатывать мяч друг другу правой и левой ногой ( по 10-15 раз), то же с расстояния 2 м.. легкими касаниями ноги вести мяч с одной стороны площадки до другой ( 3-5 раз), чередуясь с партнером. Стоя в двух колоннах. Один за другим вести мяч между кеглями, поставленными в ряд на расстоянии 1м., вернуться назад и передать мяч следующему. Ударять мяч о стену ногой с расчетом, чтобы он откатился обратно к ноге. Останавливать мяч ногой и вновь посылать его в стену ( по 10-12 раз каждой ногой). По двум сторонам площадки поставить по 3-4 предмета. Дети ведут мяч по кругу. Обводя предметы. Передавать мяч ногами друг другу с расстояния 2-2.5 м.стоя напротив обвести мяч вокруг партнера, вернуться на свое место и послать мяч точно товарищу, который останавливает его движением ноги. Обводить мяч между кеглями змейкой. Стоя в 2-3 колоннах . дети по очереди стараются попасть в ворота ( ширина 80 см) с расстояния 2-2.5 м. передавать мяч ногами друг другу с расстояния 3-3.5 м. попадают в поставленный предмет. Отбивать мяч от стены с расстояния 1.5 м. несколько раз подряд. Играть в командах по 4 человека.  |

***Таблица № 4***

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| *группа* | *Спортивные упражнения* | *Спортивные игры* |
| Подготовительная гр. | ***Катание на санках:***Дети возят друг друга тройками, устраивают веселый санный «поезд», катаются сидя на конце санок спиной вперед и отталкиваясь ногами, катание с горок.***Скольжение:***Дорожки длинной 6-10м. дети энергично разбегаются по снегу, а затем скользят по ледяной дорожке стоя или присев. Скатываются , скользя на ногах, и с невысоких горок.***Катание на велосипеде:***Совершенствуется катание на двухколесном велосипеде в самостоятельной езде без помощи взрослого прямо, с поворотом и по кругу.***Купание( подготовка к плаванию):***Повторяются и закрепляются подготовительные к плаванию упражнения. Выдох в воду и скольжение на груди и на спине. Количество одновременных повторений выдоха в воду постепенно нарастает до 15-20 раз подряд. Открывают в воде глаза. Плавание с надувными предметами. Осваивается плавание на спине. | ***Бадминтон:***Воспитатель показывает как надо держать ракетку ( как молоток). Имитировать удары ракеткой снизу. Сверху, справа, слева. дети учатся  подавать волан ударом ракетки снизу. Подбивать волан ракеткой как можно большее количество раз, продвигаясь от одного предмета к другому. Стараться отбивать волан в руки педагога. Подбивать волан , продвигаясь по площадке между предметами. Стараться отбивать волан в руки бросаемому. Упражняться в подаче волана. Дети пробуют играть в парах между собой. Стараться попасть при подаче попасть воланом в нарисованный на площадке круг. Подавать волан за черту, находящуюся в 2-3 м. , попадать воланом обруч. Играть в парах . подбивать волан, продвигаясь между предметами, чередуя стороны ракетки. Распределившись на пары. Упражняться в подаче волана через сетку, натянутую на высоту 130 см. Дети распределяются на команды. Две команды играют через сетку. Остальные дети, ожидая своей очереди, играют в парах. Играть командами в парах через сетку.***Настольный теннис:***Учить правильно держать ракетку. Выполнять ракеткой движения: поворачивать ракетку вправо и влево, вверх. Вниз, не меняя положения пальцев. Все упражнения выполнять правой и левой рукой. Подбрасывать и ловить мяч настольного тенниса одной рукой. Ловить после отскока от площадки. Удерживать мяч на ракетке, приседать ходить, стараясь не уронить мяч. Бросать мяч в стену и ловить его одной рукой после отскока от площадки. Учить перебрасывать мяч друг другу с отскоком от с тола и ловить его двумя руками и одной рукой. Отбивать мяч ракеткой после отскока от стола, стараясь попасть в стол. В парах отбивать мяч ракеткой после отскока от стола, стараясь вновь попасть в стол. Учить играть в паре на столе без сетки. Отбивать мяч ракеткой после удара о стену и отскока от площадки несколько раз подряд. Игра с воспитателем на столе с сеткой до 5 очков. Играть друг с другом. Отбивать мяч от стены по 3-5 раз подряд. Играть с воспитателем на столе с сеткой. Играть друг с другом до 5-7 очков без упрощения правил.***Городки:*** дети имитируют бросок биты сбоку. Стараются выбить два . а затем три вертикально поставленных городка. Дети бросают одну биту с кона, другую с полукона.по очереди бросать биту сначала с кона, затем с полукона, стараясь выбить 2-3 городка, поставленных вертикально. Сначала выбивают фигуру « забор» , затем « бочка»и « колодец». Фигуры дети устанавливают сами. Воспитатель показывает бросок биты от плеча. Дети имитируют бросок. Приняв правильное исходное положение ( 8-10 раз). Один за другим бросать биту с полукона от плеча, стараясь выбить фигуру «забор» (2 раза). Игра в парах. Сначала выбивается фигура « бочка», затем «колодец» и «ворота». Игра парами. С кона дети бросают биты сбоку с полукона – ударом от плеча. Сначала выбивается «бочка», «пушка», «ворота», «колодец», «письмо».Дети образуют команды по 4-5 человек. В командах определяется очередность. Играющие одной команды, чередуясь с играющими другой команды, бросают по две биты. Выбиваются по три фигуры: «ворота», «колодец» и «письмо». Побеждает команда, выбившая все три фигуры меньшим числом бит. Дети один за другим выбивают фигуру «ворота», стремясь затратить меньше бит. Играть командами. Выбивая 4 фигуры.***Баскетбол:***Бросать мяч вверх и ловить его двумя руками после отскока от земли. Принимать стойку « баскетболиста». В парах из стойки баскетболиста перебрасывать мяч с расстояния 1.5 -2 м. бросить мяч в кольцо руками от груди . следить. Следить ,чтобы броски выполнялись из стойки баскетболиста. Вести мяч попеременно правой и левой рукой, обводя поставленные на площадке предметы ( кубики). Передавать мяч в тройках по кругу. Отбивать мяч от площадки поочередно правой и левой рукой. После броска, занять место того, кому брошен мяч, т.е. бежать вслед за мячом. Один за другим вести мяч между кеглями правой и левой рукой. Перебрасывать мяч друг другу и в кольцо двумя руками от груди и одной рукой от плеча. Самостоятельно играть с мячом. Бросать мяч в кольцо, выполняя упражнение в парах. Перебрасывать мяч в парах. Третий находится между ними и старается перехватить мяч или коснуться его рукой. Натянуть шнур на высоте 1.5 2 м.. в парах перебрасывать мяч друг другу через шнур двумя руками от груди и одной рукой от плеча. Дети образуют несколько кругов по 5-6 человек и перебрасывают мяч разными способами, а ловишка ловит его. Стоя в двух колоннах в -10 м от щита, дети поочередно ведут мяч ближе к щиту и бросают его в кольцо. Затем подбирают мяч. Ведут его обратно и передают следующему игроку. Играть в баскетбол командами по 5 человек.***Футбол:***Передавать мяч друг другу правой и левой ногой с расстояния 2-3 м. вести мяч змейкой между поставленными в ряд кеглями, поставленными в ряд. Передавать мяч в парах с расстояния 3 м., обращая внимание на остановку мяча уступающим движением ноги. Пары расходятся на расстояние 5-6 м., посередине кегля. Дети стоя попарно в шеренгу лицом друг к другу на расстоянии 2-х м. . у каждой пары мяч и дети продвигаясь шагами вперед передают мяч друг другу ногами . В 3м. от стены ставят 3-4 кегли. 3-4 детей подходят к черте и ударом ноги по мячу стараются попасть каждый в свою кеглю ( 3-4м). игра в футбол в командах по три человека, пытаться забить мяч в ворота. При нарушении правил мяч передается другой команде . через три минуты на площадку выходят следующая команда. Игра в футбол в командах по три человека. Один играет в защите ( ближе к своим воротам), два других – в нападении ( ближе к воротам другой команды) нужно объяснить детям основные задачи игрока в защите и нападении. Продолжительность игры в футбол увеличить до 5 минут. В парах передавать мяч правой и левой ногой с расстояния 2-3м, затем 3-4м. игра в футбол по 4-5 человек в команде. Каждая команда проводит по два тайма по 3-5 мин.  |

**Список используемой литературы.**

1) Т.И.Осокина «физическая культура в детском саду» . Москва «ПРОСВЕЩЕНИЕ» 1978Г. 286 стр.

2) В.Г. Фролов « Физкультурные занятия, игры и упражнения на прогулке» Москва «ПРОСВЕЩЕНИЕ» 1986 Г. 159 стр.

3) Э.Й. Адашкявичене « Баскетбол для дошкольников» Москва «ПРОСВЕЩЕНИЕ» 1983 Г. 79 стр.

4)В.Г. Гришин «Игры с мячом и ракеткой» Москва «ПРОСВЕЩЕНИЕ» 1982 Г. 96 стр.

5) « Физическое воспитание детей дошкольного возраста» под ре. А.И. Шустова Москва «ПРОСВЕЩЕНИЕ» 1982 Г. 158 стр.

6)А.И. Фомина « Физкультурные занятия в детском саду» Москва «ПРОСВЕЩЕНИЕ» 1984 Г. 159 стр.