Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
центр развития ребенка – «Детский сад №209 «Росток»
(МБДОУ ЦРР – «Детский сад №209 «Росток»)

«Спортивные игры в кругу семьи»

Практика показывает, что дети дошкольного возраста с удовольствием занимаются физкультурой и началами различных видов спорта. Большой интерес у них вызывают спортивные игры.

Спортивные игры способствуют совершенствованию деятельности основных физиологических систем организма – нервной, сердечно - сосудистой, дыхательной, улучшению физического развития детей, воспитанию морально-волевых качеств. В спортивных играх у детей повышается умственная активность, ориентировка в пространстве, развивается сообразительность, быстрота мышления, происходит осознание собственных действий. Они проводятся летом и зимой на открытом воздухе, что является эффективным средством для закаливания ребенка.

Каждая семья — это маленький и дружный коллектив. Для укрепления семейных уз, развития творчества и воображения сослужат хорошую службу — семейные спортивные игры. Очень ценно, что спортивные игры способствуют воспитанию у дошкольников положительных черт характера, создают благоприятные условия для воспитания дружеских отношений в семье. Игры в семейном кругу нужны одинаково и взрослым, и детям. Они объединяют семью и заряжают позитивными эмоциями всех. Соревновательный дух и азарт очень сближают. А время, проведенное вместе, всегда вспоминается с добром и улыбкой.

Большое внимание следует уделять играм с мячом. В этих играх дети овладевают навыками ловли, бросания, метания.. Особенно большое внимание игры с мячом оказывают на воспитание быстроты реакции, ловкости, подвижности. При разучивании элементарной техники спортивных игр наибольшим интересом (особенно у мальчиков) пользуется игра «Городки», а так же игры с мячом типа: баскетбол, футбол ,бадминтон, малый теннис, хоккей.

Городки – старинная русская игра. Эта игра развивает глазомер, точность движений, укрепляет мышцы рук и плечевого пояса, вызывает сильные эмоции.

Для детей дошкольного возраста подбираются облегченные биты длиной 45-50см, весом 400-500г., городки высотой 10-12см.

Правила игры упрощены с игрой взрослых. На земле чертят «город» – квадрат, каждая сторона которого равна 1м. На расстоянии 3-4 м от передней (лицевой) линии города проводится черта, с которой начинается кон. Между городом и коном на расстоянии 2-2,5м. от города – полукон. Когда дети научатся выбивать городки с этого расстояния, линии кона и полукона увеличиваются на расстояние 5-6 и 2-3 м.

На передней линии города складываются различные фигуры («Забор», «бочка», «колодец», «самолет» и др.). Бросая биты, играющий старается выбить городки за пределы квадрата – города. Выигрывает тот, кто выбьет большое количество городков при меньшем количестве бросков.

Футбол – один из древнейших видов спорта. Традиционно считается, что футбол изобрели а Англии в средние века. Смысл его состоялся в том, чтобы забить ногами кожаный мяч в натянутую сеть.

Главные принципы футбола:

В игре участвуют две команды. Цель – забить мяч в ворота соперника. Футболисты направляют мяч только ногами и головой, использовать руки запрещается. Побеждает команда, забившая мяч наибольшее количество раз.

В игре имеются роли: 4 защитника, 3 полузащитника, 3 нападающих

Хоккей - в подготовительный период дети осваивают основные понятия: клюшка, крюк клюшки, шайба. 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. Клюшками дети стараются загнать льдинку в лунку, круг или воротца.

Играют в игры «Передай шайбу», «Кто быстрее догонит шайбу до круга». С самого начала важно научить правильно 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 прилегал ко льду. Во время игры не перехватывать клюшку руками. В руках игрока она должна быть легкой, послушной. Для этого детям даются упражнения: махи руками с клюшкой, перенос клюшки вокруг туловища, из одной руки в другую, вращение клюшки, держа ее двумя руками и т.п.

- ***Настольный теннис -*** для игры в настольный теннис делают столы: для средней группы высотой 65 см, длиной 230 см и шириной 100 см; для старшей и подготовительной групп - 68, 250, 130 см. Для метаний и игр с мячом на площадке строят вертикальные и горизонтальные цели — это металлические кольца, чурки с прикрепленными кольцами. Они используются и для метаний и пролезания, и для разных игр. Для метаний также используется установленная на площадке модель ракеты — дети бросают мячи, шишки, мешочки с песком. Ракета используется и для упражнений в беге по наклонной плоскости, и для ролевых игр.

- ***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 . Исследование показало, что если ребенок владеет навыками различных манипуляций с мячом («Школой мяча»), то это облегчает освоение игры в баскетбол.

- ***Бадминтон -*** спортивная игра с воланом и ракетками. Цель игры — не допустить падения волана на своей площадке и приземлять его на стороне противника. Простота правил, возможность играть на любой небольшой площадке, лужайке, пляже. До проведения игры ребенка учат правильно держать ракетку: ее держат в правой руке так, чтобы конец ручки упирался в основание ладони, большой палец слегка вытянут вперед и упирается в ручку ракетки. Ребенок упражняется в отбивании волана. Он левой рукой подбрасывает волан перед собой и отбивает его ракеткой вверх, не давая ему упасть.

Спасибо за внимание!!!