

Консультация для
родителей

Спортивная игра в жизни малыша



Все мы мечтаем о том, чтобы наши дети были здоровы. К сожалению, большинство городских ребятшек не могут похвастаться богатырским запасом сил. Виной тому не только сложная экология, но и гиподинамия.

Наши малыши очень мало двигаются!

Из-за нехватки движения у маленьких горожан снижается иммунитет, они быстро устают, часто простужаются, приобретают нарушения осанки. Выход один – заниматься с ребёнком спортом.

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

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.

Оказывается, что одним из удачных в этом смысле упражнений являются упражнения и игры с мячом – элементы баскетбола, футбола, волейбола и тенниса. Мяч имеет форму шара. Никакое другое тело не имеет большей поверхности соприкосновения с ладонью, которое дает полноту ощущения формы. Шар оптимально задействует все анализаторы – двигательный, вестибулярный, зрительный, тактильный, что усиливает эффект положительного воздействия на совершенствование точных движений рук и пальцев, психическое состояние ребенка и его физиологические функции.

Спортивные игры пополняют и обогащают словарный запас такими словами, как «ракетка», «волан», «стойка» (бадминтониста или теннисиста), «городки», «кегли», «бита» и др. Спортивные игры снимают нервное напряжение, помогают свободному выражению эмоций.

Однако, прежде чем приступить к систематическому обучению детей спортивным играм, необходимо познакомить их с различными видами спорта, спортсменами, провести экскурсию или целевую прогулку на стадион (городской, школьный, дворовый), рассмотреть иллюстрации. Цель их – вызвать интерес, сформировать желание заниматься спортом. Вторым этапом является накопление опыта общения с предметами: ракеткой, мячом, городками и т. д. Для этого целесообразно поместить их в спортивный уголок и дать возможность самостоятельно манипулировать ими и лишь после этого приступить к обучению. При этом следует помнить о строгом

контроле за самочувствием детей и учитывать противопоказания при использовании отдельных видов движений. Например, детям, имеющим плоскостопие, не следует увлекаться ездой на велосипеде, детям с нарушением зрения противопоказан настольный теннис и т. д.

Правила подбора спортивных игр.

Спортивные игры преимущественно проводятся на свежем воздухе. Поэтому, подбирая их, следует учитывать сезонные, погодные условия. Так, в теплое время года отдается предпочтение спортивным играм с мячом, бегу (умеренному, быстрому, на выносливость), играм в кегли, городки, настольный теннис, бадминтон, с элементами баскетбола, волейбола; купанию, плаванию, езде на велосипеде; зимой катанию на санках, развлечениям со снежками, скольжению на беговых дорожках, ходьбе на лыжах, бегу на коньках. Подбирая развлечения к тому или иному периоду дня, следует помнить о педагогических задачах, которые надлежит решить в предстоящем периоде, а также о физических нагрузках предыдущего.

Катание на велосипеде.

Катанию на двухколесном велосипеде можно обучать детей с 3-4 лет, научив прежде кататься на трехколесном велосипеде. Эта работа проводится на асфальтовом покрытии в теплое время года. Катание на велосипеде оказывает сильное воздействие на сердечно-сосудистую, дыхательную системы, способствует укреплению мышц, особенно ног стопы. У детей развивается быстрота, ловкость, равновесие, глазомер, координация движений, ориентировка в пространстве, ритмичность, сила, выносливость, повышается вестибулярная устойчивость.



Подготовительные упражнения.

1. Учить детей водить трехколесный велосипед, держа его за руль двумя руками.
2. Учить садиться на велосипед. Ребенок встает с левой стороны от велосипеда, переносит правую ногу через седло. Необходимо научить ребенка плавно нажимать на педали и ездить по прямой дорожке.
3. Катание на трехколесном велосипеде с поворотами вправо-влево, объездами вокруг предметов.
4. Катание на комбинированном велосипеде. Основная цель – научить детей сохранять равновесие.
5. Учить водить двухколесный велосипед, держа его обеими руками за руль, выполнять разные повороты.

6.Езда с помощью взрослого, который держит велосипед за руль и седло, а потом только за седло.

7.Катание на велосипеде с отталкиванием от земли ногами. Это упражнение поможет детям держать равновесие.

8.Езда на велосипеде прямо и с поворотами. Дети должны научиться без напряжения держать руль, глядя вперед на 5-10 м, ступни и колени – параллельно раме велосипеда. Носки ног нажимают на педали плавно, не отрываясь от них. При повороте руль направляют в сторону поворота. Взрослый идет рядом с ребенком, при необходимости поддерживает его за седло или за плечи, пока ребенок не научится двигаться свободно и уверенно.

9.Учить детей садиться на велосипед и сходить с него. Ребенок стоит слева от велосипеда, наклонив его к себе, переносит через седло правую ногу и ставит её на правую педаль. Затем, отталкиваясь левой ногой от земли, ребенок нажимает на педаль правой ногой и садится на велосипед. Сходить с велосипеда следует в обратном порядке: велосипед останавливают, наклоняют влево, ставят левую ногу на землю.

Можно научить детей садиться на велосипед и сходить с него другим способом. Держа велосипед за руль, встать левой ногой на педаль и отталкиваться правой ногой от земли, двигаться, перенося одновременно ногу через велосипед. Сходить с велосипеда следует также в обратном порядке.

10.Езда на велосипеде восьмеркой вокруг предметов.

Бадминтон.

Игра проводится на площадке размером от 3,5 на 8 до 5 на 10 метров.

Посередине на высоте 130 см натягивается сетка (или шнур).

Играющие попеременно отбивают волан через сетку. Если попадавший допустил ошибку (дал упасть волану на свою площадку, отбил его за пределы площадки партнера или в сетку, ударил ободом ракетки), то подача переходит к другому игроку.

Если ошибся защищающийся, то попадавшему засчитывается очко.

Игра продолжается до 5-7 или 10 очков (по договоренности). Игра

может состоять и из нескольких партий. Играют один на один, два на два или с большим составом команд, но каждому игроку очерчивают зону, за которую он не должен выходить, чтобы не мешать другим.



Баскетбол

Баскетбол для детей - это спортивная игра в баскетбол с облегченными правилами. Начинать знакомиться с этой игрой можно уже с трех, четырех, пяти лет. Начинать надо с самых простых действий с мячом, и по мере приобретения ребенком тех или иных навыков, усложнять правила.



Эти игры организуются на спортивной площадке размером 18 на 12 м, диаметр центрального круга для спорных бросков – 3 м, линия штрафного броска на расстоянии 3,6 м от щита, высота щита 2,6 м, нижний край щита на высоте 2,35 м от поверхности земли, размер щита 1,2 на 0,9 м, прямоугольник на щите размером 45 на 59 см, внутренний диаметр кольца 45 см, длина сетки 40 см, вес мяча 450-500 г, окружность – 60-73 см. Обучение игре в мини-баскетбол, как, впрочем, и остальным спортивным играм и упражнениям, следует начинать с подготовительных упражнений, которые педагог организует по подгруппам или фронтально, последовательно отработывая их по предлагаемой схеме. Переходить от одного упражнения к следующему рекомендуется только после того, как оно освоено большинством детей группы.

Футбол

Футбол для детей начинается с простых упражнений. Игры для детей с элементами спорта надо начинать осваивать с четырех-пяти лет, в зависимости от физической подготовленности ребенка. Подвижные игры, такие как баскетбол, футбол, следует проводить на спортивной площадке.



1. Научись владеть мячом.

1. Подпрыгивая на одной ноге, подошвой другой ноги катать мяч вперед, назад, в стороны.

2. *Проделывать то же, но поворачиваясь влево, вправо и кругом.*

3. *Жонглировать мячом, подбивая его подъемом ноги.*

4. *Попробовать подбивать мяч бедром (нога согнута, сперва мяч подкидывается руками).*

5. *Упражняться в этих действиях многократно.*

2. Сбей кеглю.

В круг ставится кегля. Ребенок прокатывает мяч левой и правой ногой, стараясь попасть им в кеглю удобным способом с расстояния 2—3 м.

3. Прокати мяч в ворота.

Дети прокатывают мяч друг другу по прямой между двумя флажками.

4. Мяч под планкой (шнуром).

На игровой площадке устанавливается на стойках планка (или натягивается шнур) на высоте 40—50 см, на расстоянии 3—6 м от нее по обе стороны проводятся линии. Играющие по очереди ударом ноги посылают мяч так, чтобы он прокатился под планкой и не выкатился за пределы противоположной линии

5. Перебрось через планку (шнур).

Подбивая мяч снизу, ребенок должен постараться перебросить мяч через планку, приподнятую над уровнем земли сперва на 20—30 см, потом на 50—60 и даже 100 см.

6. Перебеги с мячом на другую сторону площадки.

Ребенок ведет мяч бегом на другую сторону площадки, слегка подбивая его то правой, то левой ногой так, чтобы он не откатывался далеко

7. Пробеги змейкой.

Дети проводят мяч бегом, огибая расставленные по одной линии предметы — кубы, кегли, шесты.

8. Пас. Стоя напротив, дети (двое) передают мяч друг другу, прокатывая его по земле ударом ноги. Если играющих больше, они становятся в круг. Мяч можно передавать стоящему напротив или соседу по кругу.

9. Овладей приемами игры в футбол.

- Ударом внутренней стороны стопы («щечкой») направить мяч в сетку или стенку.

- Остановить отскочивший от стены мяч и снова ударить по нему «щечкой» (расстояние до стены 3 - 4 м). Повторять это действие многократно.

- Повторять удары «щечкой», не останавливая отскочившего от стены мяча.

- Выполнять эти же упражнения, посылая мяч ударом «щечкой» не в стену, а партнеру по игре. Играя с несколькими товарищами, применять разные виды построений — в две шеренги, четырехугольником, по кругу и т. п. Проделывать упражнения на месте, на медленном ходу, во время быстрого бега.

- Поупражняться в ударе по мячу внутренней частью подъема ноги. При подаче мяча в задуманном направлении надо учитывать, что точность удара зависит и от направления разбега. При ударе по мячу носок ноги должен быть оттянут вниз (косо к направлению удара, а голеностопная часть - не двигаться. Попробовать останавливать катящийся мяч внутренней стороной стопы и подошвой, а затем — и летящий.