Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение

«Детский сад № »

|  |  |
| --- | --- |
| **РАССМОТРЕНА** Координационным советомПротокол № \_\_\_\_ от  «     »              20 \_\_\_ г.Председатель  Совета\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Подпись расшифровка | **«УТВЕРЖДАЮ»**Заведующий МБДОУ «Детский сад № » \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  «\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_20 \_\_ г. |

**« ЛЕТНИЕ СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ**

**ДЛЯ ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА»**

Методические рекомендации

 Составитель:

 Маркова Г.П. воспитатель.

 г. Усолье-Сибирское 2016 г

**« ЛЕТНИЕ СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ**

**ДЛЯ ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА»**

**ОГЛАВЛЕНИЕ**

ВВЕДЕНИЕ………………………………………………………………………………………2

АКТУАЛЬНОСТЬ ……………………………………………………………………………...2

ПРОБЛЕМА……………………………………………………………………………………...2
ЦЕЛЬ……………………………………………………………………………………………...2

ЗАДАЧИ………………………………………………………………………………………….3

ПРИНЦИПЫ……………………………………………………………………………………..4

ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ ……………………………………………………………………………5

КАК ПОЯВИЛИСЬ ОЛИМПИЙСКИЕ ИГРЫ………………………………………………..5

ЛЕТНИЕ ОЛИМПИЙСКИЕ ВИДЫ СПОРТА………………………………………………..9

ХАРАКТЕРИСТИКА СПОРТИВНЫХ ИГР В МБДОУ……………………………………15

ОРГАНИЗАЦИЯ И МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ СПОРТИВНЫХ ИГР…………………16

КАРТОТЕКА ЛЕТНИХ СПОРТИВНЫХ ИГР ДЛЯ ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА………………………………………………………………..17

ЛИТЕРАТУРА....………………………………………………………………………………...21

**ВВЕДЕНИЕ**

Мы ещё не мастера,
и не бьём рекордов,
но уже в детском саду
знакомимся со спортом.

АКТУАЛЬНОСТЬ:

**Актуальность**

Лето – самое плодотворное время для укрепления здоровья детей и формирования у них привычки к здоровому образу жизни. В этот период года дошкольники проводят большую часть времени на свежем воздухе. Недостаточность двигательных функций у детей проявляется во всех компонентах моторики: в общей, в тонких движениях кистей и пальцев рук, в мимической и речевой моторике. Установлена прямая зависимость между уровнем двигательной активности детей и их словарным запасом, развитием речи, мышлением. В связи с этим задача педагогов использовать это время для повышения уровня двигательной активности. А самое главное – усвоили, что любой вид спорта начинается с физической культуры, которой нужно приучать себя заниматься с раннего возраста, что физическая культура – это не только залог возможных спортивных достижений в будущем, но прежде всего залог и гарантия здоровья человека. Не пора ли познакомить ребенка с летними видами спорта?

ПРОБЛЕМА: Недостаточная информированность детей о летних видах спорта.

ЦЕЛЬ: Формирование представлений о летних видах спорта.

ЗАДАЧИ:

Образовательные:

1. Формировать знания о летних видах спорта, о спортивном инвентаре;
2. Обучать умению сравнивать и устанавливать простые связи между видами спорта и сезонными явлениями природы, умению выбирать основание для классификации видов спорта ( по сезону и числу участников );
3. Обогатить и активизировать речь детей словами : (командный вид спорта и одиночный вид спорта, стадион, тренер, спортсмен и т. д.)
4. Вызывать стремление к выражению своих возможностей в процессе выполнения упражнений: правильно оценивать свои силы, мобилизовать их адекватно поставленным целям;
5. Формировать у детей стремление к самопознанию и физическому совершенствованию;

Развивающие:

1. Расширять у детей  представления о многообразии физических и спортивных упражнений, о значении спорта в сохранении и укреплении  здоровья;
2. Развивать творческое воображение, коммуникативные способности детей, внимание, память, логическое мышление;
3. Целенаправленно развивать двигательные умения, навыки, физические качества;
4. Развитие навыка обобщения, сравнения, умения правильно и полно высказываться и активно использовать в речи слова по теме
5. Формировать умения переносить усвоенные знания в разные виды деятельности: художественную, игровую, продуктивную.

Воспитательные:

1. Воспитывать интерес к различным видам спорта и потребности в систематических занятиях физкультурой
2. Воспитывать самостоятельность, активность, целеустремленность
3. Воспитывать чувство гордости за нашу Родину, умение восхищаться и радоваться заслугам и победам спортсменов Олимпийских игр, интерес и желание заниматься физкультурой и спортом.

ПРИНЦИПЫ:

1. Принцип научности предполагает подкрепление всех оздоровительных мероприятий научно обоснованными и практически апробированными методиками; тесную связь физического воспитания с формированием установок, навыков, способов и приёмов, направленных на сохранение и укрепление здоровья детей;
2. Принцип индивидуально – личностной ориентации воспитания предполагает доверие к физическим ощущениям ребёнка, обучение его навыкам ощущать и принимать своё тело таким, какое оно есть;
3. Принцип систематичности и последовательности предполагает последовательную работу над совершенствованием физических качеств ребёнка;
4. Принцип концентрического (спиралевидного) обучения заключается в повторяемости выполнения  усвоенных  физических упражнений и познание  нового на следующем этапе развития, т.к. в результате многократных повторений вырабатываются динамические стереотипы;
5. Принцип коммуникативности предполагает атмосферу доброжелательности и взаимопонимания, в процессе которой формируется социальная мотивация здоровья; создание условий для наиболее полного раскрытия личности ребёнка, максимального развития его способностей;
6. Принцип связи теории с практикой формирует у детей умение осознанно и самостоятельно пользоваться двигательными умениями и навыками в различных условиях;
7. Принцип взаимодействия МБДОУ и семьи направлен на создание условий для успешной реализации способностей ребёнка и обеспечение возможности сохранения здоровья  в семье;
8. Принцип гуманизации - физкультурно-оздоровительная деятельность строится на основе комфортности, с учетом желаний и настроений детей.
9. Принцип оздоровительный- обеспечение рационального общего двигательного режима, чередование двигательной и познавательной активности детей в продуктивных видах деятельности.

**ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ**

КАК ПОЯВИЛИСЬ ОЛИМПИЙСКИЕ ИГРЫ

Слово «спорт» пришло в русский язык из английского (sport) — вольного сокращения первоначального слова disport — игра, развлечение. Вот эта первооснова английского слова и вносит разночтение, отсюда — различное толкование термина «спорт». В зарубежной печати с этим понятием объединяется «физическая культура» в ее оздоровительном, рекреационном (восстановительном) аспектах. В отечественной популярной периодике и литературе, на телевидении и радио физическая культура и спорт трактуются по-разному, но иногда отождествляются. Однако в специальной литературе по физической культуре и спорту каждое из этих понятий имеет четкое определение.

«Cпорт» — обобщенное понятие, обозначающее один из компонентов физической культуры общества, исторически сложившийся в форме соревновательной деятельности и специальной практики подготовки человека к соревнованиям.

Cовременный спорт. Он выступает во многих ипостасях: как средство оздоровления, и как средство психофизического совершенствования, и как действенное средство отдыха и восстановления работоспособности, и как зрелище, и как профессиональный труд.

Ежегодно 23 июня во всем мире отмечается Международный Олимпийский день в память о возрождении олимпийского движения в его современном виде. Идея о праздновании этого дня родилась в Стокгольме в 1947 году, а еще через год на 42-й сессии МОК в Санкт-Морице этот проект был одобрен официально.

 Почему именно 23 июня? В 1894 году в Париже состоялся Международный конгресс по проблемам физического воспитания, в котором участвовали представители 12 стран. 23 июня свой доклад представил энтузиаст возрождения олимпийского движения барон Пьер де Кубертен. В числе прочего в своем докладе он предложил возродить традицию древнегреческих олимпиад с тем, чтобы раз в четыре года проводить «соревновательные игры с приглашением к участию в оных всех народов». Именно эта памятная дата и была выбрана для празднования Международного олимпийского дня, а его целью стала пропаганда спорта во всем мире и вовлечение в спортивное движение всех желающих независимо от возраста, пола или спортивных навыков и способностей.

 МИФЫ

 Известно, что олимпийские игры впервые появились в Древней Греции, но точной даты, когда это произошло, никто не знает. Однако существует несколько греческих мифов, которые предлагают различные версии происхождения первых олимпиад.

*Первый миф*. Согласно ему, давным-давно было время, когда люди, титаны и боги жили вместе. А правителем Земли и Неба был титан Кронос. Ему предсказали гибель от руки собственного ребенка, и он от страха за свою жизнь стал забирать у своей жены  Реи каждого новорожденного младенца и проглатывать его. Так он проглотил Деметру, Геру, Аиду и Посейдон. А маленького Зевса мать родила на острове Крит и спрятала его там, доверив охрану пятерым братьям из Иды.

Эти воины преданно защищали малыша, заглушая его плач ударами по щитам, чтобы его не услышал Кронос. Старшего брата звали Геракл Идейский. Именно он в свободное время придумал состязаться с братьями в беге, чтобы держат себя в форме, и считается основателем первых олимпийских игр. Геракл стал победителем и вошел в историю навсегда. Но не стоит путать его с другим Гераклом, который родился гораздо позднее и совершил знаменитых 12 подвигов.

*Второй миф* также связан с богом Зевсом. Когда он вырос, то вернулся домой и заставил отца Кроноса вернуть всех своих детей. Ему удалось не только освободить своих сестер и братьев, но и победить отца, с которым он долго сражался в Олимпии. После  этой своей победы над титанами Зевс учредил Олимпийские игры, где соревновались только боги. А первым победителем Олимпиады стал бог света Аполлон.

*Третий миф* связан уже не с богами, а с земным человеком Пелопом, который учредил Олимпийские игры в честь победы над злым царем Эномаем, который погубил многих молодых людей во время состязаний на колесницах. Дело в том, что царю была предсказана гибель от своего зятя, вот он и казнил всех проигравших состязания.

Пелоп победил Эномая и женился на его дочери. Но своей победой он обязан был не собственным стараниям и умениям, а помощи бога Посейдона, который для состязаний подарил ему крылатую колесницу, и хитрой уловке дочери царя, которая влюбилась в Пелопа и предала своего отца, заменив втулки на колесах в повозке отца. Но, не смотря на хитрость и обман, Пелоп вошел в историю как победитель и организатор спортивных олимпийских состязаний на колесницах.

Существует еще много различных мифов о появлении Олимпийских Игр. О них вы можете узнать мультфильма: "Древние Олимпийские Игры":

ВИДЫ СПОРТА НА ПЕРВЫХ ОЛИМПИАДАХ

 На найденных при раскопках греческих амфорах изображены соревнующиеся в беге и на колесницах. Олимпийские игры в древности на протяжении 50 олимпиад судил единственный судья Эфит. Тогда люди жили гораздо дольше! Только спустя много лет в судействе появилось несколько человек.

Итак, первыми дисциплинами стали бег и состязания на колесницах. Затем появились кулачные бои - дрались до тех пор, пока один из участников боя не отказывался от поединка. Несколько позднее появилась борьба. При этом спортсмены смазывали свои тела оливковым маслом, поэтому было очень скользко бороться. Самым гармоничным видом спорта стало пятиборье: бег, прыжки в длину, борьба и метание копья и диска. Скачки верхом на конях давали право принимать участие в играх женщинам. Но не в качестве участниц, а как владелице скакунов. До этого момента, в состязаниях принимали участие только мужчины.

ОТЛИЧИЯ СОВРЕМЕННЫХ ОЛИМПИАД ОТ ДРЕВНИХ

 Существует огромная разница между олимпийскими играми древности и современности:

1. Олимпийские игры в древности не предусматривали ни эстафеты огня, ни его зажжения вообще. Все это появилось гораздо позднее и приобрело определенный смысл.

2. На первых олимпиадах был только один победитель. Теперь же придумали и серебряных, и бронзовых призеров, а в некоторых видах спорта ведется учет даже до десятого места.

3. Олимпионик - победитель - навсегда входил в историю Олимпиад как герой, независимо о того, какие места он получал на последующих соревнованиях.

4. В древние века Олимпиада была соревнованием отдельных личностей, восхищением силой и храбростью конкретного человека. В современных олимпийских играх проводятся командные соревнования, подсчитываются очки за медали, завоеванные представителями разных стран.

5. Древние атлеты - победители - получали венок и славу, что считалось высшей наградой. А сегодня победители и участники, кроме медалей, получают еще и большие денежные и другие материальные вознаграждения. И борьба уже идет нешуточная, с риском для здоровья и жизни.

Об олимпиониках – победителях древних олимпиад - вы можете посмотреть мультфильм "Олимпионики":

СИМВОЛИКА ОЛИМПИЙСКИХ ИГР

 Олимпийская символика — это атрибуты Олимпийских игр, которые используются Международным олимпийским комитетом для продвижения Олимпийского движения во всём мире.

*Олимпийский огонь.* Его зажигают на территории развалин храма богини Геры в древней Олимпии в Греции от параболического зеркала. Олимпийский огонь на факеле передается от атлета к атлету в ходе многодневной символической эстафеты, которая проходит по всем 5 континентам Земли. Огонь прибывает к месту проведения Олимпийских игр в день их открытия. Финалист эстафеты факелом зажигает пламя Олимпийского костра. Это символизирует начало игр. По завершении всех соревнований Олимпийский огонь костра гасится, что символизирует закрытие игр. Первая эстафета Олимпийского огня из Олимпии и церемония зажжения Олимпийского костра были проведены на XI летних Олимпийских играх в Берлине (Германия) в 1936 году.

*Олимпийские кольца.* Официальная эмблема Олимпийских Игр состоит из пяти сцепленных между собой колец. Она была разработана основателем современных Олимпийских Игр бароном Пьером де Кубертеном в 1913 году. Считается, что пять колец символизируют пять континентов: Европу (синее), Азию (желтое), Австралию (зеленое), Африку (черное) и Америку (красное).

*Олимпийский флаг* представляет собой изображение олимпийского логотипа - колец - на белом фоне. Белый цвет символизирует мир во всем мире во время Олимпийских Игр. Впервые флаг появился на Олимпийских играх 1920 года в Антверпене (Бельгия). Олимпийский флаг используется в церемониях открытия и закрытия каждой Олимпиады.

*Олимпийский девиз:* "Быстрее, выше, сильнее" - это перевод латинского выражения "Citius, Altius, Fortius". Лозунг был предложен Пьером де Кубертеном при создании Международного олимпийского комитета в 1894 году и представлен на VIII летних Олимпийских играх в Париже в 1924 году. Существует также неофициальный девиз «Главное — не победа, а участие». Эта фраза связана с трагедией бегуна Пиетри Дорандо, который был дисквалифицирован в беге на марафонскую дистанцию (Лондон, 1908) из-за оказанной ему на финише посторонней помощи, о которой он не просил. На другой день состоялась торжественная церемония вручения призов. Один из членов королевской семьи пригласил итальянца к пьедесталу и вручил ему золотой кубок за выдающееся спортивное достижение.

*Олимпийская клятва.* Один из выдающихся спортсменов на открытии Олимпиады произносит клятву в честности соревнований от имени всех соревнующихся. Затем один из судей произносит клятву в честном и объективном судействе. Клятва аналогична античному клятвоприношению и впервые была официально произнесена в 1920 году на VII летних Олимпийских играх в Антверпене. Текст клятвы при желании можно легко найти в Интернете.

*Олимпийские медали* золотую, серебряную и бронзовую вручают трём спортсменам, показавшим наилучшие результаты в соревновании. В командных видах спорта медали равного достоинства получают все члены команды.

*Олимпийские талисманы.* Как известно, спортсмены и болельщики слегка суеверны. Они - полушутя, полусерьезно - верят в разные приметы, носят при себе талисманы. На Олимпийских играх - а это случилось впервые на Играх в Мехико - тоже появился талисман. Но не чей-то персонально, а для всех, общий: чтобы приносить счастье любому олимпийцу, любому болельщику. Тогда талисманом стал ягуар - одно из любимых животных в Мексике. Новый олимпийский обычай сразу всем понравился. Во время Олимпиады в Москве в 1980-м году талисманом был медведь Миша, а на Играх в Сочи в нынешнем, 2014 году, стали аж три талисмана: Леопард, Белый Мишка и Зайка.

 ПАРАЛИМПИЙСКИЕ ИГРЫ

 Это международные спортивные соревнования для людей с ограниченными возможностями. Они проводятся после главных Олимпийских игр, а начиная с 1988 — на тех же спортивных объектах.

Возникновение видов спорта, в которых могут участвовать инвалиды, связывают с именем английского нейрохирурга Людвига Гуттмана, который, преодолевая вековые стереотипы по отношению к людям с физическими недостатками, ввёл спорт в процесс лечения больных с повреждениями спинного мозга. Он на практике доказал, что физкультура для людей с физическими недостатками создаёт условия для успешной жизнедеятельности, восстанавливает психическое равновесие, позволяет вернуться к полноценной жизни независимо от физических недостатков и укрепляет физически.

**ЛЕТНИЕ ОЛИМПИЙСКИЕ ВИДЫ СПОРТА**



В отличие от зимних, **летние Олимпийские виды спорта** имеют большее разнообразие. Ведь здесь представляются не только те виды, соревнования по которым можно проводить только летом, но и всесезонные виды спорта. К тому же, постоянно идет процесс принятия новых дисциплин в программу Олимпийских игр.

**Бадминтон.**

****Представляет собой перекидывание волана (игрового снаряда) через сетку при помощи ударов ракетками. Волан должен коснуться земли на поле соперника. Играть могут как два человека - друг против друга, так и четыре человека - двое на двое. Является Олимпийским видом спорта с 1992 года (XXV Олимпиада, Барселона, Испания).

**Баскетбол.**

****Это командная игра. Целью каждой команды является забросить мяч в корзину соперника и не дать сделать то же самое команде-сопернику. Одновременно играют две команды по пять человек. Участвует в Олимпийской программе с 1936 года (XI Олимпиада, Берлин, Германия).

**Бокс.**

****Это вид спортивного контактного единоборства. Соперники наносят друг другу удары руками в специальных перчатках. Целью является нанести как можно больше точных ударов сопернику, либо сбить его с ног ударом, чтобы он не смог продолжить бой в течении 10 секунд (нокаут). Подобный вид единоборства (кулачный бой), был в программе [**Античных Олимпийских игр**](http://www.my-olymp.ru/antichnost.html). Современный [бокс](http://www.my-boxing.ru/boxing/history.html) (английский бокс) стал Олимпийским видом спорта с 1904 года (III Олимпиада, Сент-Луис, США), а постоянным участником программы Олимпийских игр с 1920 года (XII Олимпиада, Антверпен, Бельгия). Рассматривался вопрос об участии в Олимпийских играх женского бокса. МОК вынес положительный вердикт, и на XXX летних Олимпийских играх в Лондоне (2012 год, Великобритания) женщины-боксеры уже получили свои первые Олимпийские медали.

**Борьба.**

****Это спортивное единоборство двух спортсменов. Разрешены различные броски и приемы. Запрещена ударная техника. Борьба была в программе [**древних Олимпийских игр**](http://www.my-olymp.ru/antichnost.html). Тогда она была одной из составляющих пентатлона (пятиборья). В зависимости от ограничений и правил Олимпийская борьба делится на греко-римскую (классическую), которая участвует в Олимпиадах с 1896 года (I Олимпиада, Афины, Греция), и вольную, которая входит в Олимпийскую программу с 1904 года (III Олимпиада, Сент-Луис, США) - мужчины, и с 2004 года (XXVIII Олимпиада, Афины, Греция) - женщины.

**Велоспорт.**

****Велоспорт участвует в Олимпийской программе [**с I Олимпиады**](http://www.my-olymp.ru/hronologia.html). Он делится на виды, которые включались в Олимпийскую программу в разные годы. Кроме этого, гонка на велосипеде на дистанции в 40 км. является составляющей дисциплиной триатлона.

* Велоспорт-шоссе. Гонка на большие дистанции. 239 км. - мужчины, 120 км. - женщины. Первая гонка состоялась в 1896 году (I Олимпиада, Афины, Греция).
* Велоспорт-трек. Гонка на искусственном треке по кругу. Тоже различается на различные виды. Есть женские (не во всех видах) и мужские заезды. Этот вид состязаний входил в программу всех Олимпийских игр, исключение составила Олимпиада в 1912 году (V Олимпиада, Стокгольм, Швеция).
* Горный велосипед. Другое название - маунтин-байк. Олимпийским видом спорта является с 1996 года (XXVI Олимпиада, Атланта, США) разновидность под названием кросс-кантри. Это гонка по пересеченной местности, состоящая из определенного количества кругов.
* Велосипедный мотокросс (ВМХ). Состязания проводятся на маленьких велосипедах с большой маневренностью и возможностью большого ускорения. Впервые представлен на Олимпийских играх 2008 года (XXIX Олимпиада, Пекин, Китай).

**Водное поло.**

****Командный вид спорта. Участвуют две команды по семь человек, каждая из которых стремиться забросить мяч в ворота команды-соперника. Вся игра проводится в бассейне с водой. Олимпийским видом спорта является с 1900 года (II Олимпиада, Париж, Франция).

**Волейбол.**

****Командная игра с мячом. Цель - перекинуть мяч через сетку так, чтобы он коснулся пола на площадке соперника. С каждой стороны играют по 6 человек. Игра включена в Олимпийские игры с 1964 года (XVIII Олимпийские игры, Токио, Япония).

**Гандбол.**

****Это тоже командная игра с мячом. Цель - забросить как можно больше мячей в ворота соперника. Но при этом, нельзя заступать за 6 метровую линию перед воротами. Броски в ворота, большей частью, производятся руками. С каждой стороны играет по 7 человек. Проводился Олимпийский турнир в 1936 году (XI Олимпиада, Берлин, Германия). Затем, были показательные выступления в 1952 году (XV Олимпийские игры, Хельсинки, Финляндия). Постоянно присутствовать на Олимпийских играх гандбол стал с 1972 года (XX летние игры, Мюнхен, ФРГ).

**Гребля академическая.**

****Состязания в лодках на воде. Ускорение лодке придается при помощи весел. Гребцы сидят спиной по направлению движения. В зависимости от дисциплины, гребцов в лодке может быть один, два, четыре или восемь. В Олимпийской программе с 1900 года (II Олимпиада, Париж, Франция) - мужчины, и с 1976 года (XXI летние игры, Монреаль, Канада) - женщины.

**Гребля на байдарках и каноэ.**

****Это вид гребли на различных видах лодок. Гребцы сидят лицом к направлению движения. В соревнованиях на каноэ участвуют только мужчины (одиночки и двойки). В состязаниях на байдарках - мужчины и женщины (одиночки, двойки и четверки). Виды состязаний бывают спринт - гонка по ровной, отмеченной буйками дорожке (гонка на гладкой воде), и слалом - гонка через определенное количество ворот, причем во время прохождения дистанции меняется и скорость, и направление течения воды. Спринт впервые был представлен в 1924 году (VIII Олимпиада, Париж, Франция), а Олимпийским видом спорта является с 1936 года (XI Олимпиада, Берлин, Германия). Слалом был включен в Олимпийскую программу в 1972 году (XX летние игры, Мюнхен, ФРГ), но постоянно участвует в Олимпиаде (дорого обходится строительство трассы) лишь с 1992 года (XXV Олимпийские игры, Барселона, Испания).

**Гимнастика спортивная.**

****Это вид спорта, который заключает в себе несколько дисциплин. Мужчины состязаются в опорных прыжках, вольных упражнениях, на кольцах, на коне, на параллельных брусьях, на перекладине (турник). Женщины соревнуются на бревне, на брусьях разной высоты, в опорных прыжках и в вольных упражнениях. Соревнования среди мужчин на Олимпийских играх проводятся с 1896 года (I Олимпиада, Афины, Греция), среди женщин - с 1928 года (IX летние игры, Амстердам, Нидерланды).

**Гимнастика художественная.**

****В этом виде состязаний под музыку исполняются различные танцевальные, акробатические и гимнастические упражнения. Они могут исполняться как с предметами (обруч, мяч, скакалка, булавы, лента), так и без предметов. Стала Олимпийским видом спорта с 1984 года (XXIII летние игры, Лос-Анджелес, США). Пока соревнования проводятся только среди женщин. Но не исключено и появление мужчин на Олимпийской арене.

**Дзюдо.**

****Это боевое искусство, зародившееся в Японии. В 20 веке появилось спортивное направление дзюдо, в котором запрещена ударная техника. На Олимпиадах дзюдо представлено как спортивное единоборство. Свою Олимпийскую историю дзюдо ведет с 1964 года (XVIII летние Олимпийские игры, Токио, Япония). Женщины стали участвовать в Олимпийских играх с 1992 года (XXV Олимпийские игры, Барселона, Испания).

**Конный спорт.**

****Сюда входят виды состязаний, где происходит взаимодействие всадника и лошади. На Олимпийских играх представлены три дисциплины. Выездка, преодоление препятствий (конкур) и троеборье, которое проводится в течении трех дней и включает в себя езду на манеже, полевую езду и преодоление препятствий. На Олимпийских играх конный спорт представлен с 1912 года (V Олимпиада, Стокгольм, Швеция).

**Легкая атлетика.**

****Это понятие включает в себя множество дисциплин. Сюда входят бег на различные дистанции, ходьба, прыжки в высоту, прыжки в длину, прыжки с шестом, тройные прыжки, метание молота, метание копья, метание диска, метание ядра, а также, несколько видов многоборья, соединяющие в себе различные дисциплины. В принципе, легкая атлетика считается наиболее массовым видом спорта. Неофициально ее даже называют "королевой спорта". Состязания по легкой атлетике берут свои корни с Античных Олимпиад. Современная легкая атлетика присутствует на Олимпийских играх с самого их начала - 1896 года (I Олимпиада, Афины, Греция).

**Настольный теннис (пинг-понг).**

****Является спортивной игрой, заключающейся в перекидывании шарика через сетку на игровом столе. Целью является создание ситуации, когда соперник не сумеет отбить шарик обратно, на поле противника. Соперники могут играть один на один, или двое на двое. Олимпийским видом спорта считается с 1988 года (XXIV Олимпиада, Сеул, Республика Корея).

**Парусный спорт.**

****Этот вид спорта включает в себя гонки на всех видах транспорта, где движущей силой являются ветер и паруса. В программе Олимпийских игр участвуют гонки на яхтах. Парусный спорт включен в программу Олимпийских игр в 1900 году (II Олимпиада, Париж, Франция). Кроме 1904 года (III Олимпиада, Сент-Луис, США), он присутствует на всех летних Олимпиадах. Часто, соревнования по парусному спорту проводятся вдали от города, принимающего Олимпийские игры - там, где для этого есть подходящие условия.

**Плавание.**

****Это вид передвижения человека в воде не касаясь дна. Проводятся состязания на различные дистанции и разными стилями. Является Олимпийским видом спорта с 1896 (I Олимпиада, Афины, Греция) года. Женщины стали состязаться на Олимпиадах, начиная с 1912 года (V Олимпиада, Стокгольм, Швеция).

**Пляжный волейбол.**

Начиная с 1996 года (XXVI Олимпиада, Атланта, США), проводятся Олимпийские турниры по пляжному волейболу. Здесь, в отличие от классического волейбола, команда состоит из двух человек, а площадка является песчаной. Очки начисляются только тогда, когда команда выигрывает подачу.

**Прыжки в воду.**

****В программе Олимпийских игр впервые были представлены в 1900 году (II Олимпиада, Париж, Франция). Олимпийским видом спорта считаются с 1904 года (III Олимпиада, Сент-Луис, США). Включают в себя прыжки с трамплина и с вышки. Участвуют и мужчины, и женщины. На Олимпиадах сейчас проводятся состязания в прыжках с 3-х метрового трамплина и 10 метровой вышки. Во время прыжка спортсмен выполняет различные акробатические элементы. Начиная с 2000 года (XXVII Олимпиада, Сидней, Австралия), по тем же дисциплинам проводятся и синхронные прыжки.

**Прыжки на батуте.**

Эта дисциплина относится к спортивной гимнастике. Спортсмены прыгают на батуте, состоящем из металлического каркаса с натянутой сеткой, и выполняют различные гимнастические и акробатические элементы. В программе Олимпийских игр с 2000 года (XXVII Олимпиада, Сидней, Австралия).

**Синхронное плавание.**

****Включает в себя элементы акробатики, гимнастики и плавания. Хотя в конце 19-го века состязались мужчины, сейчас это исключительно "женский" вид спорта. На Олимпиадах состязаются дуэты и группы. В Олимпийской программе присутствует с 1984 года (XXIII летние игры, Лос-Анджелес, США).

**Современное пятиборье.**

****Этот вид спорта состоит из пяти дисциплин, пройти которые должен каждый участник. Это стрельба (20 выстрелов из пневматического пистолета), фехтование (1 минуту на шпагах), плавание (200 метров вольным стилем), верховая езда (конкур), бег (3000 м., на старт выходят исходя из разницы в очках в предыдущих видах). Основоположником современного пятиборья считается великий француз - Пьер де Кубертен. В программе Олимпийских игр этот вид состязаний присутствует с 1912 года (V Олимпиада, Стокгольм, Швеция).

**Стрельба.**

****Состязания в стрельбе проводятся из пневматического и огнестрельного оружия. Пулевая стрельба проходит в тире, где из нарезного оружия спортсмены стреляют по мишеням. Стендовая стрельба проходит на открытых полигонах и ведется из гладкоствольного оружия по летающим тарелкам-мишеням. Присутствует в программе Олимпийских игр с 1900 года (II Олимпиада, Париж, Франция). Раздельные состязания мужчин и женщин начали проводиться с 1984 года (XXIII Олимпиада, Лос-Анджелес, США).

**Стрельба из лука.**

****Проводится личное и командное первенство. Первый раз этот вид спорта был представлен на Олимпиаде в 1900 году (II Олимпиада, Париж, Франция). Начиная с 1924 года (VIII Олимпиада, Париж, Франция), по 1968 год (XIX Олимпиада, Мехико, Мексика) соревнования по стрельбе из лука на Олимпийских играх не проводились, хотя МОК признал этот вид спорта Олимпийским в 1958 году. Причиной такого перерыва было отсутствие единых правил состязаний. Соревнования проводятся между мужчинами и женщинами.

**Теннис.**

****Цель игры такая же, как и у настольного тенниса - перебросить, в этом случае, теннисный мяч при помощи ракетки на игровое поле противника так, чтобы он не смог вернуть его назад. Игра ведется на закрытой или открытой площадке и может быть индивидуальной - один на один, или командной - двое на двое. В программе Олимпийских игр присутствовал с 1896 (I Олимпиада, Афины, Греция) по 1924 год (VIII Олимпиада, Париж, Франция), а затем, начиная с 1988 года (XXIV Олимпиада, Сеул, Республика Корея) уже постоянно.

**Триатлон.**

****Этот вид спорта требует фантастической выносливости. Участник сначала плывет на 1500 м., затем едет на велосипеде 40 км., а после этого бежит 10000 м. Перерывов между этапами нет. Состязания по триатлону на Олимпийских играх проводятся с 2000 года (XXVII Олимпиада, Сидней, Австралия).

**Тхэквондо.**

****Это вид корейского боевого искусства. На Олимпийских играх присутствует его спортивный вариант, который развивается Всемирной федерацией тхэквондо (WTF). В 1988 году (XXIV Олимпиада, Сеул, Республика Корея) [тхэквондо](http://my-boxing.ru/edin/thekvondo.html) присутствовало на Олимпиаде в качестве показательного вида спорта, а с 2000 года (XXVII Олимпиада, Сидней, Австралия) является Олимпийским видом спорта. Проводятся состязания между мужчинами, и между женщинами.

**Тяжелая атлетика.**

****Это вид спорта, в котором спортсмены соревнуются в поднятии тяжестей. Два основных упражнения - это толчок и рывок. В программе Олимпийских игр тяжелая атлетика присутствует с 1896 года (I Олимпиада, Афины, Греция), но на Олимпийских играх в 1900 (II Олимпиада, Париж, Франция), 1908 (IV Олимпиада, Лондон, Великобритания) и 1912 годах (V Олимпиада, Стокгольм, Швеция) состязаний по тяжелой атлетике не проводилось. С 2000 года (XXVII Олимпиада, Сидней, Австралия) в программе Олимпиады участвуют женщины.

**Фехтование.**

****На Олимпийских играх проводится индивидуальное и командное первенство. Мужчины фехтуют на саблях, рапирах и шпагах. Женщины фехтуют на шпагах и рапирах. Фехтование на саблях и рапирах входит в Олимпийскую программу с 1896 года (I Олимпиада, Афины, Греция), а в 1900 году (II Олимпиада, Париж, Франция) сюда добавилось и фехтование на шпагах.

**Футбол.**

****Этот вид спорта в представлении не нуждается - он является самым популярным в мире. Футбол был первой командной игрой, включенной в Олимпийскую программу. Это произошло в 1900 году (II Олимпиада, Париж, Франция). Начиная с 1996 года (XXVI Олимпиада, Атланта, США), проводятся Олимпийские турниры по футболу среди женщин. Примечательно, что Олимпийский турнир по футболу берет старт еще до официального открытия Олимпийских игр.

**Хоккей на траве.**

****Игра заключается в том, чтобы забить как можно больше мячей в ворота соперника при помощи клюшки. Руками или ногами касаться мяча запрещено (вратарь - исключение). Количество спортсменов, играющих на поле в одной команде - 11 человек. Покрытие поля должно быть травяное или искусственное. В Олимпийских играх хоккей на траве участвует с 1908 года (IV Олимпиада, Лондон, Великобритания). Турниры среди женщин проводятся на Олимпийских играх с 1980 года ([**XXII Олимпиада, Москва, СССР**](http://www.my-olymp.ru/hronologia.html)

.

**ХАРАКТЕРИСТИКА СПОРТИВНЫХ ИГР В МБДОУ**

Спортивные игры – это виды игровых состязаний, основой которых являются различные технические и тактические приёмы поражения в процессе противоборства определённой цели спортивным снарядом (обычно им является мяч спортивный, целью — ворота, площадка и т.д. По сравнению с настоящими «взрослыми» спортивными играми, игры для дошкольников упрощаются по содер­жанию, правилам, ко­личеству участников, введе­нию заданий на коллективное соревнование. Учиты­ваются физическое раз­витие и индивидуаль­ные особенности детей. Они вводятся тогда, когда дети уже само­стоятельно организуют подвижные игры. Игры с элементами спортивных игр требуют большей, чем в подвижных играх, собранности, организованности, наблюдательности, определенной, доступной детям техники движений, быстрой двигательной реакции. Они под­бираются с учетом возраста, состояния здоровья, индивидуаль­ной склонности и интересов ребенка. Спортивные игры способствуют совершенствованию деятельности основных физиологических систем организма – нервной, сердечно-сосудистой, дыхательной, улучшению физического развития детей, воспитанию морально-волевых качеств. Очень ценно, что  занятия спортивными играми и упражнениями способствуют воспитанию у дошкольников положительных черт характера, создают благоприятные условия для воспитания дружеских отношений в коллективе. Они проводятся летом и зимой на открытом воздухе, что является эффективным средством для закаливания ребенка. Умение адекватно использовать спортивные игры, правильно их организовывать имеет исключительное значение. Спортивные игры в детском саду используются не только как средство повышения двигательной активности детей, совершенствования умений и навыков, развития двигательных качеств, но и в качестве формы развития детских способностей, наклонностей и природных задатков ребенка. В играх у детей развивается инициатива, организаторские способности, самостоятельность, дисциплинированность (соблюдение правил игры, уважение соперника, подчинение личного успеха интересу коллектива). Особенно это благотворно воздействует на неконтактных детей с заторможенной речью, повышенной тревожностью, снимается психологический барьер, расширяется общий кругозор (играя ту или иную роль, он расширяет, обогащает, углубляет свою собственную личность), культура поведения (игра учит дружить, помогать, сопереживать друг другу). Практика показывает, что дети дошкольного возраста с большим удовольствием занимаются физкультурой и началами различных видов спорта. Заниматься спортом в прямом смысле слова (который подразумевает участие детей в спортивных соревнованиях с целью достижения высоких спортивных результатов) не рекомендуется для детей дошкольного возраста. Но элементарные действия в спортивных играх, отдельные элементы соревнования, не только возможны, но и целесообразны. При обучении спортивным играм в детском саду необходимо формировать у детей положительное отношение к физической культуре и спорту, а также потребность к самостоятельным занятиям.

Спортивные игры укрепляют крупные группы мышц, развива­ют психофизические качества: силу, быстроту, ловкость, вынос­ливость. В спортивных играх у ребенка повышается умственная ак­тивность, ориентировка в пространстве, развивается сообразитель­ность, быстрота мышления, происходит осознание собственных действий. Ребенок учится согласовывать свои действия с действия­ми товарищей; у него воспитывается сдержанность, самооблада­ние, ответственность, воля и решительность; обогащается его сенсомоторный опыт, развивается творчество.

Спортивные игры дают возможность каждому ребенку почувствовать важность участия в совместных действиях, помощи друг другу для достижения результата и успеха, т.е. приобщают детей к универсальным ценностям человеческой жизни: доброте, коллективизму, взаимопомощи.

**ОРГАНИЗАЦИЯ И МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ СПОРТИВНЫХ ИГР**

Объяснение игры. Желательна такая последовательность объяснения: назвать игру и ее замысел, кратко изложить содержание, подчерк­нуть правила, напомнить движения, распреде­лить роли, раздать атрибуты, разместить играющих на пло­щадке, начать игро­вые действия. Если игра знако­ма детям, то вместо объяснения нужно вспомнить с ними отдельные важные моменты. Если игра сложная, то не реко­мендуется сразу же давать подробное объяснение, а лучше поступить так: снача­ла объясняется глав­ное, а затем по ходу игры все детали. Вос­питатель объясняет правила перед игрой, а затем задает вопро­сы, чтобы убедить­ся , что все дети поняли правила игры. Дети могут до игры рассказать правила сами или ответить на вопросы воспитателя.

Руководство ходом игры. Воспитатель руково­дит игрой, наблюдая за ней со стороны. Но иногда воспита­тель участвует в игре, если, например, по условиям игры требуется соответст­вующее число игра­ющих. Делает заме­чания нарушившему правила, подсказы­вает действия расте­рявшемуся, подает сигналы, поощряет детей, сле­дит за действиями детей и не допускает статических поз (си­дение на корточках, стояние на одной но­ге), регулирует физи­ческую нагрузку, ко­торая должна увели­чиваться постепенно.

Подведение итогов игры. Воспитатель отмечает тех, кто проявил ловкость, быстроту, точность попадания в ворота (площадку, корзину) соперника, соблюдал правила. Называет тех, кто нарушал правила. Воспита­тель анализирует, как удалось достичь успеха в игре. Под­ведение итогов иг­ры должно прохо­дить в интересной и занимательной фор­ме. К обсуждению проведенной игры надо привлекать всех детей. Это при­учает их к анализу своих поступков, вызывает более со­знательное отноше­ние к выполнению правил игры и дви­жений.

**КАРТОТЕКА ЛЕТНИХ СПОРТИВНЫХ ИГР ДЛЯ ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА**

**ФУТБОЛ.**

Играть в футбол можно на любой площадке. Длина ее 30-40м, ширина 15-25м. Поперёк площадки проводится средняя линия -через неё центр-круг. Края площадки обозначаются флажками: 4 угловые и 2 средние. Ворота 3-4м. Команда состоит из 5-7 игроков, один из них капитан.

Подготовительные упражнения

1. Подпрыгивая на одной ноге, подошвой другой катать мяч вперед, назад, в стороны.

2. То же с поворотами в стороны и кругом.

3. Подбивание мяча подъемом ноги.

4. Сбивание кегли мячом с расстояния 2-3 м. удобным способом.

5. Прокатывание мяча друг другу между предметами.

6. Прокатывание мяча ударом ноги под планкой, установленной на высоте 40-50 см.

7. Перебрасывание мяча через планку с подбиванием его подъемом ноги.

8. Ведение мяча бегом в прямом направлении.

9. Ведение мяча змейкой.

10. Передача мяча друг другу ударом ноги

Правила игры

Игра Проводится в 2 таима по 15 мин. Между ними перерыв на10мин. Игра начинается капитанами с ценра поля. Игроками руководит судья Мяч после нарушения правил игры от одной команды передаётся другой команде.

Нельзя ставить подножки, ударять по рукам или ногам, толкать, нападать на вратаря.

**ГОРОДКИ.**

Городки это старинная народная игра, доступная детям в упрощённом виде. Для игры в неё надо иметь биты длиной 50-60 см с сечением 5-6 см, городки длиной 12-20 см с сечением 3-4 см.

На земле (лучше на утрамбованной площадке, чертят квадрат со стороной 1-1, 5 м. Это город. На расстоянии 4-6 м от города чертят линию, с которой играющие бросают биты. Между городом и коном проводят ещё одну линию - полу-кон - на расстоянии 3-4 м от города.

Городки в виде различных фигур расставляются на лицевой стороне города. Для задержания бит за городом ставится сетка или забор высотой один метр.

Техника игры

Необходимо научить детей 2-м видам броска:

1 вид броска делается согнутой в локте высоко поднятой руки.

2 вид броска с боку - почти прямой рукой, не поднимая биту до уровня плеча.

При броске правой рукой левую ногу ставим вперёд, правую на шаг сзади, развернув носком наружу.

При замахе рука с битой переносится назад, тяжесть тела переносится на левую ногу, туловище энергично поворачивается в левую сторону.

Правила игры

I. Играть можно не более 2-х или 3-х партий.

2. Бросать подряд 2 биты.

3. Начинать бросать биты с кона, затем переходить на полу-кон, если сбил хоть одну фигуру.

4. Знать и уметь ставить до 5 фигур.

5. Выигрывает тот, кто больше выбьет фигур за меньшее количество бросков

6. Дети должны сами договориться о количестве бросков, городков.

Участники игры и присутствующие стоят сзади- сбоку, со стороны свободной руки.

**БАДМИНТОН**

Для этой игры желательно иметь площадку размером 8м. на 3, 5 м. Если играем через сетку, то её натягиваем посередине на высоте 120см. Нужны 2 ракетки и волан.

Двое детей становятся по разные стороны сетки или площадки. Тот, у кого волан, подбрасывает его и ударом ракетки направляет его партнёру, тот возвращает его. Техника игры Рукоятка ракетки упирается в основание ладони, пальцы сжаты, а большой и указательный пальцы руки вытянуты слегка вперёд и опираются на более узкой верхней грани рукоятки. Для того, чтобы проверить хват, руку вытягивают вперёд так, чтобы головка ракетки оказалась расположенной перпендикулярно поверхности площадки. ПОЗА ИГРАЮЩЕГО: ноги расставлены на ширину плеч, слегка согнуты в коленях, левая нога выдвинута на пол-ступни вперёд, правая на носке.

Подготовительные упражнения

- Подбрасывание волана одной рукой вверх и ловля его в воздухе.

- Перебрасывание волана друг другу, не давая ему упасть на землю.

- Перебрасывание волана из одной руки в другую на ходу, на бегу.

- Ребёнок подбивает волан ракеткой, стоя на месте, перемещаясь шагом, бегом.

-Направление волана ракеткой точно в цель

- Перебрасывание волана на сторону партнёра без сетки, через сетку

- Игра в паре с воспитателем

- Игра детей друг с другом на расстоянии 4-5 м

Правила игры

- Отбивать волан до тех пор ракеткой, пока он не упадёт на землю. - Выигрывает тот, кто меньше сделает пропусков падения волана на землю. Игра продолжается до тех пор, пока один из играющих не наберёт 10-15 очков.

**БАСКЕТБОЛ**

Играют на площадке длиной 10 м. и шириной 6м. Размечаются боковые и торцовые линии, в центре площадки чертим круг диаметром 1, 8м. Щит и корзина подвешены на середине торцовых линии. Верхний край корзины располагается на высоте 2м. Играем резиновым мячом, диаметр которого 18-20мм.

Техника игры

Стоика: ноги слегка согнуты в коленях, расставлены на ширине плеч,

одна нога выставлена на полшага вперёд, руки согнуты в локтях, прижаты к туловищу.

Передвижение осуществляется бегом в сочетании с ходьбой, прыжками, остановками и поворотами. Остановки делаем двумя шагами. Мяч держим на уровне груди, руки согнуты, пальцы широко расставлены, локти опущены вниз.

Мяч ловим кистями рук, не прижимая к груди, продвигаясь навстречу летящему мячу, мяч не задерживаем, а начинаем с ним быстро действовать.

При передаче мяча локти опущены вниз, бросаем мяч на уровне груди партнёра.

ВЕДЕНИЕ МЯЧА: мяч не надо толкать вниз, ведём его вперёд - сбоку, смотрим вперёд.

Бросаем мяч от груди 2-мя руками, при этом надо описать им небольшую дугу вниз на себя и, выпрямляя руки вверх, бросить его с одновременным распрямлением рук.

Подготовительные упражнения

-Удары мяча об пол одной рукой и ловля его 2-мя руками.

-Ударить мяч об пол правой рукой, ловить левой и наоборот, стоя на месте, на ходу, по кругу.

-Отбивание мяча каждой рукой с поворотом на месте, с продвижением в разные направления, с остановкой, переменой высоты отскока мяча.

-Перебрасывание мяча через сетку.

-Метание мяча в баскетбольный щит.

-Бросание мяча в корзину удобным способом, затем от груди.

-Передача мяча партнёру от груди, от плеча одной рукой, стоя на месте, в передвижении.

В передвижении - упражнять детей в согласовании своих действии с действиями партнёра.

Игровые навыки совершенствуются в подвижных играх:

"Вызов номеров, "Борьба за мяч", "Мяч капитану", "Чья команда больше", Успей поймать".

Правила игры

1. Игра состоит из 2-х таймов по 5 мин., с перерывом между ними 5 мин.

2. Как можно больше забросить мячей в корзину соперника.

3. За мяч, заброшенный в корзину, начисляется 2 очка.

4. Мяч можно передавать, бросать или вести в любом направлении.

5. Мяч, полученный в движении, можно вести не более 3-х шагов.

6. Розыгрыш начального и спорного мяча производится с центра круга.

7. Нельзя вести мяч 2-мя руками одновременно.

8. Запрещается: тянуть за одежду, за руку, толкать.

**ХОККЕЙ**

В хоккей можно играть В любое время года. Весной, летом и осенью дети играют клюшкой на траве с мячом, зимой - шайбой.

Для игры выбирается ровная площадка размером 10 на 20м, край её отмечается флажками. У торцовых сторон площадки обозначаются ворота шириной 1, 0м, размечается центр поля. В игре участвуют 2 команды по 5 чел.В центре становятся по 2 игрока из каждой команда. По сигналу судьи, они клюшками разыгрывают мяч (шаибу, стараясь направлять мяч (шайбу) одному из игроков своей команды.

Подготовительные упражнения

-Перекладывать клюшку из одной руки в другую, поднимать и опускать её.

-Замахиваться, вращать вперёд и назад, сбоку и перед собой. -Прокатывать мяч перед собой, по прямой, вокруг себя, обводить предметы -Прокатывать мяч (шайбу) клюшкой друг другу В парах в шеренгах, колоннах, по кругу, стоя на месте.

- Отбивать мяч (шайбу) о стенку, задерживая и останавливая его, отбивать многократно без фиксированном остановки

-Проделывать это же на бегу, шагом, во время быстрого бега. -Закатывать мяч в лунку, сбивать кеглю.

- Перебрасывать мяч клюшкой через невысокое препятствие. -Закатывать мяч клюшкой в ворота.

-Стоя в воротах, защищать их, ловить мяч, шайбу.

Правила игры

-Игра состоит из 2-х таймов по 10 мин, с перерывом 5 мин. Побеждает команда, забросившая большее количество мячей в ворота.

- Перебрасывать мяч (шайбу) и вести их можно только клюшкой. -Нельзя толкаться, хватать друг друга руками, спорить с судьёй.

-Судьёй в игре является воспитатель.

- Нарушившего правила судья выводит из игры.

**ВОЛЕЙБОЛ**

Для детского волейбола подойдет площадка 10 на 10 м. волейбольная сетка или шнур натягивается на уровне вытянутых рук ребенка.

Мяч перебрасывается через сетку сразу или через пас, он не должен касаться сетки во время подачи, но это допустимо в процессе игры.

Правила игры

Задача играющих – не дать мячу коснуться земли на своей половине, а передавать его так, чтобы он упал на половине соперника. При подаче и передаче мяч не должен улетать за границы площадки, в этом случае не засчитывается очко и подача переходит к другой команде. Очко засчитывается, если мяч, перелетев сетку, коснулся земли на половине противника. Игра идет до 5 или 10 очков, продолжительность – 15 – 25 минут (2-3 партии)

Подготовительные упражнения:

1. Отбивание мяча пальцами или ладонями о стену на расстоянии 1м от неё.

2. То же упражнение, но с продвижением вдоль стены приставным шагом вправо-влево.

3. Отбивание мяча о пол ладонями рук стоя на месте.

4. То же упражнение, но с продвижением вперед.

5. Отработка техники прямой подачи мяча: удар правой (левой - для левшей) рукой – основанием ладони или сжатым кулаком.

6. Передача мяча в парах, на месте и в движении вперед приставным шагом.

7. Передача мяча друг другу верхней подачей (расстояние 2 м) .

8. Перебрасывание мяча друг другу через сетку.

**ТЕННИС**

Обучать игре в малый теннис начинают с 5—6 лет. Проводят упражнения с мячом (бросание мяча в стену и ловля его одной и двумя руками, подбрасывание и ловля, перебрасывание через сетку), с ракеткой (разные способы действий), с мячом и ракеткой вместе (подкидывание и отбивание мяча ракеткой, направление его через сетку партнеру и др.). В процессе игры каждый участник выполняет пять подач, играют до 15 очков. Продолжительность игры 20 минут.

Играть в настольный теннис учат в подготовительной группе. Игрок, подающий мяч, слегка подбрасывает его левой рукой к ударяет по нему ракеткой так, чтобы мяч, ударившись о стол, перелетел через сетку, не задев ее, м ударился о стол на стороне принимающего. Играющие подают мяч по очереди по 5 раз каждый. Очко получает тот, кто проявил больше ловкости, сумел вовремя отбить мяч со своей половины стола.

Счет ведется до 51 очков (количество подач и счет может меняться по договоренности играющих). Партия считается выигранной при перевесе счета не менее чем в 2 очка.

Сначала дети учатся держать ракетку, выполняют подводящие упражнения: поворот кистей рук влево и вправо, вверх и вниз, жонглирование ракеткой и мячом (подбрасывать вверх, о пол, о стенку), ходьба, бег с ракеткой, на которой лежит мяч, стараясь не уронить его.

После этого дают упражнения на столе: бросить мяч рукой так, чтобы он коснулся стола один раз; ударить и отразить мяч ракеткой; ударять по мячу так, чтобы он стукнулся о стол несколько раз а др.

В дальнейшем выполняются упражнения на столе с сеткой.

Длительность занятия в подготовительной группе 25-30 мин

**ЛИТЕРАТУРА:**

1. В.Г.Алямовская, Программа«Как воспитать здорового ребенка», Новгород, 1993 г.
2. Е.Н.Вавилова. Развивайте у дошкольников ловкость, силу, выносливость. М. Просвещение, 1981г.
3. Э.С.Вильчковский. Развитие двигательной функции у детей.  Киев: Здоровья, 1983-208с.
4. Л.Д Глазырина Физическая культура – дошкольникам. Старший возраст. – М.: Гуманит, изд. центр Владос, 1999г. 264с.
5. Двигательные качества  и методика их развития у дошкольников. Сост. Н.А. Ноткина – СПб.: Образование , 1993г.- 36с.
6. Змановский Ю.Ф. Воспитаем детей здоровыми. – М.: Медицина. 1989г.-128с.
7. В.А.Муравьев, Н.Н. Назарова. Воспитание физических качеств детей дошкольного возраста. Методическое пособие. – М.: Айрис-пресс, 2004г.-112с.
8. Оценка физического и нервно-психического развития детей дошкольного возраста.Сост. Н.А.Ноткина, Л.И. Казьмина, Н.Н. Бойнович.- СПб.: Акцидент, 1999г.-32с.
9. М.А. Рунова. Двигательная активность ребенка в детском саду.- М.: Мозаика – Синтез, 2000г.-256с.
10. Т.И. Осокина Физическая культура в детском саду.  – 3-е изд., перераб.- М.: Просвещение, 1986. – 304с.
11. Л.В.Яковлева, Р.А. Юдина  Программа «Старт», методические   рекомендации - Физическое развитие и здоровье детей 3-7 лет, М
12. А.В. Жеребцов «Физкультура и спорт», Москва, 2005 г.
13. Ю.А. Филипов «Быстрее, выше, сильнее», Волгоград, 2005 г.
14. В.А.Писаров «Спорт,как отдых и развлечение»,Москва,2010 г.
15. Хавин Б. Все об Олимпийских играх. М., 1979.
16. Штейнбах В. От Афин до Москвы. М., 1979.
17. Олимпийская энциклопедия. М., 1980.
18. Кун Л. Всеобщая история физической культуры и спорта. М., 1982.
19. Твой олимпийский учебник. М., 1996.