

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
муниципального образования город Краснодар
«Детский сад общеразвивающего вида № 48»
350020, г. Краснодар, ул. Красная, 167/1 тел/факс 255 05 53

**Методическая разработка
на тему: «Спортивные игры как средство повышения интереса у детей
старшего дошкольного возраста к физической культуре и спорту»
для работы с детьми 6-7 лет**

Автор:
Голованова Е.Н.,
инструктор по ФК

**Краснодар
2020**

Предисловие:

Спортивные игры – это виды спорта, в которых ярко выражена соревновательная деятельность команд и отдельных игроков. Это преимущественно подвижная деятельность, подчинённая определённым правилам. Занятия спортивными играми вызывает интерес у детей, сопровождается ярко выраженными эмоциями и развивает ряд физических качеств: быстроту, координацию, силу, выносливость, ловкость (Координационные способности).

Спортивные игры являются средством повышения интереса детей к занятиям физической культурой и спортом. Учитывая то, что спортивные игры - это командные виды спорта, во время обучения происходит формирование взаимовыручки, взаимопомощи, чувство товарищества и умение действовать в команде сообща.

Включая элементы спортивных игр в режим дня старших дошкольников, можно добиться всестороннего физического развития, укрепления здоровья, развития устойчивого внимания и собранности детей. Психическое здоровье ребёнка тесно связано с физическим развитием, положительными эмоциями. Спортивные игры успешно решают эту задачу для его укрепления и в некоторых случаях для коррекции.

Постепенное изучение с детьми элементов спортивных игр в режиме дня, способствует формированию стойкого интереса старших дошкольников к ежедневным занятиям физкультурой, выбору спортивных секций, формированию здорового образа жизни, дисциплинированности и внимания.

Актуальность:

В настоящее время – век гиподинамии, очень важно раннее обучение детей разнообразным упражнениям, знакомить их с различными видами спорта и прививать культуру движения. По степени владения мячом, можно судить о физическом развитии ребёнка. Дети со слабым физическим развитием плохо ловят, бросают мяч, не способны к сложным координационным упражнениям. Обучение дошкольников элементам спортивных игр, знакомство с техникой и тактикой игр, способствует формированию устойчивого интереса детей, как к игровым видам спорта, так и к занятиям спортом вообще. Включение элементов спортивных игр в режим дня дошкольников повышает координацию, развивает ловкость, внимание, быстроту и прыгучесть. Повышает уровень физического развития ребёнка и формирует потребность в здоровом образе жизни. Расширяет кругозор и словарный запас (названия приёмов, действий, спортивных предметов и принадлежностей).

Введение

Качественные преобразования моторной сферы детей в старшем дошкольном возрасте происходят на основе совершенствования чувств и движений, развития двигательных способностей. Детям данного 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.

Как показало изучение практики физического воспитания в ДОО, элементарных подвижных игр для решения этих задач явно недостаточно. Высокий интерес к играм, содержащим сложно координационные двигательные действия, обусловлен биологически и связан с качественными изменениями развития организма ребенка.

Объединяющим признаком тех и других игр (подвижных и спортивных), 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 движения, определяемое спецификой и точностью техники двигательных действий данной игры.

В разной литературе, посвящённой изучению спортивных игр в ДОО, отмечается положительное влияние на физическое развитие ребёнка в процессе овладения игровыми элементами. Среди физических качеств, наиболее важных в спортивных играх - быстрота (футбол, хоккей, гандбол, настольный теннис, бадминтон), ловкость (городки, бадминтон, баскетбол), выносливость (футбол, хоккей, гандбол), сила (хоккей, регби) и гибкость (настольный теннис, бадминтон). Соблюдая принцип постепенности в обучении, дети незаметно для себя, овладевают этими физическими качествами.

I. Основная часть

Чтобы достичь основной цели – привить детям интерес к занятиям физической культурой и спортом в процессе обучения их элементам спортивных игр, необходимо начинать с рассказа о данных видах спорта, показе картинок и презентаций. Необходимо рассказать детям историю возникновения вида спорта, о спортивных принадлежностях и элементарных правилах игры. Заинтересовать детей можно, когда в разминку физкультурного занятия или в утреннюю гимнастику включают элементы баскетбола, футбола и бадминтона. На прогулке с воспитателем ежедневно происходит отработка тех или иных элементов спортивных игр.

Для удобства воспитателей подобрана картотека элементов спортивных игр. Упражнения не должны быть сложными, в обучении соблюдать принцип повторения, ориентироваться нужно на ребёнка со средним уровнем физического развития.

Приступая к обучению детей, с воспитателями группы необходимо провести беседу по включению элементов спортивных игр на прогулке. Показать, как нужно пользоваться картотекой по изучению элементов спортивных игр, и какие нужны атрибуты и спортивные принадлежности. Изучая ту или иную спортивную игру, необходимо познакомить детей с простейшими правилами этой игры.

Чтобы объяснить ребёнку суть той или иной игры, нужно воспитателям иметь представление о самой игре и методе обучения. Для этого необходимо провести семинар по ознакомлению с техникой проведения спортивных игр.

I.1. Бадминтон

Бадминтон - спортивная игра с воланом и ракетками, насыщенная разнообразными движениями и комбинациями. В ДОУ знакомство и обучение с элементами спортивной игры «Бадминтон», начинается со старшего дошкольного возраста. На начальном этапе обучения проводятся упражнения и игры с ракеткой и воланом. Цель игры - не допускать падения волана на своей площадке и приземлять его на стороне противника. Простота правил, даёт возможность играть на любой небольшой площадке, лужайке, пляже и т. п. Перед проведением игры дошкольника знакомят с воланом; учат, как держать ракетку; со стойками и перемещением; с подачей; с ударами.

Ознакомление с воланом. Дошкольника знакомят с качествами волана: его весом, размером, учат определять скорость волана после удара, зависимость быстроты полёта от силы удара. Для этого проводятся упражнения и игры с воланом, а также с ракеткой и воланом.

Как держать ракетку. Ракетку держат правой рукой (или той, которой удобнее) четырьмя пальцами снизу, а большим пальцем сверху, точно так же, как молоток за конец ручки. Стойка и перемещение. Дошкольник располагается лицом к сетке, ноги немного согнуты. Вес тела распределён равномерно на передней части стопы. Плечевой пояс слегка смещён вперёд. Ракетка в согнутой в локте руке расположена на уровне бедра. Игрок перемещается по площадке беговыми или мелкими приставными шагами. Основные требования к перемещению - быстрота, лёгкость, своевременность. подача. При подаче волана нужно встать в центр поля левым боком к сетке, левую ногу ставить вперёд, вес тела переносить на правую ногу. Волан держать левой рукой за перья. Рука с ракеткой согнута в локтевом суставе и отведена назад-вверх. Игрок ударяет в колпачок волана сеткой. После подачи дошкольник поворачивает туловище к сетке, одновременно перенося тяжесть тела с правой ноги на левую.

Удары. В бадминтоне удары выполняются разнообразными способами. Их принято делить на удары справа и удары слева. При ударах справа к волану обращена ладонная поверхность кисти, при ударах слева - тыльная. Удары справа и удары слева выполняются сверху и снизу.

I.2. Баскетбол

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. Прежде чем приступить к игре в баскетбол, необходимо соблюсти следующую последовательность упражнений, подводящих к освоению этой игры:) обучение технике перемещения и удержания мяча; передача мяча; ведение мяча;) бросание мяча в корзину. Техника перемещения. Для успешного овладения действиями с мячом необходимо научить детей таким приемам перемещения, как стойка, бег, прыжки, повороты, остановки. Следует научить детей принимать и в дальнейшем сохранять основную стойку баскетболиста: ноги согнуты в коленях, расставлены на ширине плеч, одна из них выставлена вперед на полшага. Тело направляется вперед, тяжесть его распределяется равномерно на обе ноги. Руки согнуты в локтях, прижаты к туловищу.

Формирование чувства мяча. При формировании действий с мячом необходимо, чтобы ребенок почувствовал мяч, как часть своего тела, научился легко и точно управлять им. Задача первого этапа обучения - выработка у детей определенных умений обращаться с мячом, поэтому на начальном этапе обучения целесообразно давать свободные игры с мячом на занятиях физкультуры и в самостоятельной двигательной деятельности, не ставя целью отработку техники этих действий.

Детей необходимо познакомить с некоторыми свойствами мяча, показав, что высота отскока зависит от прилагаемой к мячу силы, дальность броска - от веса мяча, а также от прилагаемой к нему силы. Затем воспитатель предлагает поиграть с мячом, бросая его вверх, вниз, перебросить с одной руки в другую и т.д. В упражнениях дети привыкают к мячу, учатся управлять им. При обучении дошкольников игре в баскетбол применяются обычные большие резиновые мячи.

I.3. Футбол

Футбол - командная спортивная игра с мячом на специальной площадке с воротами. В командах по 11 человек на поле; цель игры - забить мяч ногами или любой другой частью тела (кроме рук) в ворота соперников. Чтобы создать у детей представление об игре в футбол, предлагается рассмотреть футбольный мяч, ворота, разметку. Можно рассказать им правила игры, попутно задавая вопросы об этом виде спорта. Выявив уровень представлений детей об игре, начинаем углублять их знания о футболе. Затем, обучить удару ногой по мячу. Удары по мячу ногами составляют основу техники игры. По способу выполнения для дошкольников более доступны удар внутренней стороной стопы, удар носком и удар пяткой. Выделяются две основные фазы движений, общие для всех способов ударов: предварительная (состоит из разбега и постановки опорной ноги) и рабочая (представлена ударным движением и проводкой).

Заключение.

При обучении детей элементам спортивных игр в детском саду, основной задачей должно являться знакомство с той или иной игрой, чтобы вызвать интерес ребёнка к дальнейшим занятиям спортом, побуждать к двигательной активности, развивать основные физические качества, расширять кругозор ребёнка. Любой вид спорта дисциплинирует человека, способствует правильному физическому и психическому развитию. Спортивные игры, кроме того, учат принимать решения незамедлительно, быстро реагировать на меняющуюся ситуацию. Необходимо напоминать детям, что все спортивные игры основаны на взаимопонимании игроков во время их взаимодействия в команде, при этом важна роль каждого игрока. Очень важна поддержка товарищей, взаимовыручка, сплочённость команды. Спортивные игры укрепляют волю, учат самообладанию, самодисциплине.

Сформированный интерес ребёнка к спортивным играм в дальнейшем служит средством повышения интереса к спорту вообще, к тренировочному процессу, к желанию вести активный образ жизни.

Оглавление.

Предисловие	стр.1
Актуальность.....	стр.2
Введение.....	стр.3
I. Основная часть	стр.4
I.1. Бадминтон.....	стр.5
I.2. Баскетбол.....	стр. 6
I.3. Футбол.....	стр.7
Заключение.....	стр.8
Список литературы.....	стр10.
Приложение	стр.11
Картотека элементов спортивных игр.....	стр.12

Список литературы.

1. Адашкявичене Э.Й. « Спортивные игры в детском саду»; Книга для воспитателей детского сада – М.; 1992
2. Адашкявичене Э.Й, « Баскетбол для дошкольников» ; М.; Просвещение 1983
3. Дмитриенко Т.И. « Спортивные упражнения и игры для детей дошкольного возраста» - Киев, 1983
4. Парциальная программа «Бадминтон для дошкольников» . Планирование и конспекты занятий \Под редакцией Тимофеева Л.Л.- М., 2017
5. Усанов В.И. «Особенности методики первоначального разучивания дошкольниками спортивных игр». Красноярск,, 1996
6. Фомина А.И. «Физкультурные занятия и спортивные игры в детском саду» - М.; Просвещение. 1984

Приложение

Картотека элементов спортивных игр

Бадминтон

№1.

Перебрасываем волан из одной руки в другую и обратно.

Перекладываем волан из одной руки в другую, вытянув руки над головой или держа их за спиной.

№2

Подбрасываем волан вверх, пока он летит нужно успеть хлопнуть в ладоши и поймать его. Ещё один вариант этого упражнения, подбросить вверх волан, выполнить поворот на 360 ° и поймать его.

№3

Перебрасываем волан друг другу. Расстояние между напарниками постепенно увеличиваем.

Перебрасываем волан через сетку

№4

Жонглирование . Подбиваем волан сначала одной стороной ракетки, потом поочередно переворачивая ракетку.

Натягиваем верёвку (например, между деревьями или высокими стойками) и подвешиваем на ниточке воланы на разной высоте. Таким образом, ребенок научится попадать ракеткой по висящему волану.

подаем подачу снизу.

Перебиваем волан через сетку с помощью ракетки.

Учимся попадать воланом в цель.

№5

Взрослый кидает волан рукой, ребенок отбивает ракеткой.

Взрослый с ракеткой подает подачу, ребенок отбивает.

№6

Игра с напарником без сетки, задача удержать волан в воздухе как можно дольше.

После этого можно переходить к игре через сетку в паре с другим ребенком

Баскетбол.

№1

Дети разбегаются по площадке с мячом в руках. Они свободно играют на площадке, выполняют разные движения с мячом; после сигнала воспитателя быстро ловят мяч и принимают правильную стойку.

Дети становятся в круг. Все бегают по кругу, по сигналу принимая правильную стойку. Передвижение по площадке осуществляется бегом в сочетании с ходьбой, прыжками, остановками и поворотами. Во время бега ребенок должен ставить ногу на всю стопу.

№2

Дети без мячей распределяются по кругу, лицом к его середине, на расстоянии 2-3 шагов друг от друга. Они передвигаются приставными шагами в сторону, указанную воспитателем. Воспитатель часто меняет направление передвижения.

Дети встают в 2-3 колонны на расстоянии 2-3 м одна от другой. Колонны медленно движутся вперед обычным шагом; после сигнала воспитателя стоящие первыми передвигаются приставным шагом лицом к своей колонне в ее конец и становятся последними.

№3

Остановки. Детей дошкольного возраста следует обучать остановке двумя шагами. Остановка начинается с энергичного отталкивания одной ногой. Ребенок делает удлиненный, стопорящий шаг и, немного отклонившись на опорную ногу, выполняет второй шаг. При обучении остановкам следует придерживаться такой последовательности: остановка после ходьбы шагом, затем после медленного бега, после быстрого бега и внезапная остановка.

№4

Удержание мяча. Большое значение имеет правильное удержание мяча. Исходное положение: держать мяч на уровне груди двумя руками. При этом руки должны быть согнуты, локти опущены вниз, кисти рук сзади сбоку мяча, пальцы широко расставлены; большие пальцы направлены друг к другу, остальные - вверх-вперед. Правила держания мяча: Мяч держать на уровне груди. Руки согнуты, пальцы широко расставлены. Локти опущены вниз, мышцы рук расслаблены.

Правила держания мяча: Мяч держать на уровне груди. Руки согнуты, пальцы широко расставлены. Локти опущены вниз, мышцы рук расслаблены.

№5

Ловля мяча. Необходимо учить детей встречать мяч руками как можно раньше, образовывая из пальцев как бы половину полого шара, в который должен поместиться мяч. Ребенок следит за полетом мяча, и как только мяч коснется кончиков пальцев, он должен захватить его и притянуть к себе амортизирующим движением. При этом одновременно надо сгибать ноги так, чтобы принять положение исходной стойки. Правила ловли мяча: ловить кистями рук, не прижимая к груди, продвигаясь навстречу летящему мячу. Не задерживая мяч в руках, быстро передавать его.

№6

Передача мяча. Одновременно с ловлей мяча необходимо обучать детей передаче его двумя руками с места, в дальнейшем - в движении. Детей следует научить передавать мяч из правильной стойки, держа мяч двумя руками на уровне груди. При передаче ребенок должен описать мячом небольшую дугу к туловищу вниз - на грудь и, разгибая руки вперед, от себя посылать мяч активным движением кисти, одновременно разгибая ноги. Правила передачи мяча: Локти опустить вниз. Бросать мяч на уровне груди партнера. Сопровождать мяч взглядом и руками

Футбол

№1

В первую очередь обучаем детей удару носком, так как он самый доступный для дошкольников исходя из особенностей их физического развития и координации движений. Техника выполнения удара носком ноги: выполняется по неподвижному или катящемуся мячу с места или с разбега. Опорная нога ставится сбоку от мяча, а ударная нога в момент замаха согнута в колене. При выполнении удара нога почти выпрямляется. Удар

наносится носком в середину мяча. Направление полёта мяча в данном случае влево или вправо.

№2

При обучении технике ударов используются следующие подводящие упражнения:

имитация удара без мяча;

удар с места по неподвижному мячу;

удар с нескольких шагов по неподвижному мячу;

удар с разбега по неподвижному мячу;

удар по неподвижному мячу в стенку, выполняется с расстояния 3—4 шага.

№3

Удар в обозначенные флажками ворота шириной 1 м с расстояния 5—10 шагов;

удар в цель (кегля или какой-либо предмет) с расстояния 4—6 шагов;

в парах, на расстоянии 5—6 шагов друг от друга выполнять удары, направляя мяч в сторону партнёра.

№4

Обучаем удару внутренней стороной стопы. Техника выполнения: опорная нога ставится на расстояние 10—15 см сбоку от мяча. Ударное движение начинается с одновременным сгибанием бедра и поворотом наружу стопы ударной ноги. В момент удара стопа находится строго под прямым углом к направлению полёта мяча.

№5

Техника выполнения удара пяткой: опорная нога ставится на уровне мяча. Бьющая нога при замахе проносится над мячом вперёд и резким движением назад наносится в середину мяча.

Можно использовать «Ворота» из кеглей для отработки точного удара

№6

Сформировать умение вести мяч ногой.

Выполняется несильными ударами, толчками ногой внешней или внутренней частью стопы с использованием следующих подводящих упражнений:

ведение мяча по прямой в медленном темпе, при каждом шаге мяч касается ноги;

ведение мяча по линии круга попеременно левой и правой ногой. Сначала выполнять шагом, затем медленным бегом;

№7

Ведение мяча по коридору (ограничение из кеглей или любых предметов) шириной 1 м. Постепенно уменьшать ширину коридора;

ведение мяча между предметами, расставленными по прямой линии на расстоянии 50 см друг от друга;

выполнение ведения произвольно по всей площадке, меняя направление движения и скорость

№8

Остановка мяча ногой после удара о стену. Выполнять поочередно левой и правой ногой;

упражнения в парах. Дети выполняют удар друг другу и останавливают мяч внутренней стороной стопы или подошвой. Постепенно следует увеличивать расстояние друг от друга; в парах, продвигаясь вперёд, выполнять удар партнёру, предварительно остановив мяч одним из приёмов;