

«Подвижные игры и их проведение на занятиях по физической культуре»

Дошкольный возраст является уникальным и решающим периодом развития ребёнка, когда возникают основы личности, складывается воля и произвольное поведение, активно развивается воображение, творчество, общая инициативность. Однако все эти важнейшие качества формируются не в учебных занятиях, а в ведущей и главной деятельности дошкольника - в игре.

Подвижные игры и их роль в развитии дошкольников

Почему же так важны подвижные игры для дошкольников? Потому, что в дошкольном возрасте у ребенка происходит усложнение моторики и координации движений. Этот процесс происходит в результате повседневного выполнения таких движений, как ходьба, бег, подпрыгивание, перепрыгивание, ползание. Однако повторение тех же движений в ходе подвижной игры позволяет значительно ускорить формирование двигательных навыков, способствуя раннему развитию ребенка, как в физическом, так и в психическом плане. В основе всей физкультурной деятельности ведущей является игровая деятельность детей.

В подвижных играх основная задача – совершенствование движений, развитие двигательной активности. Подвижная игра выступает как комплексное упражнение, заставляющее к тому же активно работать мысль.

Подвижные игры для дошкольников должны быть достаточно простыми и иметь доступные правила. Важно также подбирать такие подвижные игры для дошкольников, которые будут соответствовать уровню развития участвующих в них детей – не окажутся сложными, или наоборот, излишне примитивными.

Подвижные игры классифицируются по двум группам: игры с правилами и дидактические игры.

Игры с правилами делятся, в свою очередь, *по степени подвижности* (игры малой, средней, большой подвижности), *по преобладающим движениям* (игры с прыжками, с перебежками и др.), *по предметам, которые используются в игре* (игры с мячом, с лентами, с обручами и др.), *по преимущественному формированию физических качеств* (игры на формирование ловкости, быстроты, выносливости, силы).

К ним относятся и «классические» спортивные игры: баскетбол, городки, хоккей, футбол, бадминтон и др.

Дидактические подвижные игры

Дидактические подвижные игры направлены, кроме совершенствования двигательных навыков, на обогащение и систематизирование знаний детей о природе, явлениях общественной жизни, предметах окружающего мира, развивают память, внимание, воображение, мышление, речь. В этих играх можно решать задачи интеграции образовательных областей.

Содержание и правила дидактических игр во многом зависят от воспитательных задач, которые ставятся перед детьми различных возрастных групп в процессе их обучения и воспитания.

Так, дидактические подвижные игры подразделяются *по содержанию* (математические, природоведческие, словесные и др.), *по дидактическому материалу* (игры с предметами и игрушками).

Сюжетные и бессюжетные подвижные игры .

Среди подвижных игр бывают сюжетные игры, в которых играющие выполняют роли («Кошки-мышки», «Два мороза»), и бессюжетные («Палочка-выручалочка», «Жмурки» и др.).

Сюжетные подвижные игры для дошкольников помогают детям закреплять свои знания и

представления о предметах и явлениях окружающего их мира. Например, о средствах передвижения (автомобилях, поездах, самолетах) и правилах пользования ими; о повадках и особенностях движений различных животных и птиц и т.д.

(«Перелет птиц», «Белые медведи», «Самолеты»...)

Использование подвижных игр на физкультурных занятиях

Выбор преподавателем подвижных игр, как правило, определяется, прежде всего, возрастом детей в группе, задачами занятия и условиями проведения игры. Каждой возрастной группе соответствуют свои особенности организации и методики проведения игры.

Воспитателю, использующему игровые технологии, необходимо обладать доброжелательностью, уметь осуществлять эмоциональную поддержку, создавать радостную обстановку, поощрения любой выдумки и фантазии ребенка. Только в этом случае игра будет полезна для развития ребенка и создания положительной атмосферы.

Начиная организацию игры в детском саду, воспитателю следует опираться на уже достигнутый уровень развития ребят, их склонности, привычки, способности. Затем осторожно перестраивать существующие интересы детей на желаемые, постепенно повышая к ним требования.

Физкультурное занятие – основная форма систематического обучения детей физическим упражнениям. Обычно подвижные игры и игровые упражнения проводятся в конце основной части и в заключительной части (игра малой подвижности), в начале занятия (во вводной части). Но в игровой форме может быть проведено и все занятие. Вариант занятия, который строится только на играх, является особенно привлекательным для детей.

Подвижные игры можно применять в каждой из трех частей занятия. В первую, подготовительную часть включаются игры с невысокой двигательной активностью детей, позволяющие стимулировать остроту внимания, общую организацию действий коллектива. В основной части занятия можно использовать игровые упражнения для развития и формирования основных видов движения или подвижные игры, для их закрепления. Движения в играх и игровых упражнениях должны быть знакомы детям и не вызывать у них трудностей. Игры, применяемые в основной части занятия, содержат упражнения с проявлением быстроты, скоростно-силового характера, выносливости, упражнения с сопротивлением, преодолением препятствий, прыжкового характера, метанием и другими двигательными действиями на проявление точности. По двигательному содержанию игры основной части занятия содержат упражнения *комплексного* характера и направлены на проявление и совершенствование основных двигательных качеств. Целесообразно чередовать игры с высокой двигательной активностью и игры с невысокой интенсивностью двигательных действий.

Классификация подвижных игр по степени физической нагрузки

Игры большой подвижности	Игры средней подвижности	Игры малой подвижности
Одновременно участвует вся группа детей; построены они в основном на таких движениях, как бег и прыжки	Активно участвует вся группа, но характер движений играющих относительно спокойный (ходьба, передача предметов) или движение выполняется подгруппами	Движения выполняются в медленном темпе, к тому же интенсивность их незначительна (игры с ходьбой, игры на внимание, словесные игры)

Величина нагрузки на организм ребенка зависит:

- от точности выполнения условий игры;
- от эмоциональной окраски, создаваемой взрослым, ведущим игру;
- от роли ребенка в групповых играх;
- от характера самого ребенка, степени его возбудимости.

Методически верное применение игры позволяет проводить занятие с планируемой и управляемой моторной плотностью, точно дозировать нагрузку.

Подвижные игры заключительной части занятия позволяют переключать детей с двигательной активности с интенсивной нагрузкой на постепенно приводящую к ее норме посредством активного двигательного отдыха. С этой целью применяются игры средней, а затем и малой активности, способствующие постепенному переходу от иррадиации внимания к его концентрации. Хочу отдельно остановиться на играх малой подвижности.

Игры и игровые упражнения малой подвижности проводятся со всеми детьми группы одновременно .

Это игры, в которые играют практически на месте, но есть некоторые движения (сидя, стоя или во время спокойного шага). В играх малой подвижности движения выполняются в медленном темпе, к тому же интенсивность их незначительна.

Это спокойные игры, нацеленные не на развитие мышц ребенка, а на развитие интеллекта, памяти, органов чувств.

Игры малой подвижности подразделяются на игры, способствующие развитию мелкой моторики рук и сенсорики, внимания (слухового, моторно-двигательного), интеллекта, слуха, зрения и речи.

Основными целями игр и игровых упражнений малой подвижности являются:

- ❖ снижение физической нагрузки, т. е. постепенный переход от возбужденного состояния к более спокойному;
- ❖ снятие общего утомления, моторной напряженности мышц рук;
- ❖ развитие внимания, сообразительности, памяти, наблюдательности, ловкости, быстроты реакции;
- ❖ гибкости и подвижности, координации движений рук и ног;
- ❖ укрепление сердечно - сосудистой, мышечной, дыхательной и других систем организма;
- ❖ развитие умения ориентироваться в пространстве;
- ❖ закрепление двигательных умений;
- ❖ получение детьми удовольствия, создание хорошего настроения;
- ❖ сохранение и укрепление здоровья детей;

Спецификой данного вида игр является способ организации детей (круг, вращающуюся, шеренга и др.), движения, которые включаются в игру, методика проведения (выбор игры, место проведения, подготовка к игре, сбор детей на игру, объяснение, проведение и окончание игры), темп, в котором она ведется (медленный), количество повторений движений (3–6 раз).

Подобные игры не требуют подробного объяснения правил. Воспитатель сам показывает детям движение или выбирает для этого кого-либо из ребят.

Учитывая особенности детей нашего детского сада, большое внимание мы уделяем речевому развитию детей и часто используем словесные игры.

Словесные игры

Словесные игры построены на словах и действиях играющих. В таких играх дети учатся,

опираясь на имеющиеся представления о предметах углублять знания о них. Игры со словами направлены в основном на развитие речи, воспитание правильного звукопроизношения, активизацию словаря, используют для формирования мыслительной деятельности. Для удобства использования словесных игр в педагогическом процессе, их условно можно разделить на **4 основные группы**:

1. Игры, с помощью которых формируется умение выделять существенные признаки предметов, явлений («Отгадай»).
2. Игры на развитие умения сравнивать, обобщать, замечать алогизмы, делать умозаключения («Похож – непохож», «Наоборот»).
3. Игры на развитие умения обобщать и классифицировать предметы по различным признакам («Какое что бывает?», «Назови одним словом»).
4. Игры на развитие внимания, сообразительности, быстроты мышления, чувства юмора («Испорченный телефон», «Летает – не летает»).

Все эти игры используются мною в разных формах физкультурной деятельности детей и дают возможность осуществлять интегрированный подход к реализации задач образовательных областей: «Физическое развитие», «Познавательное развитие» и «Речевое развитие». (Игра «Наоборот», «Кто я такой»)

В руководстве подвижными играми следует выделить три этапа:

- Подготовка
- Проведение
- Анализ результатов

1. **Подготовка**: отбор игры в соответствии с задачами воспитания и обучения конкретной возрастной группы с учетом времени и места проведения игры. Определение количества участников, отбор необходимого дидактического материала, пособий.

2. **Проведение игры** не составит труда педагогу, если он и дети будут тщательно подготовлены к ней. Необходимо ознакомить детей с правилами игры с ее содержанием и игровыми действиями.

Распределение ролей в игре желательно проводить с участием детей. Они могут сами выбрать ведущих. Кроме различных считалок, используются и другие приемы. Например, раскрутить на полу булаву или кеглю, вершина которой укажет ведущего. Или завязать одному из детей глаза; покружившись в центре круга, он остановится и вытянутой рукой укажет на того, кому водить.

Объясняя игру, педагог добивается, чтобы дети представили себе весь ее ход, характер и способ действия персонажей, осознали правила. Участвуя в игре, взрослый направляет действия детей советами, напоминаниями, непосредственным показом. Для командных игр нужно распределять детей так, чтобы команды были равны по силам. На первые и завершающие этапы эстафеты ставятся более подготовленные дети.

3. **Анализ игры**. Это самый ответственный момент в руководстве ею. Педагог отмечает самых активных детей, которые четко выполняли правила игры, помогали своим товарищам. Правильная оценка поведения детей очень важна в воспитательных целях. Это предупреждает возможные негативные проявления, снижает излишнюю возбужденность, азарт, желание победить любой ценой. Анализ игры дает возможность выявить индивидуальные особенности детей, а значит, правильно организовать работу с ними.

В плане нравственного развития можно особо выделить в играх с правилами те, в которых имеется двойная задача. Так, в игре «Колдун» ребенок может, «расколдовав», вернуть в круг игрока, «засаленного» ранее. Значит, поведение в игре направляется двойной задачей: самому

бегать, увертываясь от водящего, и выручить товарища. Таким образом, в играх с двойной задачей ребенок по собственной инициативе оказывает помощь товарищу и радуется, когда это удается. Кроме того, эти игры дают возможность каждому участнику сравнивать свои действия и их результаты с действиями и результатами других. Таким образом, игры с правилами благоприятны для развития у дошкольников способности к самооценке и взаимооценке. Успех ребенка в игре (был ловким, сообразительным) поднимает его в собственных глазах и глазах других детей, побуждает к новым усилиям и достижениям.

Проведение подвижных игр в разных возрастных группах.

Дети младшего дошкольного возраста подражают в игре всему, что видят. Однако в подвижных играх малыш прежде всего находит отражение не общение со сверстниками, а отражение жизни взрослых или животных: они с удовольствием летают, как воробушки, взмахивают руками, как бабочки крылышками, и т.д. Стремление к одухотворению неживой природы объясняется желанием ребенка придать изображаемому в игре образу живой характер.

Учитывая это, воспитатель вовлекает их в игры с помощью игрушек, старается разбудить интерес эмоциональным образным объяснением. В младших группах наиболее часто используются сюжетные игры и простейшие несюжетные игры типа «Ловишки», а также игры – забавы. Детям младшего возраста целесообразно выбирать игры с ходьбой, бегом, прыжками на двух ногах, ползанием, основанные на несложном сюжете. Большой интерес у детей младшего дошкольного возраста вызывают игры с текстом: «Зайка беленький сидит», «Мой веселый, звонкий мяч.» и т.д. Слова в данном случае являются сигналом для тех или иных действий, помогают выполнению правил, раскрывают содержание игры.

Малыш привлекателен в игре главным образом процесс действия: им интересно бежать, догонять, бросать и т. д. Важно научить их действовать точно по сигналу и подчиняться простым правилам игры. Успешность проведения игры зависит от воспитателя. Он должен заинтересовать детей, показывая образцы движений. Дети учат двигаться стайкой, не мешая друг другу, в одном направлении с ориентиром на зрительный образ «Пойдем в гости к мишке». Малыши вместе со взрослым зовут: «Мишка, выходи!», пляшут с персонажем; ходят по узкой дорожке, ползают под «упавшее дерево».

Учат действовать, не мешая товарищам, например, в игре «Кролики». Дети все вместе «скачут» на «лужок», пролезают в «домик».

При проведении подвижной игры, воспитатель берет на себя ведущую роль. По ходу игры он подсказывает детям их действия, подбадривает неуверенных, застенчивых: «Все летают, как воробышки, пьют водичку, клюют зернышки» (игра «Воробышки и автомобиль»). Малыши выполняют движения, подражая педагогу. Подвижную игру повторяют 2-3 раза, отмечая положительный настрой детей: «Все воробышки были ловкими, никто не попался, играли хорошо. Молодцы!». Участвуя в играх со сложным содержанием, дети играют сами по себе, добиваясь личного результата.

Подвижная игра еще не всегда является по-настоящему совместной игрой группы детей этого возраста. Особенно это проявляется в играх-упражнениях.

К четырем годам у детей накапливается двигательный опыт, добавляются игры с бросанием, метанием, прокатыванием мяча («Чей мячик пробежит по дорожке») ловлей и увертыванием, движения становятся более координированными. Учитывая этот фактор, педагог усложняет условия проведения игры: увеличивает расстояние для бега, метания, подбирает игры, упражняющие в ловкости, смелости, выдержке. Дети 4 лет уже могут подчиняться правилам, поэтому можно широко использовать бессюжетные игры. Кроме того, с детьми этого возраста проводятся игры соревновательного характера, сначала индивидуального («Кто скорее добежит до

кегли»), а затем и командного («Самолеты»). Также используются игры, сопровождающиеся текстом. Помимо выше перечисленных игр, можно использовать народные подвижные игры, включающие простые основные движения. («Снежная баба», «Рыбаки и рыбки»)

В средней группе воспитатель уже распределяет роли среди детей. Ведущая роль поначалу поручается детям, которые могут с ней справиться. Педагог отмечает успехи детей в игре, воспитывает доброжелательность, честность, справедливость.

В старшем дошкольном возрасте характер игровой деятельности детей меняется. Их начинает интересовать результат подвижной игры, они стремятся выразить свои чувства, желания, осуществить задуманное, творчески отобразить в воображении и поведении накопленный двигательный и социальный опыт. Однако подражательность и имитация продолжают играть важную роль и в старшем дошкольном возрасте. В игры включаются сюжеты и образы, знакомые детям из книг, рассказов воспитателя, мультфильмов, действия и взаимоотношения людей разных профессий («Пожарные на учениях», «Охотники и зайцы»).

Детям старшего дошкольного возраста объяснение правил игры дается перед ее началом. Оно должно быть кратким и четким. А при проведении уже знакомой игры дети могут напомнить правила самостоятельно.

Двигательный опыт детей позволяет проводить игры с бегом, с прыжками в длину с места, лазанием, метанием, ведением мяча.

Вообще, в этом возрасте количество сюжетных игр снижается, в то время как бессюжетные игры используются все чаще. Правила усложняются, используются более сложные движения. Перед ребятами ставится задача мгновенно реагировать на изменение игровой ситуации, проявлять смелость, сообразительность, выдержку, смекалку, сноровку, часто проводятся игры соревновательной направленности. По мере овладения навыками ориентировки в пространстве вводятся соревнования по звеньям. Выигравшим считается звено, участники которого справятся с заданием быстро и правильно.

Детей начинает интересовать результат подвижной игры, им хочется знать, кто прыгнул дальше всех, больше поймал зайцев и т.д. Поэтому в конце игры педагог вкратце подводит ее итог, что имеет большое воспитательное значение.

В подготовительной к школе группе особенно велико значение подвижных игр в закреплении и совершенствовании основных движений. Воспитатель обращает внимание на качество движений, следит за тем, чтобы они были легкими, красивыми, уверенными. Ребята должны быстро ориентироваться в пространстве, проявлять выдержку, смелость, находчивость, творчески решать двигательные задачи. Необходимо ставить перед ними в играх задачи для самостоятельного решения.

Игра средней подвижности «Мотоциклисты» (подготовительная группа)

(Закрепление ведения мяча в движении, без зрительного контроля):

Ведущий – регулировщик поднимает зелёную (жёлтую, красную) кеглю. Дети – мотоциклисты. На зелёный «свет» дети выполняют ведение мяча шагом, на жёлтый – на месте, на красный – берут мяч в руки. «Мотоциклист», нарушивший правила отправляется на «штрафную стоянку».

Проявлению физических и морально-волевых качеств более всего способствует участие детей в подвижных играх в которых общий результат зависит от взаимодействия играющих («Горелки», «Пионербол»), игры-эстафеты. Упражнения с элементами соревнования создают особый динамический и эмоциональный фон, стимулирующий максимальное проявление физических и волевых качеств ребёнка, способствующий быстрому и правильному выполнению движений. Особенно важно, что они помогают избежать однообразной работы над техникой действия.

Игры - соревнования и игры - эстафеты, планируемые в физкультурной деятельности старших дошкольников - это наиболее доступный и эффективный метод активизации двигательной деятельности детей. Преимущество игр-эстафет перед строго дозируемыми физическими упражнениями в том, что они всегда связаны с инициативой, фантазией, творчеством, протекают эмоционально, стимулируют двигательную активность. В играх – эстафетах от результата каждого участника зависит результат команды. Такая зависимость в игре друг от друга достаточно трудна для детей, это дисциплинирует их, воспитывает выдержку, внимание, чувство ответственности и долга перед коллективом. В таких играх ребёнок мобилизуется, направляя усилия на достижение лучших результатов, неудачи одного ребёнка компенсируются ещё большим усердием других, предоставляя возможность выручить команду.

Игры - эстафеты мы применяем как на обычных занятиях, так и на спортивных досугах и праздниках.

Наряду с подвижными играми во всех возрастных группах используются игровые упражнения.

К игровым упражнениям относятся действия, направленные на овладение движениями в игровой форме. Ребенок действует в игровых упражнениях без специально установленных правил, соблюдая требование точного осуществления двигательного действия, выполняя движения независимо от других.

Любые спортивные упражнения можно весело обыграть, придумать игровую ситуацию.

Мы часто проводим общеразвивающие упражнения, используя веселые карточки "Посмотри-изобрази", где каждой картинке соответствует определенное упражнение. (Многие названия позаимствованы из Хатха - йоги, но они не совсем статичны (т.к. детям это достаточно сложно), а некоторые придуманы чисто по ассоциациям).

Игры и игровые упражнения для закрепления навыков работы с мячом

1. Для выработки умения оценить траекторию полёта мяча и силу броска хорошо подходит ***игра-упражнение «Ловкий мячик»***, в котором дети «учат» мячик прыгать:

Строим «горку» из модулей «Альмы».

Ребёнок должен бросить мячик так, чтобы он ударился перед «горкой» и сам через неё перепрыгнул. Затем догнать мяч и вернуться на исходную позицию.

Расстояние до «горки» и ее высоту можно увеличивать и уменьшать. В зависимости от этого траектория полёта мяча может быть или более пологая или более крутая (фиксируем внимание на понятие «траектория»).

2. Таким же способом мячик «учится» прыгать через «речку» - у нас иногда используется дорожка из голубого дерматина с рыбками. Ширина «речки» и расстояние до неё тоже может меняться. В этой игре можно одновременно закреплять прыжок в длину с места- «речка» разной ширины, каждый ребенок может выбрать себе расстояние по силам.

3. Игровое упражнение «Зааркань коня»

Ребенок должен набросить обруч на надувную лошадку.

4 Игровое упражнение «Жонглер в цирке»

Для полноты ассоциации одеваем детям клоунские воротнички. Учимся подбрасывать и ловить мячики (выработка ручной ловкости)

Игровое упражнение «Дрессируем тигров»

Упражнение выполняется в парах. Один ребёнок бросает мяч, другой – держит обруч в одной руке. «Тигр» (мячик) «прыгает» в обруч. Ребёнок, держащий обруч, помогает партнёру при неточности в броске – поднимает или опускает обруч.

Игровое упражнение «Цепочка обручей»

Вариант 1: Цепочка состоит из двух обручей маленького и большого, лежащих друг за другом. Ребёнок должен бросить мяч в малый обруч (d- 55см) так, чтобы он «перескочил» в большой (d – 1 м).

Вариант 2: На полу лежат три обруча вплотную друг за другом – два малых (d – 55 см) и один большой (d – 1 м). Мяч нужно бросить так, чтобы он «перескочил» по очереди сначала в один, а затем в оба следующих обруча.

Вариант 3: На полу на небольшом расстоянии друг от друга лежат два малых обруча (расстояние может быть от 50 до 150 см). Ребёнок должен бросить мяч так, чтобы он «перепрыгнул» из одного обруча в другой.

Вариант 4: На полу лежат обручи (3, 4 или 5 штук). Ребёнок идёт вдоль цепочки обручей, выполняя ведение мяча с попаданием поочередно в каждый обруч.

Мониторинг.

Содержание и правила игровых занятий во многом зависит от воспитательных задач, которые ставятся перед детьми различных возрастных групп, в процессе их обучения и воспитания. Важно также подбирать такие подвижные игры для дошкольников, которые будут соответствовать уровню развития участвующих в них детей.

В начале и конце каждого учебного года мы обязательно изучаем уровень физического развития детей, что позволяет определить направление (и, соответственно, итоги) работы с данной группой детей.

Мониторинг для детей старшего дошкольного возраста проводится в виде игр - соревнований. Мы играем в спортсменов! Дети с удовольствием прыгают, бегают, бросают мячики, мешочки с песком. Например, соревнования по бегу и метанию часто проходят у нас на улице на спортивном празднике "Будь спортивным и здоровым!"

Прыжки в длину и высоту проходят в зале. Дети очень любят прыгать. Они готовы прыгать снова и снова, радуются, когда у них получается прыгнуть выше, дальше..

Предметно-игровая среда

Для организации игр важно создать предметно-игровую среду. В состав предметно-игровой среды входят: игровая площадка, игровое оборудование, игрушки, разнообразная игровая атрибутика, материалы. Все эти игровые средства должны находиться в спортивном зале, на площадке.

Игры и пособия должны быть яркими и интересными, нужно стараться использовать максимально разнообразные варианты, чтобы увеличивать двигательный опыт детей.

Играм с мячом отводится особенно важная роль в работе с детьми. Это наш любимый предмет! Например, мы, для обучения технике владения мячом, играем во все мячики, которые можно найти - это интересно и очень разнообразит занятия. Применяем обычные резиновые и пластиковые мячи разного диаметра, мячики для большого тенниса, каучуковые мячики, воздушные шарики и даже большие гимнастические d 45-65 см. Это гораздо веселее, чем, если бы их было два-три варианта.

Часто используем для занятий обручи различного диаметра, гимнастические палки, скамейки, канат, брус, приставные доски, лестницы, напольные корзины. Можно использовать сделанные из

дерматина различные дорожки, кружки, цифры, геометрические фигуры. Сделают занятия интересными модули «Альмы».

Для тренировки в метании должны быть разнообразные красочные мишени. Лучше, если они будут не просто кружками на стене. Например, у нас в зале, кроме обычных, нарисованы на различной высоте такие мишени:

- воробей за верёвочку несёт два колечка - цель колечки.
- жучок несёт яркий цветок в форме ромашки - цель сердцевина цветка.
- червячок на большом яблоке, цель – большая дырочка, прогрызенная червячком.
- звезда (на высоте 3 м).
- гриб – мухомор (на высоте 40 см).
- попугай подбрасывает вверх большой мяч, цель – мяч.

Бросать мяч в такие мишени гораздо веселее.

Должны быть веселые пособия для занятий, занимаясь с которыми ребенок будет испытывать радость!

В заключении хочу сказать, что игра - любимое занятие ребенка и, чтобы дети любили спорт, нужно как можно меньше учительствовать и как можно больше играть с ними! Лесгафт назвал подвижную игру «упражнением, с помощью которого ребенок готовится к жизни! Так давайте помогать нашим детям готовиться к жизни!

Игры и эстафеты с мячом

1. Игра «Разноцветные мячики»

Дети делятся на 4 – 5 команд. Каждой команде выдаются мячики одного цвета. Можно использовать пластмассовые шарики от «сухого бассейна». Дети встают по большому кругу диаметром 5 м. вперемежку. Посередине стоит брусок на торце (модуль «Альма»), а на нём кегля. Педагог говорит – «Красные». Дети, у которых в руках красные шарики бросают их в кеглю, стараясь сбить её. Затем тоже самое повторяется с синими, зелёными (и т.д.) шариками. Отмечается, какая команда более меткая.

2. Игра -эстафета-«Мяч в горку»

Играющие выстраиваются по кругу (6 – 10 человек) на расстоянии вытянутых рук. В центре круга – горка (куб, на нём гимнастическая доска).

Игрок, стоящий в шаге от основания горки, с достаточной силой катит мяч в горку так, чтобы играющий, находящийся напротив, смог поймать его руками и передать налево по кругу. Затем все игроки делают шаг влево и продолжают передачу до тех пор, пока её не выполняют все участники.

По кругу игроки должны переходить только в заранее заданном направлении.

Выигрывает команда, которая быстрее выполнила задание и с меньшим числом падений мяча на пол. За что назначается штрафное очко.

Необходимо добиваться плавного перекачивания мяча, однако, с достаточной силой и быстротой.

3. Игра-эстафета -«Мяч по кругу»

Дети становятся по кругу на расстоянии вытянутых рук один от другого, а потом рассчитываются на первые и вторые номера. Так получают две команды.

Ведущий даёт волейбольные мячи двум игрокам, стоящим рядом, т.е. первому и второму номерам. По сигналу они бегут в противоположных направлениях, огибая круг с внешней стороны. Каждый из них, вернувшись на своё место, бросает мяч ближайшему товарищу по

команде. Этот игрок, поймав мяч, сейчас же обегает круг, становится на своё место и отсюда перекидывает мяч дальше через одного человека и т.д. Побеждает та команда, в которой все игроки пробегут с мячом по кругу быстрее.

4.Игра—«Стой!»

Выбирается водящий, ведущий бросает мяч как можно выше вверх, пока водящий ловит его, остальные игроки разбегаются по площадке. Как только водящий схватит мяч, он кричит: «Стой!», и все должны, мгновенно остановиться. Водящий старается попасть мячом в ближайшего игрока. Если он промахнётся, то должен бежать за мячом, а в это время все остальные могут отбежать дальше. Схватив мяч, водящий кричит: «Стой!», если же он попадёт, то запятнанный становится новым водящим, и игра начинается сначала.

5. Игра - эстафета: «Мяч над головой»

Дети становятся в две команды – колонны. Игроки, стоящие впереди каждой колонны, держат в руках мяч. По сигналу ведущего передние, не поворачиваясь, передают мяч над головой стоящим сзади, те передают мяч дальше, и так далее до конца колонны. Последние игроки в колоннах, получив мяч, бегут и становятся первыми, передают мяч стоящему сзади. Когда очередь вновь дойдёт до первого, он должен передать мяч ведущему. Выигрывает команда, которая раньше закончила передачу мяча.

6. Игра -« Народный мяч»

На каждой половине игровой площадки, разделенной средней линией, размещается команда. По одному игроку из каждой команды находятся на задних пограничных линиях команды – соперницы. Суть игры в том, что мяч перебрасывается между игроками и капитаном, но при удобном случае игрок, владеющий мячом, должен попасть им в игрока команды – соперницы. После попадания или ловли мяча соперником мяч переходит к другой команде и игра продолжается.

Игроки, в которых попали мячом, отправляются на заднюю пограничную линию команды – соперницы. Они тоже могут, если захватят мяч, бросать его в противника.

Победительницей считается команда, которой удалось вывести из строя больше игроков из команды соперников.

7.«Эстафета через сетку»

Каждая команда строится в две колонны, которые располагаются лицом друг к другу на разных сторонах площадки. Первые игроки находятся на линии передачи. По сигналу педагога они передают мяч двумя руками сверху через сетку, а сами убегают в конец своей колонны. То же выполняют на противоположной стороне.

Команда, допустившая ошибку, повторяет передачу.

Побеждает команда, раньше закончившая эстафету.

Игры малой подвижности

1.«Откати мяч»

Две команды выстраиваются друг против друга на расстоянии 2 – 5 метров. На середине между ними большой мяч. По сигналу ведущего игроки команд кидают по мячу теннисными мячами. В чью сторону мяч скатится больше, та и выиграла

2.« Гонка мячей по кругу»

Дети становятся в круг на расстоянии вытянутых рук друг от друга. У игроков, стоящих в круге напротив друг друга, мячи разного цвета или размеров. После сигнала игроки начинают передавать мячи друг другу (по указанному направлению), стараясь догнать другой мяч.

3.«Мельница»

Педагог говорит:

Мели, мели мельница,

Жерновочки мелются.

Мели, мели засыпай

И в мешочки набивай

Дети, расставив руки в стороны, крутятся на месте. По окончании приговорки -нужно остановиться, встать на одну ногу и замереть. Тот, кто встанет на две ноги – выбывает из игры.

4.«Какое что бывает»

Бросая детям, мяч различными способами, педагог задаёт вопрос, на который ребёнок должен, поймав мяч, ответить, после чего вернуть мяч педагогу

бросив его тем же способом. Педагог, в свою очередь, бросает мяч следующему ребёнку и т.д.

Вопросы можно задавать о разных признаках предметов – форме, размере, цвете, величине, свойствах и т.п.

1. Что бывает круглым? (Мяч, шар, колесо, солнце, луна, яблоко, вишня ...)

2. Что бывает длинным? (Дорога, река, верёвка, нитка, лента, шнур ...)

3. Что бывает высоким? (Гора, дерево, человек, столб, дом, шкаф ...)

4. Что бывает зелёным? (Трава, деревья, кусты, кузнечик, платье ...)

5. Что бывает холодным? (Вода, снег, лёд, роса, иней, камень, ночь ...)

6. Что бывает гладким? (Стекло, зеркало, камень, доска, яблоко ...)

7. Что бывает сладким? (Сахар, конфеты, пирожные, торты, вафли ...)

8. Что бывает шерстяным? (Платье, свитер, варежки, перчатки, шапка ...)

9. Что бывает колючим? (Ёж, роза, кактус, иголки, ёлка, проволока ...)

10. Что бывает острым? (Нож, шило, стекло, ножницы, кинжал, клинок ...)

11. Что бывает лёгким? (Пух, перо, вата, снежинка ...)

12. Что бывает глубоким? (Канавы, ров, овраг, колодец, река, ручей ...)

5.«Кто чем занимается?»

Бросая или прокатывая мяч ребёнку, педагог называет профессию, а ребёнок, возвращая мяч педагогу, должен назвать глагол, обозначающий, что делает человек названной профессии.

Педагог:	Дети:
строитель	строит
повар	варит (готовит)
носильщик	носит
чертёжник	чертит
рабочий	работает
уборщица	убирает
художник	рисует

6.«Кто это делает?»

Кто и что – летит, бежит,

Ходит, плавает, лежит?

Педагог, бросая мяч ребёнку, называет глагол, а ребёнок, возвращая мяч педагогу, называет существительное, подходящее к названому глаголу.

Педагог:

Дети:

Идёт

Человек, животное, поезд, пароход,
дождь, град, время, дорога ..

Бежит

Человек, животное, ручей, время, конь ...

Плывёт

Рыба, кит, дельфин, лебедь, лодка, корабль, человек, облако ...