**Спортивные игры для детей дошкольного возраста**

Главное правило подбора – соответствие спортивных упражнений и развлечений возрастным анатомо-физиологическим и психологическим особенностям дошкольников. Функциональные возможности малышей ниже, чем у взрослых, что определяет ограниченное использование физических упражнений, требующих значительной физической нагрузки, выносливости. Свойственная дошкольникам непосредственность, некоторая импульсивность нервной деятельности ограничивает их возможности и в быстром ориентировании.

В работе с дошкольниками можно использовать такие спортивные упражнения и развлечения, в которых максимально доступные физические нагрузки чередовались бы с минимальными или с расслаблениями мышц. Это спортивные упражнения и развлечения, в которые входят основные движения – ходьба, бег, прыжки, бросание, ловля, метание мяча, лазание, пролезание и т. д. Именно такой характер имеют плавание, ходьба на лыжах, бег на коньках, спортивные игры – бадминтон, настольный теннис, городки, баскетбол.

Дошкольники еще не умеют выполнять цепочки технических приемов или тактических комбинаций спортивной игры, им доступны лишь начальные, элементарные приемы или отдельные простые комбинации.

Например, в бадминтоне: ударом ракетки послать волан в направлении к партнеру, а при возвращении волана – отбить; в волейболе: броском от груди послать мяч товарищу но команде, тот перебрасывает мяч тем же приемом на другую сторону сетки; получая мяч от партнера, не отбивать его, а лишь ловить, снова повторить такой же прием броска.

Подбирая спортивные упражнения и развлечения, важно учитывать их требования к выдержке участников (например, оставаться неподвижным какое-то время, не начинать движения ранее сигнала воспитателя). Надо предусматривать недлительные проявления выдержки: чем младше дети, тем более короткими должны быть эти периоды.

Большое значение имеет использование в режиме дня различных спортивных упражнений и развлечений в комплексе. В комплекс включают упражнения, разные по двигательному содержанию, уровню усвоения и технической сложности. Разнообразие движений в них способствует улучшению общей физической подготовки детей. Использование развлечений, с разным уровнем сложности облегчает организацию и педагогический контроль за их ходом. В таких условиях педагог может уделить больше внимания контролю за более сложными развлечениями, в то время как другие дети будут самостоятельнее в простых.

При комплексном использовании легче удовлетворить индивидуальные склонности детей и сделать их интересы более разнообразными. Требование разнообразить эти средства не противоречит тому, что в течение определенного сезона можно отдавать предпочтение одному-двум видам спорта, обучать элементам этого вида более регулярно и стараться охватить всю группу. Это создает наибольшую вероятность овладения элементами техники спорта большинством детей. Например, если поблизости есть водоем, пригодный для обучения малышей плаванию, следует приложить к этому все усилия. Если имеется физкультурная площадка с правильно обработанной поверхностью – нужно систематически обучать старших детей технике скоростного бега. На площадке, покрытой слоем утрамбованного снега, можно регулярно учить элементам игры в хоккей и т. п.

Таким образом, если отдельные виды спортивных упражнений, элементы спортивных игр культивируются в течение сезона, то более простые развлечения используются временно и чаще меняются.

Например, в подготовительной группе рекомендуется осенью культивировать бадминтон и езду на двухколесном велосипеде. Эти спортивные виды предлагать детям систематически, не менее двух раз в неделю в течение всего сезона, а параллельно использовать более простые развлечения в течение одной-двух недель, затем вводить другие. Элементарную технику каждого вида спорта условно дробят на практические действия и каждое разучивают отдельно. Это удобно делать для последовательного обучения основам техники спорта. Так, в технике плавания выделяют такие элементы, как погружение и выход в воду, гребки руками, движения ногами, скольжение туловищем и др. Понятно, что конечный результат, к которому стремимся, – научить детей плавать – требует овладения целостным движением. Однако целесообразно сначала учить ребят основным элементам техники этого вида, а перейдя к обучению плаванию в целом, обязательно продолжать отработку элементов, подбирая соответствующие упражнения.

Этому правилу следуют и при обучении технике других видов спорта.

Развлечения, спортивные упражнения преимущественно проводятся на свежем воздухе. Поэтому, подбирая их, следует учитывать сезонные, погодные условия. Так, в теплое время года отдается предпочтение спортивным упражнениям и развлечениям с мячом, бегу (умеренному, быстрому, на выносливость, играм в кегли, городки, настольный теннис, бадминтон, с элементами баскетбола, волейбола; купанию, плаванию, езде на велосипеде; зимой – катанию на санках, развлечениям со снежками, скольжению на беговых дорожках, ходьбе на лыжах, построение снежных скульптур.

Подбирая развлечения к тому или иному периоду дня, следует помнить о педагогических задачах, которые надлежит решить в предстоящем периоде, а также о физических нагрузках предыдущего.

Исходя из положения о единстве функций организма, необходимо учитывать тесную взаимосвязь физического и нервно-психического состояния ребенка. Ведь влияние физических нагрузок, которое испытывает ребенок, сказывается и на его психическом состоянии. Поэтому величину и характер физических нагрузок определяют, учитывая прошедшую или предстоящую умственную, работу.