Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад № 79 комбинированного вида

Консультация для воспитателей

**«Использование элементов спортивных игр в организации двигательной деятельности детей на прогулке»**

 Инструктор по физической культуре:

Молокост Т.Ю.

г. Одинцово

2016

**ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ЭЛЕМЕНТОВ СПОРТИВНЫХ ИГР В ОРГАНИЗАЦИИ ДВИГАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ДЕТЕЙ НА ПРОГУЛКЕ**

Большую роль во всестороннем физическом воспитании детей дошкольного возраста играют элементы спортивных игр. Они подбираются с учетом возраста, состояния здоровья, индивидуальной склонности и интересов ребенка. В них используются лишь некоторые элементы техники спортивных игр, доступные и полезные детям дошкольного возраста. На основе этих, разученных детьми, элементов, могут быть организованы и игры, которые проводятся по упрощенным правилам.

**Спортивные игры** способствуют развитию функциональных систем организма. Вместе с расширением арсенала двигательных навыков растет и физическая подготовленность детей.

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.

Значительная роль спортивных игр в оздоровлении детей, так как они проводятся летом и зимой на открытом воздухе, что является эффективным средством закаливания организма ребенка.

При использовании спортивных игр у детей формируется интерес к физической культуре и спорту. С детского футбола, баскетбола, хоккея, тенниса начинается вовлечение ребенка в спортивную жизнь.

**Баскетбол.**Элементарные действия игры в баскетбол могут широко использоваться на занятиях у детей старших и подготовительных к школе групп.

Техника игры в баскетбол для дошкольников включает: действия игрока без мяча и действия игрока с мячом. Действия игрока без мяча – бег, ходьба, прыжки, остановки, повороты, стойки. Действия игрока с мячом – держание мяча, ловля, передачи, броски, введение мяча, стойки.

Закрепление и совершенствование технических приемов осуществляется в основном в подвижных играх, игровых заданиях.

**Футбол.**Со старшими дошкольниками проводится упрощенный вариант игры в футбол. Правила игры имеют некоторые особенности: не применяются трудные не доступные детям элементы (одиннадцатиметровый, угловой удары и др.) в зависимости от подготовленности детей и для поддержания интереса к игре правила игры можно изменять.

Основными приемами техники игры являются передвижения (бег, прыжки, остановки, повороты), удары по мячу, остановки мяча, ведение, отбор мяча, действия вратаря.

**Хоккей.**Техника игры в хоккей включает: передвижения на коньках, держание клюшки, ведение шайбы, броски и удары шайбы, прием и остановки шайбы.

Занятия хоккеем можно начинать проводить в старших группах. Хоккей детей значительно отличается от игры в хоккей взрослых. На начальном этапе обучения дети получают лишь элементарные представления о хоккее. Игры с клюшкой и шайбой можно проводить на снегу; шайбу можно заменить мячом малого диаметра; играющие не обязательно должны надевать коньки, подготовительные и подводящие упражнения можно выполнять, скользя ботинками по льду. В теплый период времени можно проводить игру «хоккей на траве».

**Бадминтон.**Детям старшего дошкольного возраста доступны отдельные элементы этой игры, упражнения и игры с воланом и ракеткой.

Сначала детей необходимо ознакомить с воланом: его качествами, весом, размером. Для этого проводятся упражнения и игры с воланом без ракетки. Затем их учат действовать с воланом и ракеткой, учат держанию ракетки, стойкам, передвижениям, подачам и ударам по волану.

**Городки**. Игра в городки проводится на открытом воздухе. Простота этой игры в том, что она не требует длительной специальной подготовки, легко и быстро организовывается.

Обучение игре в городки начинается в старшей группе. Сначала дают упражнения, направленные на формирование умения правильно держать биту, знать свойства биты. Затем знакомят детей с исходным положением и броскам. Когда дети научатся выполнять изученные двигательные действия, уверенно можно переходить к игре.

**Спортивные упражнения** занимают значительное место в физическом воспитании дошкольников. Проводятся они в основном на открытом воздухе, и для их организации необходимы специальный инвентарь и оборудование.

Систематическое использование спортивных упражнений содействует возникновению у детей потребности в самостоятельных занятиях.

Детям предоставляется возможность научиться большому количеству новых двигательных действий, используемых в необычных условиях (на льду, в воде, на снегу, на асфальте и т.д.). У ребенка пополняется словарный запас, он знакомится с явлениями природы (вода, снег, лед), с устройством велосипеда, самоката, санок и т.д., приучается ухаживать за инвентарем.

Занятия при обучении спортивным упражнениям лучше всего проводить с небольшими группами детей.

Программа по физическому воспитанию в дошкольном учреждении предусматривает выполнение детьми следующих видов спортивных упражнений: ходьба на лыжах, катание на санках, коньках, по ледяным дорожкам, катание на велосипеде, плавание. Занятия проводятся во время утренних и вечерних прогулок, длительность их проведения варьируется в зависимости от возраста детей, от температурных условий.

**Спортивные упражнения зимой**

**Катание на санках**

Катание на санках не только развлечение для детей – оно оказывает большое влияние на физическое развитие и закалку организма ребенка (вовлекает в работу почти все крупные мышечные группы, способствует энергичному обмену веществ в организме, усиливает функциональную работу внутренних органов). Катание на санках связано с активным восприятием природы, ориентацией в окружающей среде. Оно связано с проявлением волевых усилий, с яркими эмоциональными переживаниями. Все это способствует совершенствованию психических свойств ребенка, его всестороннему развитию. Движения ребенка отличаются большим разнообразием, требуют развитого чувства равновесия, предъявляют соответствующие требования к вестибулярному аппарату, что приводит к более совершенному овладению и управлению движениями. Вызвать активность, самостоятельность, инициативу помогают окружающая обстановка, содержание упражнений. Дети приучаются проявлять волю, преодолевать трудности и препятствия, помогать друг другу.

**Упражнения для младших дошкольников**

1. Везти санки поочередно то правой, то левой рукой.
2. Везти санки обеими руками.
3. Везти санки, перевозя на них легкий предмет или игрушку (снег, кукла и т.д.)
4. Толкать санки вперед, следуя за ними.
5. Катать друг друга.
6. Двое детей везут санки, на которых сидит один ребенок.
7. Взбираться на гору, везя за собой санки.
8. Спуск с горы, сидя на санках, ноги на полозьях.
9. Спуск с невысокой горы, управляя санками.
10. Спуска с горы тормозя ногами.
11. Спуск с невысокой горы проезжая воротца.

**Для старших дошкольников**

1. Толкать санки опираясь на сиденье руками сзади, объехать обозначенный ориентир и возвратиться назад.
2. Катать друг друга.
3. Везти санки, на которых сидит ребенок, до обозначенного ориентира, обозначенного ориентира, объехать его и возвратиться назад.
4. Вдвоем везти санки, на которых сидит товарищ.
5. Толкать санки опираясь на сиденье руками сзади, объехать обозначенный ориентир и возвратиться назад.
6. Спускаясь с горы достать рукой подвешенный предмет.
7. Спуск с горы стоя на коленях на сиденье.
8. Взбираться на гору везя за собой санки вдвоем.
9. Кататься с горы сидя вдвоем на санках.
10. Кататься с горы сидя вдвоем на санках.
11. Спуска с горы управляя санками с помощью ног.
12. Спуск с горы выполняя поворот в правую и левую сторону (объезжая флажок, палку и т.д.)
13. При спуске с горы попасть в мишень (щит, корзина, обруч) снежком или маленьким мячом.
14. При спуске с горы на санках собрать расставленные вдоль склона 2-3 флажка.
15. Кататься на ровном месте сидя на санках спиной вперед и отталкиваясь ногами.

**Скольжение по ледяным дорожкам**

Скольжение по ледяным дорожкам, как и другие физические упражнения на открытом воздухе зимой, способствует предупреждению заболеваний, укреплению защитных сил организма, повышению работоспособности. При правильно организованном занятии создаются благоприятные условия для воспитания положительных черт характера (организованности, дисциплинированности, самостоятельности, активности) и проявления волевых качеств (смелости, решительности, уверенности в своих силах и т.д.). Упражнения выполняются на ограниченной и скользкой площади опоры, что способствует развитию чувства равновесия. Умение сохранять равновесие в довольно сложных условиях и преодолевать появившиеся препятствия – двигательный навык, необходимый каждому человеку в ежедневной жизни и быту.

**Упражнения для младших дошкольников**

1. Катать ребенка по дорожке держа его за руки.
2. Скользить по недлинной, слегка наклонной дорожке при помощи воспитателя.
3. Скользить по горизонтальной дорожке оттолкнувшись с места.
4. Скатываться с невысокой горы сидя на санках-ледянках, деревянном круге или дощечке.
5. Скатываться с невысокой горы на ногах в глубоком приседе.
6. Скользить по горизонтальной дорожке после разбега (3-5 шагов).

**Упражнения для старших дошкольников**

1. Скользить по горизонтальной дорожке после разбега.
2. Скользить по дорожке после быстрого разбега и энергичного отталкивания.
3. Скользить по ледяной дорожке присев.
4. Скользить и во время скольжения присесть и выпрямиться спиной, за головой и т.д.
5. Скользить и выполнять движения руками: руки в стороны, за спиной, за головой и т.д.
6. Скользить и во время скольжения поворачиваться боком, спиной вперед.
7. Скользить на одной ноге, на параллельных ногах.
8. Скатываться с горы сидя на ледянках, деревянном круге или дощечке.
9. Скатываться с невысокой горы на ногах.
10. Скатываться с горы вдвоем - втроем, «поездом».

**Ходьба на лыжах**

Лыжный спорт – один из самых массовых, привлекательных и доступных видов спорта. Обучать детей ходить на лыжах можно уже с трехлетнего возраста. Чистый, морозный воздух закаливает организм, придает бодрость, повышает работоспособность и выносливость. При передвижении на лыжах работают все основные группы мышц, усиливается дыхание и кровообращение. Красивая природа создает хорошее настроение, положительно влияет на нервную систему. Большая динамическая работа ног при ходьбе на лыжах оказывает укрепляющее воздействие на формирование детской стопы, помогает предупредить развитие плоскостопия. Катание на лыжах способствует развитию пространственных ориентировок, координации движений. Благодаря регулярным занятиям на свежем воздухе дети меньше болеют простудными заболеваниями.

Во время лыжных прогулок и занятий ребятам приходится выполнять разнообразные действия: спускаться со склона, делать повороты, подниматься на гору определенным способом. Это способствует воспитанию у них морально-волевых качеств; смелости, решительности, приучает преодолевать трудности и препятствиям, формирует выдержку, воспитывает чувство дружбы, взаимопомощи.

**Упражнения для младших дошкольников**

**Упражнения для ознакомления со свойствами лыж и снега**

1. Найти свои лыжи в стойке, взять их и перенести к месту занятий.
2. Поставить лыжи на снег, закрепить ноги в лыжные крепления.
3. Стоя на лыжах поднять поочередно то правую, то левую ногу с лыжей.
4. Продвинуть одну лыжу вперед и назад, потом – другую.
5. Стоя на лыжах сделать небольшие приседания («пружинка»).
6. Сделать несколько шагов на лыжах.
7. Пройти на лыжах ступающим шагом по прямой.

**Упражнения для обучения скользящему шагу**

1. Пройти на лыжах по снежному коридору длина 10 м, ширина 80 см.
2. Ходьба вслед за воспитателем скользящим шагом, стараясь не отрывать лыж от снега.
3. Пройти приседая под воротцами из лыжных палок.
4. Пройти по лыжне ступающим шагом (до красного флажка 10 м), потом – широким скользящим шагом (до синего флажка 20м).

**Упражнения для обучения поворотам**

1. Стоя на месте передвинуть одну лыжу носком вверх и вниз, прижимая пятку лыжи к снегу.
2. Стоя на месте передвинуть лыжу вправо и влево, прижимая лыжи к снегу.
3. Сделать несколько приставных шагов вправо и влево с опорой и без опоры на палки.
4. Стоя на месте подпрыгнуть на лыжах, перенося тяжесть тела с одной ноги на другую.
5. Повороты на месте вокруг пяток лыж на горизонтальной площадке.

**Упражнения для обучения подъемам**

1. Приставные шаги вправо и влево (стараясь ставить лыжи параллельно).
2. Переступание (боковым шагом) через палки, положенные на снегу на расстояние 1 м друг от друга.
3. Боковые шаги на горизонтальной площадке (ускоряя темп передвижения).
4. Подняться на пологий склон «лесенкой» повернувшись к склону сначала левым, а затем правым боком.

**Упражнения для обучения спускам со склона**

1. Принять правильную позу для спуска на ровном месте.
2. Спуск с очень пологого склона в основной стойке.

**Упражнения для старших дошкольников**

**Упражнения для обучения скользящему шагу**

1. Пройти на лыжах ступающим шагом по прямой.
2. Ходьба вслед за воспитателем скользящим шагом.
3. Ходьба по лыжне попеременно то ступающим, то скользящим шагом.
4. Пройти приседая под воротцами, стараясь не сбить их.
5. Ходьба по учебной лыжне (меняя темп передвижения по сигналу воспитателя) то в быстром, то в медленном темпе.
6. Ходьба попеременно то скользящим, то ступающим шагом по учебной лыжне.
7. Ходьба на лыжах на согнутых ногах.
8. Отработка правильной координации рук и ног при ходьбе на лыжах.
9. Ходьба на лыжах с одновременным перенесением веса тела с одной ноги на другую удлиняя шаг.
10. Ходьба на лыжах со сложенными за спиной руками.
11. Ходьба на лыжах со сложенными за спиной руками.
12. Ритмическая ходьба на лыжах под звуки бубна.
13. Ходьба по лыжне без палок сильно размахивая руками.

**Упражнения для обучения поворотам**

1. Повороты на месте вокруг пяток лыж.
2. Обойти стоящее на пути дерево делая поворот переступанием.
3. Передвижение на лыжах между флажками (стараясь не сбить их).
4. Передвижение по лыжне обходя лыжные палки (6-8), стоящие на расстоянии 2 м друг от друга.
5. Повороты на месте переступанием на 180 градусов (затем на 360 градусов) в правую и левую сторону.
6. Ходьба по лыжне «змейкой» (поочередно обходя препятствие то справа, то слева).
7. Ходьба на лыжах по следу, оставленному воспитателем («звездочка», «спираль»).
8. Ходьба по лыжне, поворот вокруг флажка.

**Упражнения для обучения подъемам**

1. Боковые шаги на ровном месте в правую и левую сторону.
2. Подняться на склон «лесенкой» повернувшись к склону сначала левым, затем правым боком.
3. Подъем на склон «лесенкой».
4. Имитация подъема «елочкой» на ровном месте.
5. Имитация подъема «елочкой» по следу, оставленному воспитателем.
6. Подъем «елочкой» на пологий склон.
7. Подъем «елочкой» ускоряя темп передвижения.

**Упражнения для обучения спускам со склона**

1. Спуск со склона в основной стойке.
2. Спуск со склона до ориентира.
3. Спуск со склона мягко пружиня ноги.
4. Спуск со склона, соблюдая определенные интервалы.
5. Спуск в воротца, образованные лыжными палками.
6. Свободный спуск.
7. Спуск с поворотом и переступанием лыж в правую или левую сторону.
8. Спуск группой (4-5 детей) взявшись за руки.
9. Спуск со склона низко присев.
10. Спуск вдвоем, держась за руки.
11. Спускаясь перекладывать из руки в руку перед собой и за спиной какой-нибудь предмет.
12. Спуск вдвоем, перебрасывая друг другу предмет (мяч, мешочек с песком).
13. Спускаясь со склона, ребенок старается попасть снежком в подвешенный обруч.

**Спортивные упражнения весной, летом, осенью.**

**Катание на велосипеде**

Катание на велосипеде способствует развитию ориентировке детей в пространстве, сохранению равновесия, развитию таких качеств, как выносливость, скорость, ловкость, смелость, уверенность в своих силах. Умение ездить на велосипеде представляет собой сложное двигательное действие. Основная трудность состоит в сохранении равновесия, так как опорная поверхность мала, а центр тяжести ребенка расположен высоко. Поэтому дошкольники вначале обучаются катанию на трехколесном велосипеде. Трехлетние дети без помощи взрослого с большим удовольствием свободно катаются на трехколесном велосипеде. Затем в возрасте 4-5 лет они без особого труда могут научиться кататься на двухколесном велосипеде.

**Упражнения для младших дошкольников**

1. Водить велосипед за руль, делать повороты.
2. Садиться и сходить с велосипеда.
3. Ездить по прямой с поддержкой, затем – без поддержки.
4. Делать повороты налево и направо, ездить в произвольном темпе.
5. Тормозить и останавливаться.
6. Ездить по кругу с поворотами налево и направо (радиус круга постепенно уменьшается).

**Упражнения для старших дошкольников**

1. Делать повороты направо и налево в указанном месте.
2. Ездить по кругу (с маленьким радиусом) с поворотами налево и направо.
3. Ездить «змейкой».
4. Быстро и точно реагировать на различные сигналы.
5. Соблюдать при катании избранное направление: прямолинейное, с различными поворотами.
6. Ездить быстро и медленно, произвольно и по указанию воспитателя менять темп катания.
7. Ездить держась за руль одной рукой, одновременно доставать подвешенный предмет.
8. Проезжать по узкой дорожке (отмеченной на асфальте).
9. Ездить по дорожке с различным грунтом, по дороге с неровностями.
10. Свободно ориентироваться в пространстве, придерживаться правил уличного движения.
11. Сохранять при катании заданную дистанцию в отношении едущего впереди и сбоку.
12. Быстро и точно реагировать на сигналы светофора и регулировщика.
13. Уметь точно показывать сигналы велосипедиста.

**Катание на самокатах**

Катание на самокатах практикуется в старших группах. Оно способствует развитию динамического равновесия, ориентировке в пространстве, глазомера, ловкости, выносливости, укрепляет мышцы ног. Катание на самокате способствует воспитанию смелости, настойчивости, взаимопомощи и т.п.

**Упражнения**

1. Вести самокат за руль по прямой, делать повороты.
2. Кататься по прямой с поддержкой взрослого.
3. Кататься по прямой отталкиваясь правой или левой ногой.
4. Тормозить и останавливаться.
5. Ездить по кругу с поворотами налево и направо.
6. Ездить «змейкой».
7. Ездить по узкой дорожке.
8. Кататься произвольно меняя темп езды.
9. Тормозить и останавливаться в указанном месте.
10. Быстро и точно реагировать на сигналы светофора и регулировщика.
11. Кататься друг за другом придерживаясь заданной дистанции в отношении едущего впереди.

Важно правильно выбирать время для проведения спортивных игр и упражнений. Нельзя допускать, чтобы организованная двигательная деятельность проводилась за счет времени самостоятельной деятельности детей.

Следует применять разные способы организации спортивных игр и упражнений (фронтальный, групповой, индивидуальный), в том числе комбинированные, с учетом индивидуальных особенностей двигательной активности воспитанников. Применение группового способа наиболее важно в процессе обучения и совершенствования двигательных навыков. При этом одна группа детей осваивает новый вид движений под руководством педагога, а другие воспитанники самостоятельно упражняются в хорошо знакомых движениях. Работа с небольшой группой детей позволяет педагогу учитывать их индивидуальные возможности. Исходя из специфики некоторых упражнений используются поточные и индивидуальные способы их выполнения. Сочетание разных способов организации наиболее целесообразно, поскольку значительно повышает эффективность проведения спортивных игр и упражнений во время прогулки.

Спортивные игры и упражнения желательно организовать по подгруппам, сформированным с учетом уровня двигательной активности дошкольников. Каждая подгруппа выполняет свое задание. Например, дети первой подгруппы (с высокой и средней двигательной активностью) выполняют упражнения, требующие концентрации внимания, координации и ловкости (езда на велосипеде по дорожке с поворотами вокруг разных предметов и т.д.), при этом воспитатель осуществляет контроль. Дети второй подгруппы (с низкой двигательной активностью) упражняются в разных видах прыжках через скакалку. Такая организация требует от педагога тщательного подбора упражнений, инвентаря, выделения ответственных в каждой подгруппе, выбора удобного места для контроля за движениями воспитанников.

При определении количества занятий спортивными играми и упражнениями нужно учитывать возраст детей. Также воспитателям необходимо учитывать природные и климатические условия и индивидуальные особенности детей своей группы.

**Возрастная группа и количество занятий в неделю:**

Вторая младшая группа 1 - 2 (в зависимости от погоды)

 Средняя 2 – 3

 Старшая 4 – 5

Подготовительная к школе Ежедневно (на утренней или вечерней прогулке)

Воспитатель сам определяет, в какие дни недели и на какой прогулке (утренней или вечерней) целесообразнее обучать спортивным играм и упражнениям в зависимости от погоды, от времени проведения физкультурных занятий и других условий. Если физкультурные занятия в этот день проводятся после обеда или совсем не проводятся, то обучению спортивным играм и упражнениям лучше посвящать утреннюю прогулку.

**Список литературы:**

1. Адашкявичене Э.Й. «Спортивные игры и упражнения в детском саду», -М., «Просвещение», 1992.
2. Андерсон В.А. «Физическое воспитание детей дошкольного возраста», -М., «Просвещение», 1991.
3. Глазырина Л.Д. «Методика физического воспитания детей дошкольного возраста», -М., «Владос», 2000.
4. Фомина А.И. «Физкультурные занятия и спортивные игры в детском саду», -М., «Просвещение», 1994.
5. «Теория и методика физической культуры дошкольников» под редакцией С.О. Филипповой, Г.Н. Пономарева; СПб, «Детство-пресс», М., «Сфера», 2008.