ГОУ СПО

"Сокольский педагогический колледж."

Контрольная работа по физическому воспитанию

Тема: Особенности обучения детей старшего дошкольного возраста спортивным играм

Специальность 050704

"Дошкольное образование"

Выполнила:

Студентка

Ершова Нелли Ивановна

Сокол 2011

Содержание

1. Многостороннее влияние спортивных игр на развитие двигательных функций и совершенствования систем организма
2. Влияние уровня двигательных навыков в основных видах техники спортивных игр
3. Двигательная характеристика и методика обучения дошкольников спортивным играм
4. Ваш опыт обучения старших дошкольников спортивной игре

1. Многостороннее влияние спортивных игр на развитие двигательных функций и совершенствование систем организма

В общей системе всестороннего развития человека физическое воспитание ребенка занимает важное место. Именно в дошкольном возрасте закладываются основы здоровья, физического развития, формируются двигательные навыки, создается фундамент для воспитания физических качеств. Дети дошкольного возраста с большым удовольствием занимаются физкультурой. Особенный интерес вызывают у них спортивные игры (баскетбол, футбол, хоккей, настольный теннис, 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), улучшения физического развития, физической подготовленности детей, воспитанию положительных морально-волевых качеств. Очень ценно, что занятия спортивными играми и упражнениями способствуют воспитанию у дошкольников положительных черт характера, создают благоприятные условия дружеских отношений в коллективе, взаимопомощи. Они проводятся летом, и зимой на открытом воздухе, что является эффективным средством закаливания организма ребенка.

При обучении спортивным играм и упражнениям в детском саду необходимо формировать у детей интерес к физической культуре, а также потребность к самостоятельным занятиям. Достичь этого бывает не так уж трудно, если воспитатель поистине глубоко понимает значение физических упражнений для здоровья ребенка и имеют для этого соответствующую подготовку. Заниматься спортом в прямом смысле слова не рекомендуется для детей дошкольного возраста. Но элементарные действия в спортивных играх и упражнениях, отдельные элементы соревнования не только возможны, но и целесообразны. Воспитателю необходимо учитывать, что содержание, методика проведения и планирование учебного материала по спортивным играми упражнениям имеют свою специфику. Их организация требует учета возрастных особенностей детей, их физического развития и физической подготовленности, задач физического воспитания детей дошкольного возраста и специфики работы дошкольных учреждений.

В настоящее время заметно увеличился интерес тренеров спортивных школ к обучению детей плаванию, художественной и спортивной гимнастике, фигурному катанию на коньках в детских садах. Обучение чаще всего проводится с целью отбора детей в спортивные секции. Следует отметить, что при этом ни в коем случае не следует механически переносить методику проведения тренировок из спортивной школы в детский сад. Возрастные особенности и физические возможности детей, специфика работы детского сада определяют и специфические методы обучения, и форму проведения занятий. Было бы ошибкой допускать в педагогической практике при обучении спортивным играм и упражнениям шаблонное повторение движений, механическое использование форм и методов обучения, применяемых в общеобразовательных и спортивных школах, без должного учета задач, решаемых с данным контингентом детей. В зависимости от того, насколько учитываются возрастные особенности, физические возможности дошкольников, спортивные игры и упражнения могут давать различные результаты в оздоровительном, воспитательном и образовательном отношении.

Отличная черта занятий спортивными играми и упражнениями – их эмоциональность. Положительный эмоциональный тонус является важной предпосылкой здоровья, предупреждает различные заболевания, поддерживает интерес к физическим упражнениям. Радостное настроение продолжает владеть ребенком и после занятия. Детям интересно на занятии, когда они заняты, когда время отдыха не превышает времени работы. Скука приходит тогда, когда ребята остаются без дела, когда их заставляют выполнять однообразные, монотонные движения. Разнообразие упражнений и игр увлекает детей: они порой "забывают" о времени. Познав радость и удовольствие от предложенной им деятельности, они уходят с занятия с желанием продолжить его.

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; поэтому важно, чтобы занятие содержало интересные для детей двигательные занятия, игровые образы, неожиданные моменты. Обучение спортивным играм и упражнениям протекает более успешно при реализации всех общедидактических принципов. Особенно важно обеспечить доступность учебного материала и индивидуальный подход к детям, так как спортивные упражнения и игры являются довольно сложными для дошкольников.

Во время игр и спортивных развлечений воспитатель должен знать, что психика ребенка неустойчива, легко ранима. Порой самое пустяковое слово, замечание могут показаться ребенку обидными, он может расплакаться, потерять верю в свои силы, и это надолго оттолкнет его от того или иного вида игры. Указывать ребенку на его ошибки надо очень тактичны. Ничто не укрепляет веру в свои силы так, как разумно высказанное одобрение. Конечно, тех, у кого все быстро получается, не следует особенно часто хвалить – могут зазнаться. А вот малыша, которому долго не давалось какое-то упражнение, а потом наконец получилось нужно непременно похвалить.

Приступая к занятиям, следует иметь в виду, что дети не одинаковы по своему физическому развитию, характеру, здоровью. Нагрузка в играх дозируется с учетом индивидуальных и возрастных особенностей и самочувствия ребенка.

Дети дошкольного возраста склонны переоценивать свои возможности и нередко заигрываются (во вред своему здоровью). Поэтому и разучивание упражнений, и сама игра не могут быть продолжительными: их надо чередовать с отдыхом. Игры большой активности сменяются спокойными.

Лучше чуть-чуть недоигрывать, чтобы игра для ребенка была всегда заманчивой, привлекательной и не носила вред здоровью.

Нагрузка во время игр должна распределяться равномерно на все группы мышц, возрастать постепенно из года в год. Родители могут и должны помочь ребенку выработать красивую осанку, научить правильно дышать, не задерживая дыхания, сообразуясь с физическим упражнением, глубоко, равномерно. Вдох делать через нос, выдох – через рот.

Правильно организованные игры и спортивные развлечения укрепляют здоровье детей, закаляют их организм, помогают развитию двигательного аппарата, воспитывают волевые черты характера, ценные нравственные качества, являются замечательным средством активного и разумного отдыха.

Задача педагога- воспитателя сводится к придумыванию сказочной игры, объясняющей спортивные движения. Все это связано с развитием интеллекта ребенка, его способностью фантазировать.

2. Влияние уровня двигательных навыков в основных видах движений на уровне техники спортивных игр

Формирование ребенка движениям осуществляется в соответствии с закономерностями формирования двигательных умений и навыков. Они условно представляют собой последовательный переход от знаний и представлений о действии к умению выполнять его, а затем от умения к навыку.

Нервная система играет важнейшую роль в формировании двигательных навыков. Исследования, выполненные под руководством П.К. Анохина, показали, что некоторые действия ребенка жестко запрограммированы и запускаются как автоматическая последовательность; другие – вариабельные и видоизменяются в процессе реализации.

Эффективность обучения двигательным действиям зависит от того, насколько соблюдается в нем объективная последовательность действий и соответствующих компонентов функциональной системы в целом.

При формировании двигательных действий возникает первоначальное двигательное умение. Оно представляет собой действие, не доведенное до значительной степени автоматизации.

Для выработки первоначального умения характерно наличие следующих факторов:

- постоянная концентрация внимания в процессе действия;

- относительно невысокая степень участия двигательных автоматизмов в управлении движением;

- относительная изменчивость техники движений, а иногда и нарушение ее;

- маловыраженная слитность движений и обусловленная этим растянутость их во времени.

Двигательные умения и двигательные навыки являются последовательныи ситуациями на пути формирования двигательного действия. В результате неоднократного повторения двигательное умение автоматизируется и превращается в двигательный навык.

Двигательный навык – одна из форм двигательных действий ребенка. На основе знаний и опыта он приобретает умение выполнять то или иное двигательное действие, научается практическим способам и приемам его выполнения. При неоднократных повторениях умение переходит в навык.

При выполнении упражнений у ребенка вырабатываются условно-рефлекторные связи, при их повторении, в том числе и мысленном, происходит уточнение этих связей, а в результате и практическое улучшение выполнение упражнений. Воспитатель в процессе формирования двигательных навыков использует разнообразные приемы активизации идеомоторных представлений. Так, при достижении стабилизации навыка ребенку предлагается вспомнить и рассказать последовательность выполнения упражнения. Такие приемы обучения обеспечивают самоконтроль ребенка за правильностью выполняемого им движения, заинтересовывают, повышают эмоциональное состояние, собранность и устойчивость внимания.

Успешная обработка двигательных навыков у детей осуществляется при концентричном способе обучения и планирования материала для занятий.

Умению осознавать характер и качество выполняемых движений ребенка необходимо обучать. Методами и приемами такого обучения может быть краткое объяснение и показ в сочетании с анализом основных элементов движений до начала его выполнения детьми.

Во время занятий работа над анализом и осознанием двигательных представлений может продолжаться в форме задания проследить за выполнением движения товарищем и отметить, что было правильно и что неправильно; сопоставить выполненное упражнение с образцом, способом, данным воспитателем. Такое задание учит умению наблюдать, замечать, сравнивать, запоминать и сопоставлять правильные и неправильные элементы движения, умению анализировать. Оно способствует более глубокому и осознанному усвоению упражнения.

3. Двигательная характеристика и методика обучения дошкольников спортивным играм

спортивный игра дошкольник двигательный

Наиболее эффективной формой обучения дошкольников спортивным играм и упражнениям являются организованные занятия на прогулках.

Занятия спортивными играми и упражнениями прежде всего направлены на укрепление здоровья, улучшение общей физической подготовленности детей, удовлетворение их биологической потребности в движениях.

Основной целью является ознакомление детей со спортивными играми и упражнениями, закладывание азов правильной техники. Но это ни в коем случае не должно стать узкоспециализированными тренировками, подготовкой к участию в соревнованиях. Настоящие соревнования; где борьба ведется за очки, за места, являются непосильной психологической нагрузкой для ребенка.

Отличительная черта занятий спортивными играми и упражнениями – их эмоциональность. Положительный эмоциональный тонус является важной предпосылкой здоровья, предупреждает различные заболевания, поддерживает интерес к физическим упражнениям.

Во время занятия очень важно определить оптимальное число повторений упражнений, чтобы у детей не возникали вредные привычки, мешающие дальнейшему обучению. Если в качестве подводящего упражнения используется хорошо освоенное ранее движение, то достаточно повторить его всего лишь несколько раз непосредственно перед разучиванием нового двигательного действия.

Подводящими упражнениями могут служить:

1. Отдельные части изучаемого двигательного действия.
2. Имитация изучаемых двигательных действий.
3. Непосредственно изучаемое двигательное действие, которое выполняется в облегченных условиях. Такие упражнения особенно важны при обучении новым двигательным действиям, связанным с возможностью падения и травм.
4. Само изучаемое двигательное движение, выполняемое в замедленном темпе. При выполнении упражнения в замедленном темпе ребенку легче контролировать свои движения, и он допускает меньше ошибок.

Более сложные действия спортивных игр можно разучивать в специально созданных условиях (вне игры).При этом внимание ребенка целесообразно направлять на качество выполнения движения. В дальнейшем можно усложнять условия выполнения действий, подводить детей к более трудным заданиям. Например, упражнения с элементами соревнования можно проводить в следующей последовательности усложнения: в начале обучения соревнования проводятся на точность выполнения действий, а затем – на скорость выполнения движений сначала между отдельными детьми, а в дальнейшем между группами детей. После этого возможно проводить упражнения с элементами соревнования, которые требуют не только точно, но и быстро выполнять движения. Это обеспечивает преемственность и постепенность усложнения условий выполнения, закрепление правильного навыка, помогает избежать однообразной, утомляющей детей дошкольного возраста работы над техникой.

В процессе обучения спортивным упражнениям и играм чрезвычайно важно обеспечить сознательное освоение действий. Понимание детьми смысла действий ускоряет процесс формирования навыков, способствует умению в последующей двигательной деятельности самостоятельно подбирать эффективные действия и целесообразно их применять.

Занятие спортивным играм и упражнениям, как и занятие, обучающее основным движениям, состоит из трех взаимосвязанных частей: вводной, основной и заключительной.

Вводная часть занятия может варьироваться в зависимости от содержания упражнений в основной части занятий. В этой части занятий проводится разминка с целью подготовки организма ребенка к более интенсивной работе в основной части. Важной задачей первой части занятия является развитие интереса у детей к предстоящим движениям и сосредоточение их внимания на изучаемом материале. В эту часть занятия можно включать и упражнения, подводящие к изучению движений в основной части занятия. Продолжительность вводной части во второй младшей группе от 3 до 4 мин, в средней – от 4 до 5 мин, в старшей – от 4 до 6 мин. Например, в обучении ходьбе на лыжах входят разнообразные движения с лыжами: дети должны научиться поочередно поднимать то правую, то левую ногу с лыжей, делать повороты на лыжах переступанием вправо и влево вокруг пяток лыж (задний конец лыж при этом остается в неподвижном состоянии), переставлять лыжи "лесенкой" и др. Или же во вводной части им можно предложить знакомые общеразвивающие упражнения, разные виды бега, подвижные игры, не требующие много времени на объяснение, перегруппировку детей.

В основной части занятия намечаются задачи по обучению детей спортивным упражнениям и играм, по воспитанию физических качеств. Сначала идет ознакомление с материалом, затем – повторение и закрепление уже изученного и совершенствование уже имеющихся навыков.

Содержание основной части занятия может быть разнообразным: упражнения, игры, эстафеты и т.д. Здесь сочетаются упражнения более интенсивные с менее интенсивными, что обеспечивает оптимальный уровень физической и умственной нагрузки на организм ребенка. Движения подбираются энергичные, быстрые, требующие выносливости, повышающие функциональное состояние организма. Продолжительность основной части занятия от 12 до 20 мин.

Целью заключительной части занятия является снижение общей возбудимости функции организма и приведение его в относительно спокойное состояние. При этом пульс ребенка снижается и приближается к норме. Эту часть занятий составляют ходьба в сочетании с дыхательными упражнениями, а также упражнения, способствующие расслаблению разных мышечных групп, или спокойная игра. Противопоказаны упражнения с длительными статическими положениями тела. Продолжительность заключительной части занятия во второй младшей группе 3 мин, в средней – 4 мин, в старшей – 5 мин.

Занятия спортивными играми и упражнениями отличаются многообразием форм проведения. На начальном этапе обучения иногда целесообразно применять свободные действия и любимые игры детей (с мячом, с клюшкой, с велосипедом и др.) При этом можно предложить детям выполнить те занятия, которыми они слабо владеют или, выполняя их , допускают много ошибок.

В конце зимнего и летнего сезона целесообразно проводить контрольные занятия, целью которых являются учет двигательных навыков, умений детей и анализ усвоения программного материала по развитию спортивных действий. Эти занятия начинаются с разминки, в основной части проводятся контрольные упражнения в виде состязаний, и заканчиваются занятия малоподвижной, спокойной игрой, спокойной ходьбой в сочетании с дыхательными упражнениями, сбором инвентаря и подведение итогов.

Общие требования к воспитателю точно выражены в словах Н.Г. Чернышевского : "Воспитатель сам должен быть тем, кем он хочет сделать воспитанника… или, по крайней мере, всеми силами к тому стремиться". Дети безотчетно склонны подражать движениям, манере держаться, речи воспитателя и т.д. Педагог всегда должен помнить, что он воспитатель – и на занятиях, и на спортивном празднике, и в туристическом походе. Он воздействует на ребенка всем: своим мировоззрением, внешним обликом, манерами, поведением и т.д.

Спортивные упражнения

* 1. зимой

- Катание на санках: оно оказывает большое влияние на физическое влияние и закалку организма ребенка. Вызвать активность, самостоятельность, инициативу помотает окружающая обстановка, содержание игр и упражнений. Дети приучаются проявлять волю, преодолевать трудности и препятствия, помогать друг другу.

Техника катания на санках:

А) Ведение санок. Дети ведут санки взявшись за шнур обеими руками или одной рукой (поочередно). Передвижение осуществляется шагом или бегом, туловище при этом должно быть наклонено вперед.

б) Сидение на санках. Ребенок становится сбоку санок, берет шнур обеими руками, переносит ногу через санки и опускает ее на полоз. Затем садится на середину санок, вторую ногу ставит на другой полоз. Когда ребенок сидит на санках, спина при этом должна быть прямая, смотреть надо вперед.

В) Спуски с горы. Дети должны кататься сидя, ноги при этом должны быть поставлены на полозья. После того, как старшие дети научатся хорошо управлять санками при спуске с горы вниз, можно разрешать спускаться и более сложными способами: лежа на животе, лежа на спине (ногами вперед), стоя на коленях, стоя на санках и держась за шнур. Это способствует совершенствованию движения, развитию координации, ловкости, чувства равновесия и, повышает эмоциональный подъем на занятиях.

г) Торможение. Для торможения ноги следует поставить на снег и пятки прижать к земле, руками нужно держаться за шнур и, легко подтянуть его к себе, слегка отклоняться назад.

Д) Повороты. Осуществляются в правую и левую сторону. Для замедления движения перед поворотом применяется торможение обеими ногами. Во время поворота торможение продолжается той ногой, в сторону которой выполняется поворот. Шнур подтягивается руками к себе, при этом следует слегка отклониться назад.

Для детей старших групп уже доступны более сложные действия, которые требуют ловкости и координации движений в свою очередь воспитывают смелость и решительность. Например при спуске с горы можно предложить ребенку попасть снежком в цель, повернуться в сторону в указанном месте, объехать препятствие и т.д.

- Скольжение по ледяным дорожкам: Способствует предупреждению заболеваний, укреплению защитных сил организма, повышению работоспособности, организованности, дисциплинированности, самостоятельности, активности и проявлению волевых качеств (смелости, решительности, уверенности в своих силах и т.д.).

А) Разбег. Движения рук согласовываются с движениями ног, туловище немного обращается вперед. Руки слегка согнуты в локтях, кисти расслаблены, пальцы легко согнуты, стопа ставится с перекатом с пятки на носок. Скорость постепенно нарастает и достигает предельной величины к моменту отталкивания.

б) Отталкивание. В начале обучения отталкивание осуществляется той ногой, которой ребенку более удобно. На этапе углубленного разучивания целесообразно отталкиваться поочередно, то правой, то левой ногой. Дети обучаются отталкиваться после разбега без замедления темпа и остановки.

В) Скольжение. После разбега и толчка одной ногой другая нога выносится вперед и вес тела переносится на нее. Скольжение осуществляется на обеих ногах без отрыва их от льда. Руки свободно опущены вдоль туловища или выносятся вперед. Скорость скольжения постепенно снижается, и в конце дорожки ребенок начинает бежать короткими шагами.

- Ходьба на лыжах: Закаливает организм, придает бодрость, повышает работоспособность и выносливость. При передвижении на лыжах работают все группы мышц, усиливается дыхание и кровообращению. Большая динамическая работа ног при ходьбе на лыжах оказывает укрепляющее воздействие на формирование детской стопы, помогает предупредить развитие плоскостопия, способствует развитию пространственных ориентировок, координации движений, профилактика простудных заболеваний.

А) Ступающий шаг. Является хорошим средством для развития "чувства лыж", "чувства снега". Это ходьба на лыжах с поочередным приподниманием носков лыж, при этом задний конец лыжи прижимается к снегу, туловище несколько наклонено вперед. Руки работают прекрасно: левая рука выносится вперед вместе с правой ногой и наоборот.

Б) Скользящий шаг. Ребенок отталкивается поочередно то левой, то правой ногой. При отталкивании правой ногой левая сгибается в колене и выносится вперед; на нее полностью переносится тяжесть тела, и происходит скольжение. Туловище наклонено вперед. Затем ребенок отталкивается правой ногой, а скользит на левой ноге. При отталкивании нога выпрямляется в коленном и голеностопном суставах.

В) Попеременный двухшажный ход.

- Скольжение на одной лыже и подготовка к отталкиванию;

- Отталкивание.

Скольжение начинается с того момента, когда, оттолкнувшись ногой, ребенок отрывает ногу от снега и полностью переносит тяжесть тела на другую лыжу. Свободная нога в этот момент поднята над снегом. Во время скольжения опорная нога готовится к толчку, для чего она несколько сгибается в коленном и голеностопных суставах. Туловище наклонено под углом около 45 градусов, отталкивание выполняется сильным, но плавным движением. Выпрямление толчковой ноги производится в коленном и голеностопных суставах. После отталкивания тяжесть тела переносится на другую ногу, толчковая нога и лыжа отрываются от снега. После этого все мышцы расслабляются. Цикл повторяется снова. Рука для толчка ставится впереди несколько согнута в локтевом суставе. Палка немного наклонена вперед.

Г) Повороты. Выполняются на месте и в движении. Различают повороты на месте переступанием вокруг пяток лыж и вокруг носков лыж. Поворот переступанием вокруг пяток лыж наиболее простой. Для этого ребенок слегка приседает, поднимает над снегом одну из лыж и одноименную палку, переставляет лыжу носком в сторону не отрывая пятки от снега и переносит палку в ту же сторону. Затем приставляет другую лыжу и переносит к ней вторую палку. Дальше цикл повторяется, до тех пор , пока ребенок не повернется до нужного ему направления. Так же выполняется поворот переступанием вокруг носков лыж, но при этом приподнимаются только задняя часть одной из лыж, к которой приставляется другая. Поворот махом и прыжками в работе с дошкольниками используется редко.

Д) Подъемы. Подъема "лесенкой" используются на крутых склонах и осуществляются в боковом повороте к склону. Ребенок поднимается приставными шагами.

Способ "елочка" применяется при подъеме в гору в прямом направлении в тех случаях, когда попеременным ходом уже идти нельзя: лыжи начинают проскальзывать назад. Носки лыж разведены и поставлены на внутренние ребра так, чтобы не проскальзывали, задние части лыж перекрещиваются не задевая друг друга при переносе. Руки работают энергично с полным распрямлением их в конце толчка, шаги свободны.

Способ "полуелочка".Одна лыжа ставится по прямой, а другая, стоящая выше по склону, ставится под углом по направлению движения носков наружу на внутренние ребра.

Е) Спуски. Можно выполнять из основной, высокой и низкой стоек. Чаще основная: ноги слегка согнуты в коленных и голеностопных суставах, голени наклонены вперед, руки немного согнуты в локтях. Одна нога выдвинута вперед примерно наполовину стопы, тяжесть тела распределяется на обе ноги почти равномерно.

Ж) Торможение. "Плугом" используется на пологих склонах при небольшой скорости. При торможении ребенок, смыкая носки лыж, разводит задники, крепко прижимая колени друг к другу. Лыжи ставятся на внутренние ребра.

- Катание на коньках: Укрепляет мышцы свода стопы, развивает вестибулярный аппарат.

А) Посадка конькобежца. Ноги слегка согнуты, туловище немного наклонено вперед, руки свободно согнуты и разведены вниз в стороны. Голову следует держать прямо, смотреть вперед.

Б) Отталкивание ногами. При отталкивании толчковая нога легко сгибается в колене и плавно выносится вперед, чуть впереди опорной ноги. В этот момент начинает отталкивание уже другой ногой.

В) Повороты. Совершают по кругу, чаще всего влево. Левую ногу ставят на внешнее ребро конька, а отталкиваются только правым коньком в сторону, противоположную повороту. Туловище наклоняется вперед - влево к центру круга, ребенок скользит на внешнем ребре левого конька, правая нога располагается сбоку и несколько отстает от левой ноги.

Г) Торможение. Можно несколькими способами; "полуплугом", "плугом" т.д. "Полуплуг" выполняется так: после скольжения по прямой ноги ставят близко друг к другу. Одну ногу, например правую, выдвигают вперед, повернув ее носком внутрь, пяткой снаружи, и упираются в лед внутренним ребром конька. Левая нога еще немного сгибается, тяжесть тела на левую ногу, туловище падает назад. Упор тормозящим коньком сильный.

Можно тормозить и поворотом направо или на лево, но это более трудный способ.

* 1. Весной, летом, осенью.

- Метание. Развивает глазомер, точность, ловкость движений. Кроме упражнений в метании в цель и на дальность, предлагается для включения в занятия ряд упражнений в бросании, ловле, перебрасывании мяча. Все эти упражнения развивают физические качества детей.

- Ходьба и бег. Ко времени перехода в школу дети должны освоить наиболее существенные элементы ходьбы и бега. Ходить и бегать легко, сохраняя правильную осанку.

- Прыжки. Надо учить детей сочетать при прыжках разбег и отталкивание.

- Лазание. Лазание, перелезание, пролезание это различные способы преодоления препятствий. Лазание развивает смелость, координацию движений, помогает преодолеть боязнь высоты.

- упражнения для равновесия. Равновесие зависит от площади опоры, положения центра тяжести тела, от состояния вестибулярного аппарата, от степени напряжения нервной системы. Для усложнения упражнений в равновесии надо постепенно уменьшать ширину опоры (доски) и повышать высоту. Для этого рекомендуется, кроме гимнастических скамеек, иметь стремянки с набором досок разной ширины.

- Катание на велосипеде. Способствует ориентировке в пространстве, сохранению равновесия, развитию личностных качеств.

Обучение проходит в три этапа: садятся, педалирование и повороты.

Правила катания:

1. Ездить по дорожке необходимо только в одном направлении, держась правой стороны.
2. Обгонять товарища надо осторожно, объезжая его с левой стороны дорожки.
3. Общепринятое направление передвижения по кругу – по часовой стрелке.
4. Ездить надо осторожно, внимательно, чтобы никого не столкнуть.
5. Если на дорожке встретиться кто-нибудь из детей, надо спокойно его объехать.

- Плавание. Оказывает положительное влияние на развитие сердечно-сосудистой системы.

Дошкольников учат плавать "кролем на груди". Изучается положение тела, движения ног, движения рук, а также дыхание.

- Спортивные игры на свежем воздухе. "Перегонки", "кто дальше", "Кто быстрее", "Догони", "Змейка" и т.д.

Летом физкультурные занятия должны отличаться динамичностью, быстрой сменой деятельности. Исходные положения не должны быть стабильными, раз и навсегда закрепленными за данными упражнениями, их надо чаще менять.

На участке желательно иметь специальную физкультурную площадку, оборудованную всеми необходимыми для развития основных движений пособиями. Хорошо иметь на площадке большие "Чурки" - отрезки бревна диаметром 20-25 см и высотой 25-30 см (25-30 штук). Чурки можно использовать как самостоятельное пособие, а также в сочетании с рейками, шнурами и т.д.

- Катание на самокате. Самокат нужно подбирать по росту: ребенок должен встать на самокат прямо, не сгибая туловища, держаться за руль. Одной ногой он встает на платформу, другой набегу отталкивается; как только самокат раскатился, на платформу ставится обе ноги.

- Настольный теннис (пинг-понг). Игра проводится на столе, длина которого 2,7 м, ширина 1,5 м, высота 0,7 м. На середине стола натягивается невысокая сетка. Еще для игры нужны две специальные ракетки с короткой ручкой и маленький целлулойдный мяч. Дети становятся у противоположных сторон стола. Один ребенок подбрасывает мяч левой рукой и , после того как мяч ударился о стол, ударяет по мячу ракеткой так, чтобы он перелетел через сетку, не задев ее, и ударился о стол на стороне другого ребенка. Тот в свою очередь отбивает мяч обратно только после отскока его от стола. Принимать мяч в воздухе нельзя. Каждая ошибка одного играющего приносит очко другому.

4. Ваш опыт обучения старших дошкольников спортивной игре

"Бадминтон"

Для проведения этой игры нужно две ракетки и волан. До проведения игры нужно показать детям, как держать ракетку: правой рукой так, чтобы конец ручки упирался в основание ладони, большой палец слегка вытянут вперед и опирается о ручку ракетки. Прежде чем дать игру вдвоем, воспитатель предлагает каждому ребенку поупражняться в отбивании волана.

Техника обучения:

А) Ребенок левой рукой подбрасывает волан перед собой и отбивает его ракеткой вверх, не давая ему упасть.

Б) Двое детей с ракетками в правой руке становятся друг против друга на расстоянии 4-5 м. У одного ребенка волан. Он подбрасывает волан перед собой и ударом ракетки направляет партнеру, который задерживает рукой или ракеткой волан и затем таким же способом, как первый ребенок, посылает волан обратно.

В) То же упражнение, но второй ребенок не задерживает волан, а отбивает ракеткой первому; тот в свою очередь отбивает волан обратно второму.

Г) Поперек площадки натягивается волейбольная сетка так, чтобы верхний край ее был на уровне головы ребенка, вместо сетки можно на такой же высоте натянуть шнур. Двое играющих встают по обе стороны сетки (шнура) и отбивают волан через сетку друг другу. Играющие стремятся так ударить по волану, чтобы он упал на стороне противника, а если волан противником отбит, не дать упасть ему на своей стороне. Если ребенок допустил ошибку (волан упал на его стороне, не перебросил через сетку), то другой получает очко. Выигрывает тот, кто получит большее количество очков.

Список литературы

1. Э.Й. Адашкявичене "Спортивные игры и упражнения в детском саду"

- Москва; Просвещение,1992.

2. Т.И. Дмитриенко "Спортивные упражнения и игры для детей дошкольного возраста" - Киев, 1983.

3. В.И. Усаков " Особенности методики первоначального разучивания дошкольниками спортивных игр" - Красноярск, 1996.

4. А.И. Фомина "Физкультурные занятия и спортивные игры в детском саду" - Москва; Просвещение, 1984.

5. "Физическая подготовка детей 5-6 лет к занятиям в школе" / под редакцией А.В. Конеман, М.Ю. Кистявской, Т.И. Осокиной – Москва, 1980.

6. "Развитие движений ребенка – дошкольника" / под редакцией М.И. Фонарева – Москва,1975.