

Практикум «Спортивные игры и упражнения, развивающие физическую активность детей»

Подготовила
инструктор по
физической культуре
Шанаева А.В.

В общей системе всестороннего и гармоничного развития человека физическое воспитание ребенка дошкольного возраста занимает особое место. В дошкольном возрасте закладываются основы крепкого здоровья, правильного физического развития, высокой работоспособности. В эти годы происходит становление двигательной деятельности, а также начальное воспитание физических качеств. Двигательная активность – главный источник и побудительная сила охраны и укрепления здоровья, совершенствование физических и интеллектуальных способностей маленького ребенка. В связи с этим важно уделить серьезное внимание закреплению у детей моторных навыков и развитию двигательной активности через подвижные игры и упражнения.

В дошкольном возрасте используются элементы спортивных игр. Дети играют по упрощенным правилам

Спортивные игры – это виды игровых состязаний, основой которых являются различные технические и тактические приемы. Подвижные игры с элементами спортивных игр рекомендуется проводить с детьми со старшего дошкольного возраста. 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.

Объединяющим признаком тех и других игр является общность оздоровительных, образовательных и воспитательных задач, вызываемый ими эмоциональный подъем, возможность совершенствования движений. Однако если в подвижных играх дети используют разносторонние действия, проявляя при этом творческую инициативу, то в играх с элементами спортивных игр существует некоторое ограничение движений, определяемое спецификой и точностью техники двигательных действий данной игры. Условия проведения игр требуют подготовленного места, разметки площадки, соответствующего оборудования, инвентаря. В указанных играх дети получают правильные навыки, отвечающие общим требованиям техники спортивных игр, что исключает переучивание в дальнейшем и важно для подготовки к школе

Чрезвычайно важно учитывать развивающую роль радости, сильных переживаний, незатухающий интерес к результатам игры. Увлеченность ребенка игрой усиливает физиологическое состояние организма. Спортивные игры снимают нервное напряжение, помогают свободному выражению эмоций.

ВАЖНО! Спортивные игры требуют хорошего уровня развития основных движений и физических качеств.

Основные движения – это жизненно необходимые для человека движения, которыми он пользуется в своей многообразной деятельности. Среди основных видов движений, наиболее важных в спортивных играх, следует выделить бег (футбол, гандбол), прыжки (волейбол, баскетбол), метание (гандбол, баскетбол, хоккей).

Физические качества – это врожденные морфофункциональные качества, благодаря которым возможна физическая (материально выраженная) активность человека, получающая свое полное проявление в целесообразной двигательной деятельности. К основным физическим качествам относят *мышечную силу, быстроту, выносливость, гибкость и ловкость*. Среди физических качеств, наиболее важных в спортивных играх – быстрота (футбол, хоккей, гандбол, настольный теннис, бадминтон), ловкость (бадминтон,

баскетбол), выносливость (футбол, хоккей, гандбол), сила (хоккей, регби) и гибкость (настольный теннис, бадминтон)

Итак, для успешных занятий спортивными играми, детям старшего дошкольного возраста следует совершенствовать основные виды движений, необходимые для данной спортивной игры.

В качестве примеров, рассмотрим вкратце несколько спортивных игр, рекомендуемых детям старшего дошкольного возраста, их основные правила, требования к подготовке и особенности развития физических качеств ребенка при выборе данной игры.

Бадминтон – спортивная игра с воланом и ракетками. Цель игры – не допустить падения волана на своей площадке и приземлять его на стороне противника. До проведения игры ребенка учат правильно держать ракетку: т.е держат в правой руке так, чтобы конец ручки упирался в основание ладони, большой палец слегка вытянут вперед и опирается в ручку ракетки. Ребенок упражняется в отбивании волана. Прежде чем обучать детей непосредственно этой игре, взрослый должен подготовить их по следующим показателям:

- 1) выработать соответствующую осанку;
- 2) сформировать физические качества: силу удара, быстроту реакции и т.д.;
- 3) выработать подвижность кисти руки, с этой целью дать упражнения, развивающие пальцы, суставы кисти руки;
- 4) сформировать у ребенка умение играть в мяч;
- 5) разработать детально задания, которые обеспечат выработку навыка броска;
- 6) подвести детей к эффективному освоению игры и ее правил;
- 7) отработать основные приемы игры в бадминтон (стойка бадминтониста, хват ракетки, прием волана, подача волана).

Баскетбол – это командная игра, в которой совместные действия игроков обусловлены единой целью. Она сложна и эмоциональна, включает в себя быстрый бег, прыжки, метание, осуществляемые в оригинально задуманных комбинациях, проводимых при противодействии партнеров по игре.

Доказано, если ребенок владеет навыками различных манипуляций с мячом («школой мяча»), то это облегчает освоение игры в баскетбол. Прежде чем приступить к игре в баскетбол, необходимо соблюсти следующую последовательность упражнений, подводящих к освоению этой игры: обучение технике ловли мяча, удержания мяча, передачи мяча, ведения мяча, бросание мяча в корзину.

Обучение элементам баскетбола:

- передача мяча двумя руками снизу, из-за головы, от груди, одной рукой от плеча;
- ведение мяча правой и левой рукой стоя на месте и на гимнастической скамейке;
- ведение мяча по кругу, обводка предметов;
- броски мяча в кольцо двумя руками от головы, одной рукой от плеча.

Настольный теннис. Для метаний и игр с мячом должны быть вертикальные и горизонтальные цели. Дети любят забрасывать мячи в кольцобросы (из металлических прутьев). Для метания можно использовать цели из картона, природного материала и т.п. Большое внимание уделяется играм с мячами (особенно «школе мяча»). Детям также можно предложить жонглирование ракеткой и мячом. Дети ходят и бегают с ракеткой, на которой лежит мяч, стараясь не уронить его; ловят ракеткой мяч после его отскока от пола или стены, подбирают мяч и т.п.

Обучение элементам настольного тенниса:

- подбивание мяча на ракетке, стоя на месте и с продвижением вперед;
- выполнение одиночных и серийных ударов о стенку после отскока от пола справа и слева;
- выполнение ударов справа, чередуя их с ударами слева;
- игра в парах на счет, попадая в обозначенный ориентир (квадрат, круг и др., размером 1м²) на стенке;
- на столе перебрасывание мяча ударом справа и слева после отскока от стола;

- игра на счет со взрослыми, друг с другом и парами по упрощенным правилам;
- подача мяча, выполнение ударов сверху.

После этого предлагаются упражнения на столе с сеткой. Сетка устанавливается на высоте до 10 см.

Хоккей. В подготовительный период дети осваивают основные понятия: клюшка, крюк клюшки, шайба и т.п.

Вначале дети играют с маленькими клюшками без коньков. В этот период руки ребенка привыкают к отягощению клюшкой, дети приобретают ловкость, учатся маневрировать, бить по шайбе и т.п. Маленькими клюшками дети стараются загнать льдинку в лунку, круг или воротца. Играют в игры «Передай шайбу», «Кто быстрее догонит шайбу до круга» и т.п. С самого начала важно научить правильно, непринужденно держать клюшку двумя руками — правой (сильной) рукой за конец палки, хватом сверху (отступив 1,5—2 см), а другой рукой немного ниже — хватом снизу. Клюшку нужно держать так, чтобы крюк нижним ребром целиком прилегал ко льду. Во время игры не следует перехватывать клюшку руками. В руках игрока она должна быть легкой, послушной. Для этого детям предлагаются упражнения: махи руками с клюшкой, перенос клюшки вокруг туловища, из одной руки в другую, вращение клюшки, держа ее двумя руками и т.п.

Обучение элементам хоккея:

- передача шайбы друг другу, обводка предметов, забивание в ворота с расстояния 2-3 м.;
- остановка шайбы клюшкой;
- перебрасывание шайбы через планку, приподнятую на 10-15 см..

Когда дети овладеют навыком передвижения на коньках, можно предложить игру в хоккей на коньках по упрощенным правилам. Одежда детей при игре в хоккей должна быть легкой, свободной, не стесняющей движений.

Когда на прогулке планируется игра в хоккей, взрослый должен тщательно продумать план игры.

Обучение элементам ручного мяча (гандбола):

- передача мяча друг другу, стоя на месте и в движении, бег с мячом, ориентируясь в игровой ситуации, отнимание мяча у противника, перехват летящего мяча;
- забрасывание мяча в пустые ворота противника.

Обучение элементам регби:

- бег и передвижение по площадке с мячом в руках, отнимание мяча у противника, пользуясь дозволенными приемами;
- умение класть мяч в обозначенное место – линию, круг или ворота противника.

Обучение элементам футбола:

- жонглирование мячом подъемом ноги;
- ведение мяча по прямой, по кругу с обводкой предметов;
- подбивание мяча бедром, ногой и ловля;
- передача мяча друг другу;
- попадание в предмет, ворота с 3-4 метров;
- остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой.

Обучение элементам городков:

- формирование исходного положения для броска биты с боку, придавая ей вращательное движение;
- выбивание городка с кона (5-6 м.) и полукона (2-3 м.);
- умение выкладывать наиболее понравившиеся фигуры: «забор», «рак», «бочка», «колодец», «самолет», «пушка», «слон».

Организация и методика проведения спортивных игр проводится по следующей схеме.

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.

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. Взрослый объясняет правила перед игрой, а затем задает вопросы, чтобы убедиться, что все дети поняли правила игры.

Руководство ходом игры. Взрослый руководит игрой, наблюдая за ней со стороны. Но иногда участвует в игре, если, например, по условиям игры требуется соответствующее число играющих. Делает замечания игроку, 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. Взрослый отмечает тех, кто проявил ловкость, быстроту, точность попадания в ворота (площадку, корзину) соперника, соблюдал правила. Называет тех, кто нарушал правила. Анализирует, как удалось достичь успеха в игре. Подведение итогов игры должно проходить в интересной и занимательной форме.

Главная задача физического совершенствования детей дошкольного возраста состоит в расширении объема двигательных навыков за счет овладения более сложными видами движений из арсенала различных видов спорта и повышения внимания к развитию физических качеств – преимущественно быстроты и выносливости.

Детям этого возраста надо предоставить возможность проявить свои способности, умения, разнообразно использовать свой двигательный опыт. При этом очень важно, чтобы ребенок самостоятельно находил решения, проявлял инициативу, творчество, чувствовал себя свободным.

Таким образом, спортивные игры, позволяя дошкольнику проявлять самостоятельность, активность, творчество, инициативу, формируют у них положительное отношение к спорту.

Умение адекватно использовать спортивные игры, правильно их организовывать имеет исключительное значение. Спортивные игры 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).

Спортивные игры и упражнения способствуют совершенствованию деятельности основных физиологических систем организма, улучшению физического развития, физической подготовленности детей, воспитанию положительных морально-волевых черт характера, формируют интерес к физической культуре, потребность к самостоятельным занятиям, удовлетворяют биологическую потребность в движениях, воспитывает любовь к спорту.