

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение  
города Калининграда детский сад № 132

*Консультация*  
*«Планирование и организация*  
*спортивных игр на прогулке в*  
*детском саду»*

**Подготовила:**

**Инструктор по физическому  
воспитанию**

**Ковалева Н.В.**

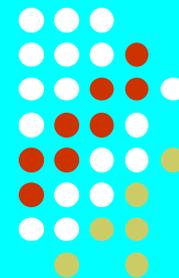


В работе с дошкольниками можно использовать такие спортивные игры и упражнения, в которых максимально доступные физические нагрузки чередовались бы с минимальными или с расслаблениями мышц. Это спортивные игры, в которые входят основные движения – ходьба, бег, прыжки, бросание, ловля, метание мяча, лазание,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



Спортивные игры и упражнения преимущественно проводятся на свежем воздухе. Поэтому, подбирая их, следует учитывать сезонные, погодные условия. Так, в теплое время года отдается предпочтение спортивным упражнениям и играм с мячом, бегу (умеренному, быстрому, на выносливость), играм в кегли, городки, настольный теннис, бадминтон, с элементами баскетбола, волейбола; купанию, плаванию, езде на велосипеде. 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.





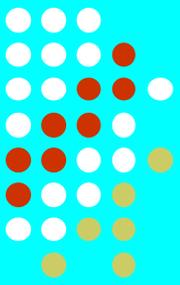
Решающая роль в руководстве спортивными играми и упражнениями принадлежит воспитателю. Дошкольники не способны регулировать величину физических нагрузок, не умеют самостоятельно осваивать физические упражнения, предусмотренные программой. Им нужна помощь воспитателя в освоении техники и элементов тактики спортивных упражнений, игр. Поэтому педагог обязательно должен знать технику упражнений и элементов спортивных игр.

Насыщение режима дня детей разнообразными средствами физического воспитания при широком использовании подвижных игр, спортивных упражнений, развлечений – неотъемлемая часть повседневной воспитательно-образовательной работы.

Собственный пример педагога, физическая подтянутость, бодрость, оптимистический настрой, искреннее стремление привить ребятам любовь к физической культуре благотворно влияют на них. Очень важно создать для развлечений условия, отвечающие гигиеническим и педагогическим требованиям: наличие свободного места, свежего воздуха, нужного оборудования и свободный доступ к нему, удобной одежды и обуви.



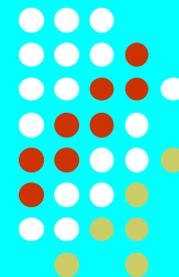
Обучение детей спортивным упражнениям и элементам спортивных игр в основном проводится на физкультурных занятиях, организуемых на воздухе. Но для того чтобы дети овладели навыками спортивных упражнений и научились играть в спортивные игры, необходимо постоянно повторять и закреплять их во время прогулок. В каждом плане на неделю для закрепления необходимо планировать несколько видов спортивных игр и упражнений. В зависимости от погодных условий, наличия спортивного инвентаря, степени овладения детьми той или иной спортивной игрой и упражнениями воспитатель распределяет на все прогулки недели (утренние и вечерние). В одних случаях дети могут упражняться в нескольких видах игр, например:



## Езда на самокате.

Езда на самокате – упражнение, привлекательное для дошкольников. Ребенок осваивает движения также под руководством и контролем взрослого. Ребята должны отталкиваться попеременно как правой, так и левой ногой; катиться, поставив обе ноги на платформу.

Важно, чтобы самокат был по росту ребенка, чтобы не создавались неблагоприятные условия для нарушения осанки, искривления позвоночника.

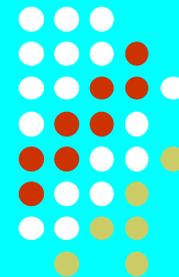


## Катание на велосипеде.

Катанию на двухколесном велосипеде можно обучать детей с 3-4 лет, научив прежде кататься на трехколесном велосипеде. Эта работа проводится на асфальтовом покрытии в теплое время года. Катание на велосипеде оказывает сильное воздействие на сердечно-сосудистую, дыхательную системы, способствует укреплению мышц, особенно ног стопы. У детей развивается быстрота, ловкость, равновесие, глазомер, координация движений, ориентировка в пространстве, ритмичность, сила, выносливость, повышается вестибулярная устойчивость.

### Подготовительные упражнения:

1. Учить детей водить трехколесный велосипед, держа его за руль двумя руками.
2. Учить садиться на велосипед. Ребенок встает с левой стороны от велосипеда, переносит правую ногу через седло. Необходимо научить ребенка плавно нажимать на педали и ездить по прямой дорожке.
3. Катание на трехколесном велосипеде с поворотами вправо-влево, объездами вокруг предметов.





4. Катание на комбинированном (четырёхколесном) велосипеде – подготовка к обучению езде на двухколесном велосипеде.

Основная цель – научить детей сохранять равновесие.

5. Учить водить двухколесный велосипед, держа его обеими руками за руль, выполнять разные повороты.

6. Езда с помощью взрослого, который держит велосипед за руль и седло, а потом только за седло.

7. Катание на велосипеде с отталкиванием от земли ногами. Это упражнение поможет детям научиться удерживать равновесие.

8. Езда на велосипеде прямо и с поворотами. Дети должны научиться без напряжения держать руль, глядя вперед на 5-10 м, ступни и колени – параллельно раме велосипеда.

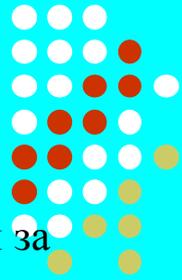
Носки ног нажимают на педали плавно, не отрываясь от них. При повороте руль направляют в сторону поворота. Взрослый идет рядом с ребенком, при необходимости поддерживает его за седло или за плечи, пока ребенок не научится двигаться свободно и уверенно.

9. Учить детей садиться на велосипед и сходить с него. Ребенок стоит слева от велосипеда, наклонив его к себе, переносит через седло правую ногу и ставит её на правую педаль.

Затем, отталкиваясь левой ногой от земли, ребенок нажимает на педаль правой ногой и садится на велосипед. Сходить с велосипеда следует в обратном порядке: велосипед останавливают, наклоняют влево, ставят левую ногу на землю.

Можно научить детей садиться на велосипед и сходить с него другим способом. Держа велосипед за руль, встать левой ногой на педаль и отталкиваться правой ногой от земли, двигаться, перенося одновременно ногу через велосипед. Сходить с велосипеда следует также в обратном порядке.

10. Езда на велосипеде восьмеркой вокруг предметов.



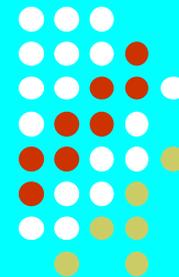
## Бадминтон.

Игра проводится на площадке размером от 3,5 на 8 до 5 на 10 метров. Посередине на высоте 130 см натягивается сетка (или шнур). Играющие попеременно отбивают волан через сетку. Если попадавший допустил ошибку (дал упасть волану на свою площадку, отбил его за пределы площадки партнера или в сетку, ударил ободом ракетки), то подача переходит к другому игроку. Если ошибся защищающийся, то попадавшему засчитывается очко. Игра продолжается до 5,7 или 10 очков (по договоренности). Игра может состоять и из нескольких партий. Играют один на один, два на два или с большим составом команд, но каждому игроку очерчивают зону, за которую он не должен выходить, чтобы не мешать другим.

### Подготовительные упражнения:

1. Обучение детей способу правильно держать ракетку.
2. Подбрасывание волана.
3. Жонглирование воланом.
4. Техника удара ракеткой справа, слева, над головой.
5. подача волана.
6. Игра вдвоем.

Овладев элементарной техникой и правилами игры в бадминтон, дети могут играть в неё через веревку или сетку в помещении и на участке.



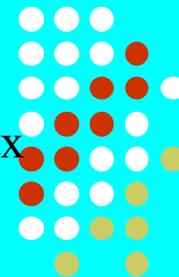
## Футбол

Для игры необходима площадка и футбольный мяч. На торцевых сторонах стойками обозначаются ворота шириной 3-4 м., края площадки могут быть обозначены флажками: четырьмя угловыми и двумя средними.

В игре участвуют 2 команды по 5-7 игроков, включая вратаря. Один из игроков капитан. Игроки каждой команды стремятся серией передач подвести мяч к воротам соперника и забить гол. Задача противоположной команды – не пропустить мяч в ворота и перейти в атаку. Запрещается подставлять подножки, ударять игроков по ногам и толкать их руками, сильно отталкивать друг друга корпусом во время борьбы за мяч, отбирать мяч у вратаря. Игра длится 2 тайма по 15 минут.

### 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.



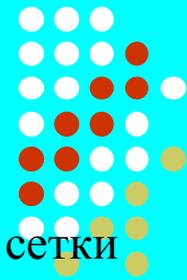
## Волейбол.

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. 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 леворуких детей) 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 (расст.2 м).
- 8.Перебрасывание мяча друг другу через сетку (веревку).



## **Баскетбол.**

С мячом диаметром 60-70 см дети играют с 3-4 лет, но в мини-баскетбол их можно обучать игре с 5-6 лет. Эти игры организуются на спортивной площадке высота щита 2,6 м, нижний край щита на высоте 2,35 м от поверхности земли, размер щита 1,2 на 0,9 м, прямоугольник на щите размером 45 на 59 см, внутренний диаметр кольца 45 см, длина сетки 40 см, вес мяча 450-500 г, окружность – 60-73 см.

Обучение игре в мини-баскетбол, как, впрочем, и остальным спортивным играм и упражнениям, следует начинать с подготовительных упражнений, которые педагог организует по подгруппам или фронтально, последовательно отрабатывая их по предлагаемой схеме. Переходить от одного упражнения к следующему рекомендуется только после того, как оно освоено большинством детей группы.

### **Подготовительные упражнения:**

Обучать детей правильно держать мяч, обхватив его с боков двумя ладонями; Передавать мяч друг другу (от груди двумя руками, от плеча одной рукой в сочетании с движением); Ловить мяч, летящий на разной высоте – на уровне груди, над головой, сбоку, внизу у пола, с разных сторон. При ловле научить детей правильному способу: встречать мяч руками как можно раньше, а как только мяч коснулся кончиков пальцев, схватить его и подтянуть к груди мягким движением; Бросать мяч в корзину двумя руками, используя способ от груди и от плеча; Ведение мяча ударами об пол одной рукой, используя разные варианты: передавая мяч из одной руки в другую, передвигаясь в разных направлениях, двигаясь с остановками. (Важно научить ребенка при ведении мяча накладывать кисть на мяч сверху и от себя, пальцы свободно расставлены, рука согнута.) мяч должен направляться вниз так, чтобы ударялся несколько сбоку от играющего и тот не мог подбить его ногой. На 2 шага приходится примерно один удар мячом.



## Школа мяча.

Упражнения с малым мячом могут быть использованы прогулке, в самостоятельных играх детей начиная с 4 - 5 лет. Дети дошкольного возраста могут выполнять метание мяча на дальность и в цель. Для детей младшего возраста эти упражнения сложны, так как требуют хорошей координации движений, умение рассчитывать силу и точность броска в зависимости от расстояния до цели и её расположения (горизонтальная или вертикальная цель) поэтому с малышами проводят подготовительные упражнения, которые подводят к «Школе мяча».

### Упражнения:

1. Мяч подбрасывают вверх и ловят его сначала обеими руками, а потом одной.
2. Мяч подбрасывают вверх, приседают. Дотрагиваясь пальцами носков ног, поднимаются и ловят мяч сначала двумя руками, а затем одной.
3. Встают на расстоянии 1-2 м от стены, ударяют мячом о стену снизу-вверх и ловят его сначала двумя руками, затем одной.
4. Поднятой левой рукой прикоснуться к стене, правой рукой перекидывать мяч снизу через левую руку и ловить мяч.
5. Поднимая слегка согнутую левую ногу, правой рукой перекидывать мяч снизу через неё и ловить мяч. При обучении этому движению можно опираться ногой о стену.
6. Мяч перекидывают над головой из правой руки в левую и обратно.
7. Мячом ударяют о землю и отбивают его после отскока несколько раз подряд одной, потом другой рукой (попеременно).
8. Мяч бросить высоко вверх, подпрыгнуть, повернуться на 180 или 360 градусов и поймать двумя руками. Повороты выполняются то вправо, то влево.
9. Наклонившись вперед, бросить мяч между ногами, выпрямиться и поймать его перед собой.
10. Мяч бросают правой рукой из-за спины и ловят его обеими руками. Усложнение: мяч бросают левой рукой и ловят правой.
11. Мяч бросают вверх, садятся на землю и ловят его, не поднимаясь, затем опять бросают вверх, поднимаются и ловят его.

Упражнения «Школы мяча» можно использовать как домашнее задание для детей в целях развития ручной моторики.



## Школа скакалки.

Прыжкам через скакалку лучше начинать обучать на прогулке, а затем закреплять и совершенствовать навыки на физкультурных занятиях и в повседневной жизни.

Целесообразнее предложить детям сначала короткую скакалку, так как при упражнении с ней ребенок сам координирует движения, не согласуя их с движениями вращающегося длинную скакалку. Упражнениями с короткой и длинной скакалкой ребенок может овладеть уже в 4-5 лет.

Короткую скакалку необходимо подобрать по росту ребенка. Для этого ребенок встает обеими ногами на середину скакалки (ноги на ширине плеч) и поднимает руки со скакалкой чуть выше уровня пояса.

### Упражнения:

1. Обучение упражнениям со скакалкой целесообразно начинать с выработки правильного навыка вращения скакалки. Скакалку, сложенную вдвое, дети вращают правой и левой рукой.

Вращение скакалки производят движением кисти.

2. Вращение скакалки одной рукой с правой и левой стороны одновременно с подскоками.

Подскок следует выполнять во время удара скакалки о землю.

3. Перебросив скакалку сзади, переступить через неё. Упражнение выполняется сначала в медленном темпе, затем быстро.

4. Прыжок через скакалку одновременно двумя ногами.

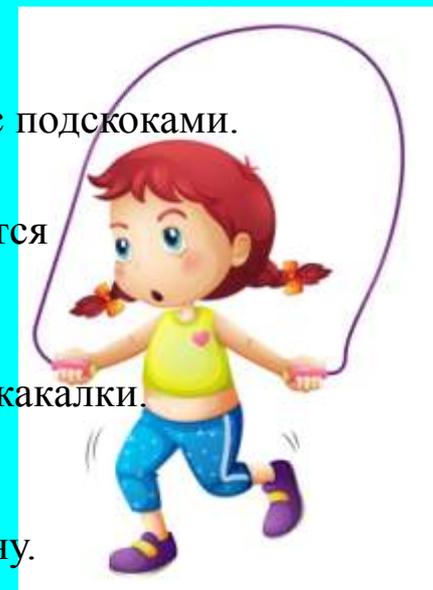
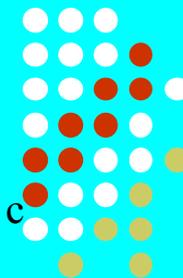
5. Во время прыжка, выполненного выше, чем обычно, сделать два оборота скакалки.

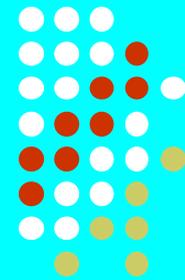
6. Прыжки вприсядку.

7. Прыжки на одной ноге попеременно по два раза на правой и левой ноге.

8. Прыжок на одной ноге, другая нога выпрямлена вперед, назад или в сторону.

9. Бег со скакалкой с одновременным вращением и прыжками через неё.





## Качели, качалки

Этот вид движений упражняет вестибулярный аппарат, во многом способствует укреплению мышечной системы, в особенности мышц спины, живота, ног. Ребенок овладевает умением регулировать мышечные усилия, приводя качели в движение. Получается это у него не сразу. Малыш должен сам прочувствовать, научиться напрягаться, передавая силу качелям, как только они пошли вниз, и расслабляться после этого усилия.

Начальная дозировка движений – 20-30 раз непрерывно. Взрослый следит, чтобы старшие дети не раскачивали долго младших, чередовались бы с ними, показывая на собственном примере возможность овладения самостоятельным раскачиванием.

Детей учат правилам пользования качелями:

Качаться по очереди, сходить после полной остановки;

Не стоять перед качелями, не раскачиваться если не просят.



## Серсо

Игра легче усваивается детьми при соблюдении определенной последовательности:

- Подбросить кольцо вверх и поймать на руку;
- Подбросить кольцо вверх одной рукой, поймать на кий.

Игра вдвоем: кольца сначала ловят на руку; потом на кий с расстояния 2-3 м; Один играющий кием бросает кольца (4-6шт.), второй ловит (расстояние 3-4 м). Когда все кольца брошены, подсчитывают число пойманных и меняются ролями. Выигрывает тот, кто поймал больше колец.

## Кольцеброс.

Это доска с укрепленными на ней кольшками высотой 15- 20 см. на кольшки набрасывают резиновые, фанерные, пластмассовые кольца диаметром 15-20см (ширина кольца 2см). Кольцебросы могут быть расположены горизонтально, наклонно. Они дают возможность организовать упражнения в метании, развивают глазомер, точность движений. Расстояние для броска постепенно увеличиваются с 1,5 до 3-4 м.

Одна из разновидностей кольцеброса – мишень- качалка. Один играющий её раскачивает, второй бросает кольца, стараясь надеть их на качающуюся стойку (высота 30-40 см).

Выигрывает накинувший большее количество колец.





# Спасибо

