Тема: **Игра как средство и метод физического воспитания детей.**

1. Общее понятие о подвижных играх и классификация игр.
2. Методика проведения игр.
3. Понятие о физических качествах и их развитие в процессе подвижных игр
4. Спортивные игры детей дошкольного возраста: баскетбол, футбол, бадминтон, настольный теннис, хоккей

В учебнике М.Н. Жукова дано определение понятию игра.

Игра - относительно самостоятельная деятельность детей и взрослых. Она удовлетворяет потребность людей в отдыхе, развле­чении, познании, в развитии духовных и физических сил.

Подвижная игра относится к тем проявлениям игровой дея­тельности, в которых ярко выражена роль движений. Для по­движной игры характерны активные творческие двигательные действия, мотивированные ее *сюжетом.* Эти действия частично ограничиваются *правилами* (общепринятыми, установленными руководителем или играющими), направленными на преодоле­ние различных трудностей на пути к достижению поставленной цели.

В педагогической практике используются **коллективные и индивидуальные** подвижные игры, а также игры, **подво­дящие к спортивной деятельности**.

Коллективные подвижные игры — это игры, в которых одновременно участвуют как небольшие группы участников, так и целые группы или спортивные секции, а в некоторых случаях и значительно большее количество играющих.

Индивидуальные (одиночные) подвижные игры обыч­но создаются и организуются детьми. В таких играх каждый может намечать свои планы, устанавливать интересные для себя условия и правила, а по желанию и изменять их. По личному желанию избираются и пути для осуществления задуманных действий.

Игры, подводящие к спортивной деятельности, — это систематически организуемые подвижные игры, тебующие устойчивых условий проведения и способствующие успешному ов­ладению учащимися элементами спортивной техники и простей­шими тактическими действиями в отдельных видах спорта.

**Сюжет** игры определяет цель действий играющих, характер развития игрового конфликта. Он заимствуется из окружающей действительности и образно отражает ее действия (например, охот­ничьи, трудовые, военные, бытовые) или создается специально, исходя из задач физического воспитания, в виде схемы противо­борства при различных взаимодействиях играющих (например, в современных спортивных играх).

Сюжет игры не только оживляет целостные действия играющих, но и придает отдельным приемам техники и элементам тактики целеустремленность, делает игру увлекательной.

**Правила** — обязательные требования для участников игры. Они обусловливают расположение и перемещение игроков, уточняют характер поведения, права и обязанности играющих, определяют способы ведения игры, приемы и условия учета ее результатов. При этом не исключаются проявление творческой активности и инициатива играющих в рамках правил игры.

**З.М. Богуславская, Е.О Смирнова представляет** классификацию игр в следующем виде: игры-забавы; игры с ролью; игры-задачи; игры-соревнования.

Наиболее ярко развлекательное начало представлено в **играх-забавах**. Младший дошкольник всегда стремится к чему-то необычному, веселому. Эти игры приносят ребенку радостные переживания. Обучающая задача такой игры обычно увлекает ребенка и не требует особых усилий. Например, вместе со всеми покружится в хороводе.

В играх **с ролью тоже** преобладает развлекательное начало. Игры с ролью активизируют и развивают воображение , готовят к творческой самостоятельной игре. Действуя от имени смелых мышек, дружных гусей ребята незаметно для себя учатся.

В **играх-задачах** игровой замысел опирается на интерес ребенка к умственной деятельности. Решение предложенной задачи становится условием игрового общения детей и средством, с помощью которого можно завоевать признание и уважение сверстников. Игры –задачи развивают восприятие и другие познавательные процессы. Например, найти предмет с заданными свойствами, загадывание и разгадывание загадок.

В **играх-соревнованиях** побудительным мотивом является сравнение себя с другими. Однако этот мотив еще не достаточно развит у детей 3-4 лет. Поэтому игры-соревнования могут оказать отрицательное воздействие на неуверенного, робкого, пассивного ребенка.

**В.Н. Шебеко, Н.Н. Ермак, В.А. Шишкина** предлагают классифицировать игры по следующим принципам:

1. По принципу организации детей (игры одиночные и командные);
2. По возрастному принципу (игры для младшего, среднего, старшего дошкольного возраста);
3. По видам движений (игры с бегом, прыжками,равновесием,метанием, лазаньем);
4. По двигательным способностям (игры, развивающие скоростно- силовые способности, быстроту, выносливость, ловкость);
5. По степени интенсивности движений (игры большой, средней, малой подвижности); по особенностям содержания (подвижные игры с правилами: сюжетные и бессюжетные;
6. Элементы спортивных игр: баскетбол, футбол, хоккей, бадминтон и др.).

Наиболее значимой для развития моторики ребенка является классификация, в основу которой положены особенности содержания подвижных игр.

**2.Методика проведения подвижных игр с детьми дошкольного возраста**

Подвижные игры развивают дошкольников, но развивающей становится игра тогда, когда она интересна детям. Очень важно **правильно провести игру.**

**Подготовка к проведению игры**

1. Выбор игры
2. Подготовка площадки
3. Подготовка инвентаря
4. Предварительный анализ игры

**Руководство игрой**

1. Размещение играющих
2. Объяснение игры
3. Выделение водящих
4. Распределение на команды
5. Выбор капитанов
6. Выделение помощников
7. Наблюдение за процессом игры и поведением детей
8. Судейство игры
9. Дозировка нагрузки в игре
10. Окончание игры
11. Подведение итогов игры
12. Обсуждение игры.

**Подготовка к проведению игры**

**1-Выбор игры** в первую очередь зависит от **общих задач занятия**, при постановке которых основными критериями являются возраст­ные особенности детей, их развитие, физическая подготовленность, количество занимающихся.

При выборе игры необходимо учитывать **форму занятий (**праздник, прогулка). На празднике используются в основном массовые игры и ат­тракционы, в которых могут принимать участие дети разного воз­раста и разной физической подготовленности.

Выбор игры напрямую зависит от **места ее** **проведения**. В не­большом узком зале или коридоре проводятся игры с линей­ным построением, игры, в которых участвуют по очереди. В боль­шом спортивном зале или на площадке хорошо проводить игры с бегом врассыпную, с метанием больших и малых мячей, с элементами спортивных игр. Во время прогулок и экскурсий за город используются игры на местности. Зимой на площадке про­водятся игры на лыжах, коньках, санях, игры с постройками из снега.

При организации игр на улице надо учитывать **состояние пого­ды** (особенно зимой). Если температура воздуха низкая, выбира­ется игра с активными действиями участников. Нельзя использо­вать игры, в которых приходится долго стоять, ожидая своей очереди. Малоподвижные игры, в которых участники выполняют игровое задание поочередно, хороши в жаркую погоду.

**Наличие пособий и инвентаря** также влияет на выбор игры. Из-за отсутствия соответствующего инвентаря или при неудач­ной его замене игра может не состояться.

**2-Подготовка площадки**

Форма площадки предпочтительно прямоугольная. На расстоянии 2 м. от поля можно поставить несколько скамеек. Площадка ограничивается лицевыми (корот­кими) и боковыми линиями, проводится поперечная черта, де­лящая ее пополам. По углам площадки можно поставить флажки. Флажки допустимо ставить вдоль боковой границы в месте пересечения.

Площадку для зимних игр надо очистить от снега, утрамбо­вать, а по краям соорудить снежный вал. Для проведения некото­рых игр ее посыпают песком. Можно сделать отдельную площадку для игр, наиболее предпочитаемых детьми, в которые они любят играть самостоятельно.

Перед началом игры в помещении руководитель должен про­следить, чтобы в зале не было посторонних предметов, мешающих движениям играющих, их надо убрать в подсобное помещение. Помещение всегда должно быть про­ветрено и чисто.

Если руководитель планирует провести игру на местности, он заранее хорошо знакомится с ней и размечает условные границы для игры.

В случае, если разметка площадки требует много времени, это делается заранее, до начала игры. Простую разметку можно сде­лать одновременно с объяснением правил игры или до ее начала, а рассказ сопровождать показом отмеченных границ. Если игра проводится часто, можно сделать постоянную разметку.

**3-Подготовка инвентаря**

Подвижная игра должна обеспечиваться соответствующим ин­вентарем. Инвентарь должен быть ярким, заметным в игре, это важ­но для младших, а его размер и масса — посильными для играющих. Количество инвентаря предусматривается заранее.

Для игр на лужайках, на зимних пло­щадках можно использовать шишки, снег и т.п.

Участники получают инвентарь или расставляют его на площад­ке только после того, как руководитель объяснит им правила игры.

**4- Предварительный анализ игры.**

Перед тем как проводить игру, руководитель должен проду­мать процесс игры и предусмотреть все возможные ситуации, воз­никающие по ходу игры. Особенно необходимо предусмотреть и предотвратить возможные нежелательные явления.

Руководитель, хорошо знающий детей, предварительно намечает роли игроков, продумывает, как вовлечь в игру слабых и пассивных игроков.

Для проведения некоторых игр он заранее выбирает себе помощ­ников, определяет их функции и, если это необходимо, дает им воз­можность подготовиться (например, в играх на местности). Помощ­ники первыми знакомятся с правилами игры и местом ее проведения.

**Руководство игрой**

**В первой младшей группе** проводятся игры с простым и доступным сюжетом. Герои игр хорошо известны детям (кошка, мышки, птички). С ними дети встречались в жизни или знакомились с помощью сказок, картинок. В игре малышей привлекает сам процесс действия: пробежать, догнать, бросить. Управлениеразвитием движений осуществляется здесь посредством **сюжета,** который полностью зависит от творчества воспитателя. В игре все дети выполняют одинаковые роли, при этом каждый ребенок действует индивидуально, в зависимости от своих двигательных возможностей. Одно и то же движение выполняется в разных ситуациях. Во время игры взрослый старается заинтересовать детей, показать им образец движений, учит действовать по сигналу, подчиняться простым правилам. Ведущие роли в игре педагог выполняет сам, делая это эмоционально и образно. Оживляют игру различные атрибуты: медальоны с изображениями животных, шапочки, «сказочные» домики. С их помощью дети легко входят в образ, подражают герою.

Большой интерес у малышей вызывают игры с текстом. Слова раскрывают содержание игры, помогают ребенку выполнить ее правила. Игровые упражнения (прыгнем через ручеек, забросим мяч в домик) дают детям возможность освоить некоторые сложные для них виды движений (метание, прыжки и др.). Наряду с косвенными используются здесь приемы прямого **обучения**. Воспитатель показывает упражнение, следит за его выполнением, в случае необходимости предлагает повторить еще раз, поощряет детей за старание.

**Во второй младшей группе подвижные** игры отличаются несложным сюжетом и простыми правилами, но движения, которые в них включаются, становятся более разнообразны (взобраться на куб, подпрыгнуть и достать игрушку и т.п.). Малышей необходимо учить играть. Существенным моментом, влияющим на ход игры, выступает **объяснение** воспитателя. Оно дается детям эмоционально, выразительно, используется образный сюжетный рассказ, способствующий лучшему перевоплощению ребенка в игровой образ. Воспитатель играет вместе с детьми, выполняя одновременно и главную и второстепенную роль, следит за размещением играющих, их взаимоотношениями, образным выполнением двигательных действий, учит малышей действовать сообща. Важно, чтобы содержание игровых действий было понятно детям. Это повышает их двигательную активность. Одну и ту же игру повторяют без изменений 2-3 раза, затем в нее включаются новые правила и новые движения, изменяются условия проведения. Вариативное содержание знакомой игры усиливает ее воспитательную ценность. Постепенно педагог приучает малышей выполнять в игре ответственные роли. Назначая на роль, старается соблюдать очередность. При выполнении детьми игрового упражнения воспитатель объясняет и показывает его, останавливаясь на тех моментах, которые вызывают затруднения у большинства. В этом возрасте ребенок может повторить игровое упражнение лишь в общих чертах.

**В среднем дошкольном возрасте** большинство игр имеет развернутые сюжеты, определяющие содержание движений и характер взаимоотношений играющих. Значительное место занимают игры, в которых действия персонажей соответствуют реальной действительности. Проводя сюжетную подвижную игру, воспитатель сообщает детям ее название, излагает содержание, особо выделяя правила игры, подчеркивает смысл и особенности действий каждого персонажа, показывает движения, которые могут затруднить играющих. Важно убедиться, что дети поняли условия игры, хорошо представляют ее двигательное содержание. Затем воспитатель **распределяет роли** среди играющих. Роль водящего вначале поручается активному, энергичному ребенку, который может с ней справиться, а затем всем остальным детям группы. Выбор ребенка на главную роль мотивируется педагогом. В игре взрослый действует наравне со всеми играющими, **дает указания** на правильность выполнения движений, **оценивает двигательное поведение детей, регулирует физическую нагрузку**. При повторении знакомой игры создаются **ее варианты:** изменяются движения, которые выполняют дети, включаются правила, требующие выдержки самообладания, видоизменяется форма организации играющих. В игровых упражнениях создаются условия для достижения определенного результата. Игровым заданиям («кто скорее», «кто бросит дальше», «чье звено быстрей построится») придается соревновательный характер. Такие задания стимулируют детей к быстрым движениям, приучают к ответственности за свои действия в коллективе, ведут к достижению общей цели.

**В подвижных играх детей старшего дошкольного** возраста занимательность сюжета уже не имеет такого большого значения, увеличивается количество игр, в которых нет образов. Правила игр усложняются, они формируют у ребенка умения управлять своим поведением. Перед детьми ставится задача мгновенно реагировать на изменение игровой ситуации, проявлять смелость, решительность, выдержку, действовать в соответствии с интересами команды. Применяются все виды подвижных игр, в том числе бессюжетные, игры-эстафеты с соревнованиями. При объяснении игры воспитатель раскрывает ее содержание от начала до конца, затем с помощью вопросов, уточняет правила, закрепляет стихотворные тексты, если они есть в игре, предлагает кому-нибудь из детей повторить содержание**.** После этого, пользуясь пространственной терминологией, педагог указывает местоположение играющих и распределяет роли. Назначает водящего, руководствуясь определенными педагогическими задачами (поощрить новенького ребенка, показать на примере активного, как важно быть смелым), **предлагает самим детям выбрать водящего, выбирает** водящего «волшебной палочкой», считалочкой. В ходе игры следит за действиями и взаимоотношениями детей, выполнением ими игровых правил, с помощью различных приемов повышает **физическую нагрузку**: увеличивает расстояние для пробегания, изменяет продолжительность интенсивных движений в играх с увертыванием, рационально использует текст игры (полностью текст воспроизводится только в начале игры, в дальнейшем он сокращается и дети произносят лишь слова, побуждающие к действию), назначает сразу 2-3 водящих (в этом случае повышается не только физическая нагрузка, но и эмоциональная насыщенность игры).

При подведении итога игры педа**гог** анализирует, как детям удалось достичь успеха, почему «ловишка» быстро поймал одних игроков, а другие ему не попались. К обсуждению итогов привлекаются дети. Это приучает их к анализу своих поступков. При повторном проведении игры дошкольники учатся самостоятельно создавать ее варианты: придумывают новые сюжеты, более сложные игровые задания и правила, создают различные комбинации движений.

В старшем дошкольном возрасте **широко** используются игры-эстафеты. Для участия в играх-эстафетах создаются две или три команды, равные по числу участников. Педагог четко и последовательно объясняет содержание и правила игры, условия определения победителя. Прежде, чем начинать соревнование необходимо провести репетицию**,** для того, чтобы каждый понял, что от него требуется, и приспособился к игре. Вначале детям предлагаются простые эстафеты с разными видами движений (с бегом, с прыжками на двух ногах), затем парные и встречные. От простых эстафет они отличаются тем, что дети выполняют движения в парах. Однако не следует проводить только командные игры и игры-эстафеты. Не менее интересны для старших дошкольников и игры с увлекательным сюжетом. Руководя игровой деятельностью, педагог поощряет малейшее проявление самостоятельности детей, которая обнаруживается в замысле, в развертывании сюжетов сложных совместных игр, в умении выполнять трудное и ответственное дело, поручение, оценивать свои действия и действия сверстников.

  С*портивные игры требуют хорошего уровня развития основных движений и физических качеств*.

***Основные движения*** – это жизненно необходимые для человека дви­жения, которыми он пользуется в своей мно­гообразной деятельности: *ходьба, бег, прыжки, метание.*

Среди основных видов движений, наиболее важных в спортивных играх, следует выделить бег (футбол, гандбол),

Прыжки, бег (волейбол, баскетбол),

Метание, бег (гандбол, баскетбол, хоккей).

***Физические качества* –**этоврожденные морфофункциональные качества, благодаря которым возможна физическая активность человека, по­лучающая свое полное проявление в целесообразной двигатель­ной деятельности.

Основным физическим качествам отно­сят *мышечную силу, быстроту, выносливость, гибкость*и*лов­кость*

**Сила** определяется, как способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему за счет мышечного напряжения.

Чем лучше развиты мышцы и выше способность к управлению мышечными усилиями, тем лучше ребенку добиться успеха в двигательной деятельности. Различают понятие абсолютной и относительной силы. Абсолютная сила характеризуется максимальной величиной напряжения мышц, участвующих в движении. Она измеряется динамометром и выражается в килограммах. Относительная сила определяется отношением абсолютной силы к массе тела ребенка. Средние показатели относительной силы составляют у мальчиков и девочек старшего дошкольного возраста 1,5 – 1,8, т.е. ребенок в состоянии поднимать вес значительно превышающий его собственный. В настоящее время проведены измерения мышечной силы у детей, начиная с двухлетнего возраста. Сила одной руки у мальчиков двух лет равна 6,4 кг, у девочек – 6 кг. Становая сила составляет 11 кг. К концу дошкольного возраста сила мышц кисти правой и левой руки равняется у мальчиков 14 и 13,2 кг, у девочек – 11,6 и 11 кг. Становая сила у мальчиков – 52 кг, у девочек – 43 кг. Достоверное увеличение становой силы отмечается через двухгодовой интервал: в 4-6 и 5-7 лет. После 5 лет происходит некоторое снижение темпов прироста силовых показателей.

Для развития силовых способностей используются упражнения, которые можно разделить на три большие группы: 1-упражнения с внешним сопротивлением, вызываемые весом бросаемых предметов (упражнения с отягощением); 2-упражнения с преодолением веса собственного тела; 3-упражнения с использованием тренажерных устройств общего типа.

К двигательным способностям относят **Быстроту** – способность выполнять двигательное действие в минимальный для данных условий промежуток времени. Различают элементарные формы проявления быстроты – быстрота реакции, скорость одиночного движения, частота (темп) движений, способность к быстрому началу движения (резкость) и комплексные формы ее проявления в целостных двигательных действиях: способность набирать максимальную скорость и длительно поддерживать ее, способность быстро переключаться с одних действий на другие. В основе быстроты лежат различные морфофункциональные особенности центральной нервной системы и нервно- мышечного аппарата движений. У дошкольников одним из компонентов скоростных качеств является максимальная скорость бега. За дошкольный период, как у мальчиков, так и у девочек, она возрастает на 1/3. Самые высокие ее показатели зарегистрированы в беге на дистанции 30 метров. Наибольшие темпы прироста по всем показателям скоростных возможностей отмечены у детей обоего пола в возрасте **4-6 лет.** В соответствии с особенностями проявления быстроты выделяются две основные задачи, направленные на развитие способности быстро выполнять движение: учить детей быстро начинать движение, мгновенно реагировать действиями на сигнал; поддерживать высокий темп движения. К подбору упражнений для развития быстроты предъявляются следующие требования: движение должно быть освоено ребенком в основных чертах в медленном темпе; продолжительность упражнений на быстроту должна быть небольшой, чтобы к концу выполнения упражнения скорость не снижалась и не наступало утомление (длина дистанции для бега в быстром темпе – не более 10-30 м, продолжительность бега в играх не более 30 с); упражнения не должны носит однообразный характер, повторять их надо в различных условиях, с разной интенсивностью, чтобы не закрепилась «стабилизация» скорости. Для развития быстроты движений используются силовые и скоростно- силовые упражнения (метание, прыжки, бег), специальные упражнения с элементами предельно быстрых движений (из положения лежа на спине встать по сигналу и добежать до предмета). Беговые упражнения в этом процессе занимают одно из ведущих мест. Рекомендуется быстрый и медленный бег, бег с ускорением по прямой, бег в максимальном темпе на дистанцию 10 м, бег за партнером, стартующим на 2-3 м впереди, бег на дистанцию 30 м. Для совершенствования быстроты реакции и обучения быстрому началу движений используется бег с неожиданным ускорением по сигналу, старты из разных исходных положений, бег, изменяя направление и др.

**Скоростно-силовые** способности понимаются как способности человека к развитию максимальной мощности усилий в кратчайший промежуток времени при сохранении оптимальной амплитуды движений. К скоростно-силовым способностям относят быструю и взрывную силу. Быстрая сила проявляется в упражнениях, которые выполняются со значительной скоростью (бег), взрывная сила – в показателях прыжков, метания. В дошкольном возрасте прирост количественных показателей скоростно-силовых способностей носит волнообразный характер: более медленный темп отмечается в 4 года и от 5 до 6 лет, ускорение темпа от 4 до 5 лет и значительное ускорение в 6-7 лет. Для развития скоростно-силовых способностей применяется метод динамических усилий и игровой метод. Метод динамических усилий предусматривает выполнение упражнений с непредельным отягощением и максимальной скоростью (например, метание мешочка с песком). Игровой метод с помощью игровых ситуаций и игр создает возможности менять режимы напряжения различных мышечных групп. К таким играм можно отнести игры с преодолением внешнего сопротивления (перетягивание каната, эстафеты с переносом грузов). При этом, чем значительнее внешнее отягощение, преодолеваемое ребенком, тем большую роль играет силовой компонент, а при меньшем отягощении возрастает значимость скоростного компонента.

**Выносливость** – способность противостоять физическому утомлению в процессе мышечной деятельности. В практике работы различают общую (аэробную) и специальную выносливость. Общая выносливость связана с резервами физического здоровья людей. Она обеспечивается аэробными возможностями организма и ее основным показателем является уровень максимального потребления кислорода. Специальная выносливость имеет отношение к конкретному виду деятельности (выносливость лыжника, пловца, велосипедиста). Она зависит от возможностей нервно-мышечного аппарата, техники владения двигательным действием, уровня развития других двигательных способностей. Детям дошкольникам свойственна общая выносливость. Она измеряется временем преодоления какой-нибудь достаточно длинной дистанции (до 500 м). Обнаружены довольно значительные колебания в развитии выносливости у детей. Одна из причин, непосредственно влияющих на это, – индивидуальные анатомо-физиологические особенности организма ребенка. Наибольший темп прироста выносливости отмечается у мальчиков и девочек между 3 и 4 годами, в 5-6 лет развитие этого качества несколько замедляется, а **к 7 годам** вновь возрастает. Основной метод развития выносливости – метод непрерывных упражнений небольшой интенсивности. В дошкольном возрасте продолжительность непрерывных движений должна быть около 1,5 мин. для старших дошкольников, 30 с. - для малышей. Особое значение при этом приобретает способность ребенка продолжать упражнение на фоне утомления. В качестве основных рекомендуются циклические упражнения, выполнение которых должно отвечать следующим требованиям: в упражнении должно участвовать большое число мышечных групп; должны чередоваться моменты напряжения и расслабления; упражнения должны быть знакомые, не трудные по технике исполнения.

Ловкость **или координационные способности**. Ловкость – сложное комплексное двигательное качество. Она определяется как способность человека быстро, целесообразно, т.е. рационально осваивать новые двигательные действия.

Проявление ловкости зависит от пластичности корковых нервных процессов, от способности различать темп, амплитуду и направление движений, степени напряжения и расслабления мышц, особенности окружающей обстановки. Ловкость зависит от уровня развития быстроты, скоростно-силовых качеств, выносливости. Основу ловкости составляют координационные способности. Выделяют следующие их виды: способность точно соизмерять и регулировать пространственные, временные и динамические параметры движений, способность поддерживать статическое и динамическое равновесие, способность выполнять двигательное действие без излишней мышечной напряженности. Проявление координационных способностей определяется рядом факторов: сложностью двигательного задания, способностью человека к точному анализу движений, смелостью, решительностью, общей подготовленностью детей. В дошкольном возрасте ловкость и координационные способности нужно развивать с 5-7 лет. В этом возрасте дети обнаруживают наиболее высокие показатели точности движения и почти в 2 раза точнее, чем дети 4-х лет, воспроизводят временные параметры. При этом у девочек темпы прироста показателей ловкости несколько выше, чем у мальчиков. Для развития ловкости и двигательной координации используется широкий круг упражнений с постоянным включением элементов новизны. Осваивая новые движения, дети пополняют свой двигательный опыт, развивают способность образовывать новые формы координации движений. Большой значение придается упражнениям на точность (попадание в неподвижную и движущуюся цель), на равновесие (статическое и динамическое), упражнениям вариативного характера, в которых отношение ребенка с внешней средой постоянно меняются (например, выполнение упражнений из различных исходных положений), упражнениям с предметами, элементам акробатики. Все эти упражнения требуют большой четкости мышечных ощущений, напряженного внимания, поэтому в дошкольном учреждении их проводят непродолжительное время.

**Гибкость** – способность выполнять движения с большой амплитудой, обусловленной эластичностью мышц и связок. Часто гибкостью называют подвижность в суставах. Различают гибкость активную и пассивную. При активной гибкости движение с большой амплитудой выполняют за счет собственной активности соответствующих мышц. При пассивной гибкости движение выполняется под воздействием внешних растягивающих сил (специальных приспособлений, усилий партнера). У детей дошкольного возраста опорно-двигательный аппарат обладает большой гибкостью. Ее можно развить с помощью специальных упражнений на растягивание мышц и связок. (упражнения аэробики, танцами, гимнастикой)

В дошкольном возрасте особенно эффективно совершенствуются координационные способности, и элементарные формы быстроты.

Среди физических качеств, наиболее важных в спортивных играх :

– быстрота (футбол, хоккей, настольный теннис, бадминтон),

- ловкость (городки, бадминтон, баскетбол),

- выносливость (футбол, хоккей,),

- сила (хоккей,)

- гибкость (настольный теннис, бадминтон).

Итак, для успешных занятий спортивными играми, детям старшего дошкольного возраста следует совершенствовать основные виды движений и физических качеств, в первую очередь необходимые для данной спортивной игры.

**Спортивные игры**, рекомендуемых детям старшего дошкольного возраста, их основные правила, требования к подготовке и особенности развития физических качеств ребенка при выборе данной игры.

Программа физического воспитания рекомендует выполнять с детьми следующие виды спортивных упражнений: катание на санках, скольжение по ледяным дорожкам, ходьба на лыжах, плавание.

**С 3 лет** дети возят санки, перевозят кукол, игрушки, снег. С помощью педагога катаются с невысокой горки. Съезжая с горки, дети ставят ноги на полозья, держатся обеими руками за шнур, натягивая его перед собой, при этом слегка отклоняются назад.

**Старшие дошкольники** съезжают с горки не только по одному, но и по двое. Они садятся на санки вплотную друг за другом и ставят ноги на полозья. Сидящий впереди держится за шнур, натягивая его, а сидящий сзади держится руками за товарища. При повторном спуске они меняются местами. Спуск с горок может усложняться выполнением разных заданий, направленных на воспитание ловкости: проехать в «воротца» из лыжных палок, в конце спуска выполнить поворот в обозначенное место, метнуть снежок в дерево. Катание с горок чередуется с катанием на санках на ровном месте.

С **5 лет** дети **осваивают скольжение по наклонной** и горизонтальной дорожке после разбега (длина дорожки 6-8 м). Они энергично разбегаются по снегу, отталкиваются у начала дорожки, а затем скользят по льду. Педагог объясняет и показывает детям, что длительность скольжения зависит от скорости разбега и энергичности отталкивания. В момент скольжения дошкольники учатся выполнять разные задания: скользить, поставив руки на пояс, выполнять ритмичные приседания, сбивать ногами льдинку. Выполнение скольжения формирует у ребенка функцию равновесия, умение ориентироваться в пространстве.

Занятие по обучению детей **ходьбе на лыжах проводится на территории детского сад**а во время первой прогулки. Допустимая температура воздуха – 10-12 градусов. В занятии участвует небольшая подгруппа детей (10-12 человек). Выезды за пределы детского сада (в лесопарк) проводятся только со старшими дошкольниками.

**Младшие дети при ходьбе** на лыжах овладевают динамическим равновесием, учатся выполнять ступающий и скользящий шаг, повороты на месте. Детям этого возраста еще трудно идти по одной лыжне, поэтому все упражнения они выполняют при ходьбе параллельно друг с другом на своей игровой площадке.

**Дети среднего дошкольного** возраста учатся ходить на лыжах скользящим шагом, делать повороты на месте переступанием вправо и влево вокруг пяток лыж, подниматься на горку «лесенкой», спускаться с горки в низкой стойке. Занятие в этой группе может проводиться на учебной лыжне.

**Старшие дети одновременно** со скользящим шагом обучаются выполнению попеременного двухшажного хода, поворотам на лыжах в движении, подъему на склоны «лесенкой», «елочкой» и «полуелочкой», спускам с горки в различных стойках, навыкам торможения «плугом» и «полуплугом».

Основной упор в занятии делается на обучение детей ходьбе на лыжах с палками. В этом возрасте дети могут пройти по лыжне со средней скоростью 600-700 м, а в спокойном темпе до 2-х километров.

**Обучение плаванию предусмотрено** программой физического воспитания с **младшей** группы. Занятия проводятся в крытых малоразмерных бассейнах с небольшими подгруппами детей (9 – 10 человек). Температура воды в бассейне поддерживается в пределах + 27 – +29 градусов, температура воздуха – + 24 – +29 градусов. Глубина воды не более 80 см.

В дошкольном возрасте не ставится задача овладения ребенком прочной техникой плавания. Важно, что бы он освоил элементы техники, на основе которых будет совершенствоваться навык плавания.

**Основу спортивных игр** дошкольников составляют естественные виды движений и их сочетание. Поэтому обучению спортивным играм, особенно таким популярным как **баскетбол, футбол, бадминтон** в дошкольном учреждении уделяется большое внимание. Используются элементы спортивных игр, подводящие детей к более сложным игровым действиям.

Обучение начинается **с детьми старшего дошкольного** возраста и осуществляется на специализированном (тематическом) занятии, структура которого придерживается структуры традиционного физкультурного занятия. Различие имеет место лишь в подборе средств для каждой его части. Например, если детей обучают элементам игры в баскетбол, то в подготовительной части используются упражнения с мячом, если это бадминтон – упражнения с ракеткой и т.д. В основной части такого занятия применяются подводящие и подготовительные упражнения для освоения элементов техники изучаемой игры. Обучение элементам спортивных игр проходит и на прогулках, а также в самостоятельной двигательной деятельности детей.

***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 .

Если ребенок владе­ет навыками различных манипуляций с мячом («школой мяча»), то это облегчает освоение игры в баскетбол. Прежде чем приступить к игре в баскетбол, необходимо соблю­сти следующую последовательность упражнений, подводящих к ос­воению этой игры: обучение технике стоек, пемещений, остановок, ловли мяча; удержания мяча; передачи мяча; ведения мяча; броски мяча в корзину.

Игра состоит из двух таймов **по 5 мин.** За каждый заброшенный в корзину мяч команде начисляется одно очко. Игра начинается с розыгрыша начального броска: педагог подбрасывает мяч вверх между игроками (капитанами команд). Дети подпрыгивают и пытаются коснуться его руками. Вначале игры мяч у команды, капитан которой дотронуться до него первым.

Правила игры: игрок может сделать с мячом не более двух шагов, дальше должно выполняться ведение мяча; нельзя вести мяч двумя руками одновременно или бежать с ним без ведения; запрещается отнимать мяч у игрока, толкать его, держать за одежду.

Дошкольники обучаются упрощенному варианту игры **в футбол.** Игроки имеют право вести мяч ногой, передавать его партнеру по игре, забивать в ворота. В игре не применяются недоступные детям штрафные и свободные удары, угловой удар, положение вне игры. Из технических приемов футбола дошкольников целесообразно обучить следующим: удар по мячу ногой, остановка мяча ногой, ведение мяча ногой, техническим действиям.

Для того чтобы дети научились владеть мячом, можно использовать следующие упражнения: катать мяч подошвой ноги вперед, назад, в стороны; подбивать мяч подъемом ноги; подбрасывать мяч руками, подбивать ногой; подцепить мяч носком ноги, подбросить вверх, прокатывать мяч ногой в определенном направлении; закатывать мяч в ворота

Игра в футбол проводится на спортивной площадке. Команда состоит из 8 игроков (если размеры площадки небольшие, то количество игроков в команде уменьшается). Игра продолжается 30 мин (два тайма по 15 мин). Начинает игру один из капитанов команды (он назначается взрослым). С центра поля капитан передает мяч игрокам своей команды. Игроки, передавая мяч друг другу, пытаются подвести его к воротам и забить гол. Команда-противник мешает этому. Она стремится перехватить мяч и забросить его в чужие ворота. Правила игры: все действия с мячом выполняются только ногами; касание мяча головой или туловищем не считается ошибкой; руками разрешается трогать мяч только вратарю; запрещены подножки, силовые приемы.

**Для игры в бадминтон необходима ракетка и волан**. Ракетки лучше использовать цельнометаллические типа «Ласточка». Деревянные ракетки неприемлемы для дошкольников. Они тяжелы, громоздки, неудобны для обхвата рукой. Волан может быть пластиковый. Перьевой волан менее прочный и стоит значительно дороже. Навыки владения ракеткой и воланом включаютдержание ракетки и действия с ней (удары, подачу). Прежде всего, нужно научить детей правильно держать ракетку. Педагог показывает, как это нужно делать

Отбивание волана осуществляется разными способами: открытой стороной ракетки снизу, сверху и закрытой стороной ракетки сбоку. На начальных этапах обучения детей учат подбивать волан. Это упражнение они выполняют как можно большее количество раз, стоя на месте, а затем в движении. После этого приступают к обучению навыкам отбивания волана снизу и сбоку открытой стороной ракетки. Педагог рукой посылает волан ребенку, который отбивает его. Это же упражнение может выполняться в парах (один ребенок набрасывает волан, другой отбивает его).

После освоения разнообразных упражнений, связанных с отбиванием волана, переходят к обучению его подачи. Подача в бадминтоне выполняется снизу. Волан при подаче не выбрасывается, а свободно выпускается из пальцев руки. В момент удара волан находится ниже пояса ребенка.

В бадминтон дети могут играть на небольших площадках. Когда они овладеют навыками отбивания и подачи волана, то игра организуется через сетку (сетка шириной 60 см натягивается на высоте 1,3 м). Игра продолжается до того времени, пока один из игроков не наберет нужное (об этом договариваются заранее) количество очков.

***Настольный теннис.***  Это сложно координационная игра. 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 размеры стола со­ответственно — 68, 250, 130 см.

Рекомендует научить выполнять следующие упражнения:

1.  Бросить мяч рукой так, чтобы он коснулся стола один раз; партнер тоже ловит рукой.

2. То же самое, только ударить и отражать мяч ракеткой.

3.  Разрешается брать мяч не только с воздуха, но и от пола, направляя его на стол также с отскоком от стола партнеру.

Затем дети выполняют упражнения вдоль теннисного стола без сетки (одновременно занимаются 4—5 пар).

4.  Ударить по мячу так, чтобы он стукнулся о стол несколько раз; после этого партнер с воздуха отбивает мяч обратно.

5.  Мяч должен коснуться стола один раз, затем партнер его от­ражает.

6. Розыгрыш мяча без сети по правилам игры на два отскока от стола — на своей половине, затем на половине партнера — только потом игрок его отражает.

После этого предлагаются упражнения на столе с сеткой. Сетка устанавливается на высоте до 10 см.

Дети овладевают наиболее простым ударом — толчком. Для этого ребенок находится на расстоянии одного шага от стола, слегка наклонив туловище вперед, ноги чуть согнуты в коленях, ракетку держит параллельно сетке на расстоянии 10—15 см чуть выше пояса.

При ударе по мячу ребенок делает шаг вперед с выпрямлением руки в локтевом суставе по направлению к сетке; зеркало ракетки должно занимать вертикальное положение по отношению к столу. Вначале изучается подача мяча, это для детей труднее, чем прием мяча.

При подаче мяча ракетку верхней частью игровой поверхности наклоняют к столу. Сначала мяч подают без отражения через сетку на 5 см, затем на 10 см. В первый период обучения детям трудно брать низкие мячи. Поэтому им важно объяснить, что подавать надо высокие мячи и направлять мяч в центр стола, чтобы удобнее его было отражать.

***Хоккей*. В** подготовительный период дети осваивают основные понятия: клюшка, крюк клюшки, шайба и т.п.

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

Ведение шайбы возможно двумя путями: плавное ведение, ког­да крючок клюшки непрерывно соприкасается с шайбой, и прием так называемой «рубки шайбы», когда шайба ведется легкими уда­рами крючка справа и слева.

Как бросать шайбу клюшкой? При броске слева и. п. — ноги на ширине плеч и слегка согнуты, правая нога немного впереди левой, стоять в полуоборот к цели, шайба с клюшкой слева от игрока. Во время броска шайба не от­рывается от крюка клюшки. Броски шайбы справа аналогичны брос­кам слева.

Когда дети овладеют навыком передвижения на коньках, можно предложить игру в хоккей на коньках по упрощенным правилам.

В подготовительный период детям даются упражнения на конь­ках для развития чувства ловкости, умения маневрировать и т.п. Детям предлагается проскользнуть между городками, стараясь не задеть ни одного; пробежаться на коньках, подгоняя тряпичный мяч или деревянную шайбу клюшкой; или пробежать всем вместе на коньках до черты (10—15 м). Каждый ведет клюшкой по льду свою шайбу. Побеждает тот, кто пересечет черту первым.

Затем дети стараются загнать в ворота, отмеченные краской на льду, свою шайбу. Побеждает тот, кто первым загонит шайбу или льдинку в ворота 3 раза.

Предпочтительно играть в хоккей на небольшой пло­щадке (15x7,5 м) на участке детского сада. Этот импровизирован­ный каток обносится снежными валами метровой высоты. Детям даже предлагаются ворота с металлическим корпусом и сеткой, размером 1,8 м. Одежда детей при игре в хоккей должна быть лег­кой, свободной, не стесняющей движений. Когда на прогулке планируется игра в хоккей, воспитатель тща­тельно продумывает план игры. Дети, надев коньки, выбегают на лед, проходят 2—3 круга на коньках, выполняют ряд упражнений в быстром темпе сначала без клюшки, а затем с клюшкой. После этого детям предлагается разучивание какого-нибудь приема, на­пример, броски шайбы слева и т.п., затем проводится игра. Заканчивается занятие небыстрым катанием с изменением темпа и направления (без клюшки).

**Чрезвычайно важно** учитывать развивающую роль радости, силь­ных переживаний, незатухающий интерес к результатам игры. Спортивные упражнения пополняют и обогащают словарный запас специальными терминами. Спортив­ные игры снимают нервное напряжение, помогают свободному выражению эмоций. Спортивные упражнения содействуют развитию основных групп мышц, костной, дыхательной систем организма, усиливают обмен веществ, повышают общую физическую подготовленность, степень закалки организма. Выполнение спортивных упражнений связано с проявлением волевых усилий, яркими эмоциональными переживаниями. Все это способствует не только физическому, но и личностному развитию детей.