

**«Использование спортивных игр
и упражнений с дошкольниками
на прогулке»**

Руководитель: Исаева И.Ю.

2014 г.

Использование спортивных игр и упражнений с дошкольниками на прогулке

Спортивные игры и упражнения играют важную роль в физическом воспитании детей старшего дошкольного возраста. В любое время года они проводятся преимущественно на открытом воздухе, что, несомненно, имеет большое значение для закаливания и укрепления здоровья дошкольников. С их помощью дети усваивают разнообразные двигательные навыки, приобретают нравственно-волевые качества: решительность, самостоятельность, смелость, выносливость.

С учетом этого в рамках деятельности по физическому развитию воспитанников коллективом ГБОУ ООШ «Детский сад» с. Заборовка были поставлены следующие задачи:

- сохранение и укрепление здоровья детей;
- обучение элементам спортивных игр и упражнений с целью развития функциональных возможностей;
- совершенствование физических и нравственно-волевых качеств;
- повышение двигательной активности детей в течение дня пребывания ДОУ.

Для решения поставленных задач в условиях детского сада создана вариативная физкультурно-игровая среда, которая способствует развитию таких физических качеств, как ловкость, внимание, память. Игры, игровые упражнения и двигательные задания планируются в течение года в зависимости от сезона и погодных условий.

Спортивные игры в теплое время и зимнее время года.

В теплое время года большое внимание уделяется обучению дошкольников играм с элементами разных видов спорта, таких как волейбол, баскетбол, футбол, бадминтон, настольный теннис, гольф, боулинг, городки.

Коллективные игры с мячом создают благоприятные условия для воспитания положительных нравственно-волевых черт детей. Изучая правила игры, ребенок понимает, что с мячом действует все, а не он один.

Упражнения даются детям с постепенным усложнением. Например, в баскетбол отрабатывается:

- ведение мяча правой и левой рукой на месте, вокруг себя, с продвижением вперед, изменением направления движения;
- ведение мяча бегом;
- передача мяча друг другу с продвижением по площадке парами;
- бросание мяча в корзину двумя руками из-за головы, от плеча, груди и т.д.

Усвоив отдельные элементы, дошкольники разучивают игры с мячом. Например, игра «**Чья команда больше**» проводится на меткость и четкость

бросания мяча в корзину. Дети делятся на команды и становятся на расстоянии 2 м от баскетбольной стойки. Первые участники в каждой колонне держат мячи. По сигналу воспитателя они бросают мяч, стараясь попасть в корзину, затем ловят его, передают следующему и встают в конец колонны. Выигрывает та команда, которая в установленное время забросит в корзину больше мячей. Альтернативным вариантом может стать следующее задание: по сигналу воспитателя первые участники бросают мяч, стараясь попасть в корзину, ловят его, передают следующему, а сами оббегают выставленные на площадке конусы и становятся в конце колонны.

В зимнее время года дошкольники обучаются **ходьбе на лыжах**. Они должны ходить по лыжне скользящим шагом друг за другом со сменой темпа передвижения. В процессе выполнения упражнения даются двигательные игровые задания на быстроту скольжения. Например, выполняя **задание «Не догони»**, дети идут друг за другом по проложенной лыжне и стараются догнать впереди идущего. Эстафета **«Шире шаг»** закрепляет быстроту скольжения широким шагом и навыки поворотов. Возможны два варианта проведения игры. Первый: дошкольники делятся на две команды по шесть человек, каждые из них еще делятся на расстоянии 8-10 м. по команде воспитателя участники, стоящими первыми, выполняют ходьбу на лыжах широким шагом. Они идут на другую сторону и передают эстафетную палочку стоящему впереди участнику из своей команды, а те в свою очередь идут к своим ребятам на против. Побеждает команда, которая поменялась быстрее. Второй вариант проведения эстафеты – поделить участников на три - четыре команды, на против каждой из них на расстоянии 6-8 м поставить конус. По сигналу воспитателя стоящий первый в колонне идет на лыжах широким шагом до конуса, делает поворот вокруг него и возвращается назад, передавая эстафетную палочку участнику, стоящему впереди, а сам встает в конец колонны. Побеждает команда которая первой закончит задание.

Для формирования разнообразных двигательных навыков зимой воспитанникам предлагается **скольжение на ледянках и катание на санках**. В игре **«Кто дальше прокатится»** дети соревнуются друг с другом, спускаясь на санках с небольшой горки на расстоянии до 8 м.

На прогулке дошкольников обучают спортивной игре в **хоккей**. Суть одного из вариантов игрового задания **«Забей шайбу»** просто – отправить шайбу в ворота, держа клюшку двумя руками и ударя по ней с места. Второй вариант, усложненный, предусматривает забивание шайбы в ворота после проведения ее между конусами. **Упражнение «Передача шайбы друг другу»** выполняется в парах: дошкольники стоят друг напротив друга. Игры могут также проводиться в сюжетно – игровой форме с целью развития интереса к спортивной игре.

В процессе организации спортивных игр особое внимание должно уделяться четкости выполнения заданий и взаимоотношениям детей. После усвоения ими правил спортивных игр и преопределенного двигательного опыта можно проводить игры – эстафеты и игры соревновательного характера.