

Организация спортивных игр и спортивных упражнений в условиях ДООУ

В национальной доктрине образования в Российской Федерации в качестве одной из основных целей определено воспитание здорового образа жизни, развитие детского и юношеского спорта

Введение ФГОС ДО обуславливает переход образования детей дошкольного возраста на качественно новый уровень, поскольку не только устанавливает нормы и требования к общей структуре образовательной программы, но и позволяет формировать содержание с учетом интересов участников образовательного процесса. В связи с этим в детском саду необходимо формировать у дошкольников устойчивый интерес к играм с элементами спорта, спортивным упражнениям, желание использовать их в самостоятельной деятельности. Особенный интерес вызывают у них спортивные игры (баскетбол, футбол, хоккей, бадминтон и т. д., а также спортивные упражнения (плавание, катание на велосипеде, на санках, на коньках, ходьба на лыжах и т. д.

Спортивные игры и упражнения способствуют совершенствованию деятельности основных физиологических систем организма - нервной, сердечно-сосудистой, дыхательной, улучшению физического развития детей, воспитанию морально-волевых качеств. Очень ценно, что занятия спортивными играми и упражнениями способствуют воспитанию у дошкольников положительных черт характера, создают благоприятные условия для воспитания дружеских отношений в коллективе. Освоение элементов спортивных игр в дошкольном возрасте составляет основу для дальнейших занятий спортом.

Заниматься спортом в прямом смысле слова (который подразумевает подготовку и участие детей в спортивных соревнованиях с целью достижения высоких спортивных результатов) не рекомендуется для детей дошкольного возраста. Но элементарные действия в спортивных играх и упражнениях, отдельные элементы соревнования не только возможны, но и целесообразны.

Обучая детей элементам спортивных игр и упражнений, мы решаем следующие задачи:

- формирование начальных представлений о некоторых видах спорта;
- формирование у дошкольников устойчивого интереса к играм с элементами спорта, спортивным упражнениям, желание использовать их в самостоятельной деятельности;
- обогащение двигательного опыта дошкольников новыми двигательными действиями (баскетбол – забрасывание мяча в кольцо, футбол – отбивание мяча ногой и т. п.) ;
- обучение правильной технике выполнения элементов спортивных игр;
- воспитание положительных морально-волевых качеств в спортивных играх;
- формирование привычки к здоровому образу жизни.

Необходимо учитывать, что содержание, методика проведения и планирование учебного материала по спортивным играм и упражнениям имеют свою специфику. Их

организация требует учета возрастных особенностей детей, их физического развития и физической подготовленности, специфики работы дошкольных учреждений. В спортивной и педагогической литературе описано содержание, методика обучения спортивным упражнениям и элементам спортивных игр, однако большинство педагогов затрудняются в выстраивании системы обучения детей той или иной игре и чаще всего ограничиваются тем, что выносят на прогулку спортивное оборудование и предоставляют детям полную самостоятельность в его использовании. Чем отличаются спортивные игры от спортивных упражнений. Спорт. игры— самостоятельные виды спорта, связанные с игровым противоборством команд или отдельных спортсменов, и проводящиеся по определенным правилам.

2-ая младшая группа

Спортивные упражнения:

1. Кататься на трехколесном велосипеде по прямой, с поворотами, по кругу.
2. Ходить на лыжах ступающим шагом.
3. Скользить по ледяным дорожкам с поддержкой взрослых.
4. Катать на санках кукол, друг друга, катание с невысоких горок.
5. Купание: Входить и погружаться в воду, играть в воде.

Средняя

группа

Спортивные упражнения:

1. Кататься на трехколесном и двухколесном велосипеде по прямой, по кругу. Выполнять повороты направо, налево.
2. Ходить на лыжах скользящим шагом, выполнять повороты направо, налево переступанием. Подниматься на склон прямо ступающим шагом, полуелочкой. Проходить на лыжах до 500м. Участвовать в играх на лыжах «Карусель в лесу», «Чем дальше, тем лучше», «Воротца».
3. Скользить самостоятельно по ледяным дорожкам.
4. Скатываться на санках с горки, тормозить при спуске с нее, подниматься с санками на гору.
5. Плавание: Выполнять движения ногами вверх и вниз, сидя в воде. Ходить по дну на руках вперед и назад. Погружаться, приседая в воду до подбородка, до глаз. Опускать в воду лицо, дуть на воду, погружаться в нее с головой. Пытаться плавать произвольным способом.

Старшая

группа

Спортивные упражнения:

1. Катать друг друга на санках, кататься с горки по двое. Выполнять повороты на спуске.

2. Скользить по ледяным дорожкам с разбега, приседая и вставая во время скольжения.

3. Ходить на лыжах скользящим шагом. Выполнять повороты на месте и в движении. Подниматься на горку лесенкой, спускаться с нее в низкой стойке. Проходить на лыжах в медленном темпе дистанцию 1 – 2 км. Участвовать в играх: «Кто первый повернется?», «Слалом», «Подними», «Догонялки».

4. Самостоятельно кататься на двухколесном велосипеде по прямой, выполнять повороты налево, направо. Кататься на самокате, отталкиваясь правой и левой ногой.

5. Плавание: Двигать ногами вверх-вниз, сидя в воде на мелком месте и лежа, опираясь руками. Выполнять разнообразные движения руками в воде. Скользить на груди и на спине, выполнять выдох в воду. Плавать произвольным способом. Элементы спортивных игр:

Баскетбол: Перебрасывать мяч друг другу двумя руками от груди, вести мяч правой, левой рукой. Бросать мяч в корзину двумя руками от груди.

Бадминтон: Отбивать волан ракеткой, направлять его в определенную сторону. Играть в паре с воспитателем.

Футбол: Прокатывать мяч правой и левой ногой в заданном направлении. Обводить мяч вокруг предметов, закатывать в лунки, ворота. Передавать ногой друг другу в парах, отбивать о стенку несколько раз подряд.

Хоккей: Прокатывать шайбу клюшкой в заданном направлении, закатывать ее в ворота. Прокатывать шайбу друг другу в парах.

Волейбол: Обучать элементам «Школы мяча». Перебрасывать мяч друг другу двумя руками снизу, от груди. Перебрасывать мяч через шнур, сетку вдаль из-за головы.

Перебрасывать мяч друг другу двумя руками от груди через сетку.

Подготовительная группа

Спортивные упражнения:

1. Катание на санках: Поднимать во время спуска с горки заранее положенный предмет (кегля, флажок, снежок). Выполнять разнообразные игровые задания: проехать в воротца, попасть снежком в цель, сделать поворот. Участвовать в играх – эстафетах с санками.

2. Скользить с разбега по ледяным дорожкам, стоя и присев, на одной ноге, с поворотом. Скользить с невысокой горки.

3. Ходить скользящим шагом по лыжне, заложив руки за спину. Ходить попеременным двухшажным ходом (с палками). Проходить на лыжах 600 м в среднем темпе, 2 - 3 км в медленном темпе. Выполнять повороты переступанием в движении. Подниматься на горку лесенкой, елочкой. Спускаться с горки в низкой и высокой

сойке, тормозить. Участвовать в играх: «Шире шаг», «Кто самый быстрый», «Встречная эстафета», «Не задень».

4. Ездить на двухколесном велосипеде по прямой, по кругу, змейкой; тормозить. Свободно кататься на самокате.

5. Плавание: Выполнять вдох, затем выдох в воду, погружаться в воду с головой, открывать глаза в воде, скользить на груди и спине, двигать ногами вверх-вниз. Передвигаться по дну на руках. Плавать с надувной игрушкой или кругом в руках. Разучивать движения руками. Пытаться плавать без поддержки. Выполнять разнообразные упражнения в воде. Плавать произвольно 10-15 м. Элементы спортивных игр:

Баскетбол: Передавать мяч друг другу двумя руками от груди, одной рукой от плеча. Перебрасывать мячи друг другу двумя руками от груди в движении. Ловить летящий мяч на разной высоте (на уровне груди, над головой, сбоку, снизу, у пола и т. п.) и с разных сторон. Бросать мяч в корзину двумя руками от груди. Вести мяч одной рукой, передавая его из одной руки в другую, передвигаясь в разных направлениях, останавливаясь и снова передвигаясь по сигналу. Усвоить основные правила игры. Футбол: передавать мяч друг другу, отбивая его правой и левой ногой, стоя на месте. Вести мяч змейкой между расставленными предметами, попадать в предметы, забивать мяч в ворота.

Хоккей (без коньков – на снегу, на траве) : Вести шайбу клюшкой, не отрывая ее от шайбы. Прокатывать шайбу клюшкой друг другу, задерживать шайбу клюшкой. Вести шайбу клюшкой вокруг предметов и между ними. Забивать шайбу в ворота, держа клюшку двумя руками (справа и слева). Попадать шайбой в ворота, ударять по ней с места и после ведения.

Бадминтон: Правильно держать ракетку. Перебрасывать волан ракеткой на сторону партнера без сетки, через сетку. Свободно передвигаться по площадке во время игры. Элементы настольного тенниса: Правильно держать ракетку. Выполнять подготовительные упражнения с ракеткой и мячом: подбрасывать и ловить мяч одной рукой, ракеткой с ударом о пол, о стену. Подавать мяч через сетку после его отскока от стола.

Волейбол: Продолжать осваивать элементы «Школы мяча», усложняя задания. Выполнять передачи мяча в парах, тройках двумя руками от груди, из-за головы. Перебрасывать мяч через сетку в парах и вдаль (как можно выше и сильнее). Передавать мяч через сетку в колоннах с переходом в конец своей и противоположной колонны. Играть в игры «У кого меньше мячей», «Пионербол», «Мяч через сетку», «Три на три», «Лапта волейболистов», «10 передач». Знакомить с правилами игры в волейбол по упрощенным правилам, обучать игре. Наиболее эффективной формой обучения дошкольников спортивным играм и

упражнениям являются организованные занятия. Основной целью таких занятий является ознакомление детей со спортивными играми и упражнениями, закладывание азов правильной техники.

В нашем детском саду обучение детей спортивным упражнениям и элементам спортивных игр в основном проводится на занятиях по физической культуре в спортивном зале, бассейне, и на воздухе. Но это ни в коем случае не является узкоспециализированными тренировками.

Игровая форма проведения занятия является основой методики обучения спортивным играм и упражнениям. Занятие должно проходить как занимательная игра. Нельзя допускать монотонности, скуки, сами движения и игры должны доставлять ребенку удовольствие, вызывать желание продолжить занятие. Поэтому важно, чтобы оно содержало интересные для детей двигательные задания, игровые образы, неожиданные моменты.

Также необходимо учитывать сезонные и погодные условия. В теплое время года отдаем предпочтение таким спортивным упражнениям как:

- игры с мячом (баскетбол, волейбол, футбол);

- бег (умеренный, быстрый, на выносливость);

- игры в кегли, городки;

- настольный теннис, бадминтон;

- купание, плавание;

- езда на велосипеде, самокате.

Зимой – это:

- катание на санках;

- развлечение со снежками;

- скольжение по ледяным дорожкам;

- ходьба на лыжах;

- хоккей.

Прежде чем приступить к систематическому обучению детей спортивным играм и спортивным упражнениям, необходимо познакомить их с различными видами спорта, спортсменами, провести экскурсию или целевую прогулку на, школьный стадион, спортивную школу, рассмотреть иллюстрации. Цель этой работы – вызвать интерес, сформировать желание заниматься спортом.

Вторым этапом является накопление опыта общения с предметами: ракеткой, мячом, клюшкой, городками и т. д. Для этого в спортивных уголках групп размещается данное оборудование и дается возможность самостоятельно манипулировать этими предметами.

Третий этап – обучение спортивным упражнениям и элементам спортивных игр. Спортивные игры и упражнения в дошкольном учреждении следует использовать в разные периоды дня. Утром, принимая детей, можно привлечь к развлечениям небольшие группы детей в зависимости от их состояния. Дети, которые рано встают и пешком идут в детский сад, достаточно бодры, с удовольствием выполняют определенные движения. А те, которые встают поздно, приходят иногда сонные, вялые и не изъявляют желания двигаться. Таких ребят следует вовлекать в двигательную деятельность постепенно. Утром нецелесообразно использовать спортивные игры, упражнения, вызывающие сильное эмоциональное возбуждение или требующие больших затрат физической энергии. Это будет истощать детей, снизит их возможности в овладении знаниями, навыками и умениями на занятиях. На дневной прогулке можно использовать спортивные игры и упражнения с максимальной физиологической и эмоциональной нагрузкой. В эти отрезки режима дня изучаются основы техники видов спорта, которые будут ведущими в следующем и текущем сезонах. На дневной прогулке спортивным играм и упражнениям следует уделять больше внимания, чем во все остальные периоды дня. В работе с дошкольниками можно использовать такие спортивные игры и упражнения, в которых максимально доступные физические нагрузки чередовались бы с минимальными или с расслаблением мышц. Это спортивные игры, в которые входят основные движения – ходьба, бег, прыжки, бросание, ловля, метание мяча и т. д. Именно такой характер имеют плавание, ходьба на лыжах, бег на коньках, спортивные игры – бадминтон, настольный теннис, городки, баскетбол, волейбол. Так как дошкольники не способны регулировать величину физических нагрузок, не умеют самостоятельно осваивать физические упражнения, предусмотренные программой, им нужна помощь инструктора и воспитателя. Поэтому педагог обязательно должен знать технику выполнения упражнений и элементов спортивных игр. Техника это способ выполнения движения для решения двигательной задачи. Детали техники это второстепенные особенности выполнения упражнения, которые могут изменяться, не нарушая основы техники.

Мини мастер класс «Техника владения мячом»

Упражнения, подготавливающие к ведению мяча:

1. Удары мячом об пол одной рукой и ловля его двумя руками стоя и при ходьбе.
2. Отбивание мяча на месте правой и левой рукой.
3. Ведение мяча, ударяя ладонью по нему (произвольным способом) .

4. Ведение мяча, остановка шагом и передача мяча.

5. Ведение мяча с изменением скорости и направления передвижения
Собственный пример педагога, физическая подтянутость, бодрость, оптимистический настрой, искреннее стремление привить ребятам любовь к физической культуре благотворно влияют на них. С детьми 4-5 лет инструктор – неперенный участник спортивных мероприятий, особенно если упражнения не знакомы детям. Проводя спортивные упражнения с техническими усложнениями (например, отработка техники ходьбы на лыжах, езда на двухколесном велосипеде, плавание) инструктор должен все время принимать участие в них. Если необходимо показать образец умения играть, педагог может сам вступить в игру. Такое участие вызывает у детей доверие к педагогу, вызывает их симпатию и уважение к взрослому, а иногда является главным мотивом участия в игре.

Спортивные игры в детском саду могут использоваться не только как средство повышения двигательной активности детей, совершенствования умений и навыков, развития двигательных качеств, но и как форма развития способностей, наклонностей и природных задатков ребенка. Отмечается положительное воздействие спортивных игр и упражнений на детей с ограниченными социальными контактами, детей с речевыми нарушениями, а также повышенной тревожностью. Наряду с этим, также снимается психологический барьер, расширяются представления об окружающей действительности, а также развиваются навыки культуры поведения и культуры общения.

Необходимо еще раз отметить, что каждый педагог самостоятельно выбирает спортивные игры и упражнения и способы формирования тех или иных движений предусматриваемые игровой деятельностью в соответствии педагогическими условиями и педагогическими особенностями воспитательно-образовательного процесса в ДОУ, а также его предметно-развивающей среды.