

Обучение детей дошкольного возраста элементам спортивных игр и упражнений (из опыта работы инструктора по физической культуре)

**Гультяев Никита Романович
инструктор по физической культуре
ГБДОУ детский сад № 17
Невского района Санкт-Петербурга**

Спортивные игры играют большую роль в оздоровлении, физическом воспитании детей. Они проводятся на открытом воздухе и являются эффективным средством закаливания организма ребенка. Вместе с расширением арсенала двигательных навыков игры способствуют развитию функциональных систем организма, в них ребенок учится ориентироваться в пространстве, согласовывать свои действия с действиями товарищей. При использовании спортивных игр формируется интерес детей к спорту. Основу спортивных игр составляют естественные виды движений и их сочетание. Поэтому обучению спортивным играм, особенно таким популярным как баскетбол, футбол, хоккей, бадминтон, настольный теннис в учреждении дошкольного образования уделяется большое внимание. Используются элементы спортивных игр, подводящие детей к более сложным игровым действиям. На основе разученных элементов организуются игры, которые проводятся по упрощенным правилам. 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. Из элементов игры в баскетбол с дошкольниками целесообразно изучить технику игры без мяча (стойка баскетболиста, перемещение по площадке, остановки, повороты), а также технику владения мячом (передача и ловля мяча, ведение мяча, забрасывание в баскетбольное кольцо). Техника игры без мяча. Стойка – исходное положение, из которого быстро выполняется переход к движению. Наиболее рациональная стойка баскетболиста: ноги на ширине плеч параллельно друг другу, тяжесть тела равномерно распределяется на две ноги, туловище слегка направляется вперед. Руки согнуты в локтях и находятся около туловища (рис. 18). Стойку баскетболиста дети учатся принимать стоя в шеренге и в кругу. Перемещение по площадке начинают с изучения отдельных движений: бега, прыжков, остановок, поворотов. После этого у детей формируют навыки сочетания изученных движений. Остановки позволяют ребенку моментально прекратить движение. Они выполняются шагом или прыжком. Обучают остановкам в следующей последовательности: остановка

после ходьбы, потом после бега в медленном темпе, неожиданная остановка. Повороты – это технический прием, при котором ребенок переступает одной ногой вокруг другой, опорной ноги. Опорная нога не отрывается от поверхности площадки. Различают два способа поворотов: вперед и назад. Они выполняются из стойки баскетболиста. Под техникой владения мячом понимается рациональное выполнение ловли, передачи, ведения мяча, бросков по корзине. На первых этапах важно научить ребенка правильно держать мяч: на уровне груди, обеими руками, согнутыми в локтях, кисти рук лежат сзади-сбоку мяча, пальцы широко расставлены. Ловить мяч ребенок учится двумя руками, примерно, на уровне груди. Он выпрямляет слегка расслабленные руки навстречу мячу, захватывает его пальцами, гасит скорость полета, притягивает мяч к груди и принимает стойку баскетболиста. Мяч не следует долго задерживать в руках, а действовать с ним быстро, передавая партнеру. Детей учат передавать мяч двумя руками и одной рукой от плеча (рис. 19). Передача мяча двумя руками осуществляется из стойки баскетболиста. Ребенок одновременно с небольшим круговым движением вперед-вниз и на себя выполняет легкий присед, после замаха быстро разгибает ноги, одновременно выпрямляет руки вперед и совершает бросок. Передача мяча одной рукой от плеча совершается следующим образом: мяч находится у плеча на кисти одной из рук, а другой поддерживается. Выполняя мах, ребенок слегка поворачивается в сторону руки с мячом, сгибает ноги в коленях. После замаха ноги разгибаются, бросающая рука направляет мяч в нужную сторону, во время броска поддерживающая рука опускается. Ведение мяча позволяет ребенку перемещаться по площадке. При ведении мяч ударом по нему пальцами посылается в пол, рука задерживается внизу и дожидается, пока мяч вернется к ней и вместе с ним возвращается в исходное положение (рис. 20). Для обучения детей ведению мяча целесообразно использовать подготовительные упражнения: вести мяч на месте в стойке баскетболиста; вести мяч с продвижением вперед сначала медленным шагом, затем быстрым и бегом; многократно повторять толчки мяча в пол правой и левой руками, стоя на месте, с перемещением по площадке. Броски мяча в корзину выполняются теми же способами, что и передачи (бросок мяча двумя руками от груди, бросок мяча одной рукой от плеча). Расстояние до корзины постепенно увеличивается от 1 до 2,5 м. В баскетбол играют две команды, каждая из которых состоит из пяти играющих на площадке и несколько запасных игроков. Игра состоит из двух таймов по 5 мин. За каждый заброшенный в корзину мяч команде начисляется одно очко. Игра начинается с розыгрыша начального броска: педагогический работник подбрасывает мяч вверх между игроками (капитанами команд). Дети подпрыгивают и пытаются коснуться его руками. Вначале игры мяч у команды, капитан которой дотронулся до него первым. Правила игры: игрок может сделать с мячом не более трех 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.

Футбол. Дети 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 детей целесообразно обучить следующим: удар по мячу ногой, остановка мяча ногой, ведение мяча ногой,

техническим действиям. Удары по мячу ногой осуществляются: внутренней стороной стопы, средней частью подъема, внутренней частью подъема, носком. Для удара внутренней стороной стопы опорная нога ставится сбоку от мяча на 10-15 см. Стопа ударной ноги находится строго под прямым углом к направлению полета мяча. Ударное движение начинается сгибанием бедра, и поворотом наружу стопы ударной ноги (рис. 21). Удар серединой подъема наносится с прямого разбега. Бьющая нога сгибается в колене, затем резко выносится вперед, носок бьющей ноги оттягивается вниз. Удар внутренней частью подъема выполняется следующим образом: на опорную ногу переносится масса тела, бьющая нога сгибается в колене, стопа разворачивается наружу, носок оттягивается. Для того, чтобы мяч летел низом удар выполняется в середину мяча. Удар носком ноги выполняется по неподвижному или катящемуся мячу. Ударная нога сгибается в колене и при ударе почти выпрямляется. Удар наносится носком в середину мяча. Остановки мяча ногой могут осуществляться: внутренней стороной стопы, подошвой. При выполнении остановки внутренней стороной стопы масса тела переносится на опорную ногу, останавливающая нога сгибается в колене. В момент соприкосновения с мячом она мягко отводится назад до уровня опорной ноги. Остановка подошвой производится следующим образом: останавливающая нога выносится вперед навстречу мячу, носок слегка приподнимается вверх. При соприкосновении с мячом нога немного подается назад (рис. 22). Ведение мяча выполняется внешней частью или серединой подъема. Ведение внешней частью подъема производится несильными ударами в нижнюю часть мяча, чтобы придать ему вращательное движение. При ведении внутренней частью подъема стопа не напряжена, мяч подталкиванием направляется перед собой (рис. 23). 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 забить 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.