

## Подготовка и проведение спортивных игр и упражнений в детском саду

Подготовила  
Инструктор по ФК  
Волкова Т.А.



Период дошкольного детства — это важный этап в формировании представлений о здоровом образе жизни. Поэтому образовательной концепцией детского сада предусмотрено всестороннее физическое развитие малышей. А поскольку ведущим видом деятельности у детей

является игра, то наиболее эффективным способом достижения поставленной цели является организованная игровая активность, предполагающая физические нагрузки. На некоторых психолого-педагогических и методических тонкостях организации спортивных игр и упражнений стоит остановиться более подробно.

Спортивные игры — это отдельные виды спорта, которые предполагают командное или индивидуальное противоборство, определённое конкретными правилами (футбол, хоккей, волейбол).

Спортивные упражнения — это способы решения определённых двигательных задач (например, катание на велосипеде по прямой или по кругу во второй младшей группе или скольжение, стоя или присев, по ледяной дорожке в подготовительной группе).

Поскольку в ДОО практикуются не только игры и упражнения, но и упражнения игрового характера (например, бросать мяч в корзину двумя руками от груди в средней группе), то имеет смысл говорить о понятии, включающем все эти элементы, — спортивных играх и упражнениях.



## **Цели и задачи проведения спортивных игр и упражнений**

Миссия проведения спортивных игр и упражнений состоит в создании условий для:

- физического развития (спорт укрепляет сердечно-сосудистую, дыхательную и нервную системы организма, тренирует ловкость, выносливость, темп и ритм движений);
- умственного развития (дети учатся ориентироваться в пространстве и времени, а за счёт необходимости выполнять игровые задачи в определённый хронометраж, происходит активизация процессов мышления, стимулируется сообразительность);
- коммуникативного развития (во время участия в спортивных играх ребята учатся взаимодействовать друг с другом и со взрослыми в коллективе);
- нравственно-духовного воспитания (в ходе участия в спортивной деятельности у малышей воспитывается самодисциплина, воля, честность, самообладание и т.д.).

***Это интересно. Для всех возрастных групп цели и задачи организации спортивных игр и упражнений будут одинаковы, но с разработкой разных по сложности задач.***

Для реализации этих целей при организации игр и упражнений спортивного характера предполагается решение таких задач, как:

- получение начальных представлений о различных видах спорта;
- обогащение опыта движений (к примеру, в средней группе дети учатся отбивать мяч ногой в футболе или перебрасывать его через сетку в волейболе и пр.);
- обучение техническим нюансам выполнения элементов спортивных упражнений и игр (так, например, в старшей группе для более сильного и направленного удара по воротам в хоккее, игроки учатся держать клюшку двумя руками);
- развитие устойчивого интереса к спортивной деятельности игрового и неигрового характера (к примеру, в младшем дошкольном возрасте это достигается заданиями развлекательного характера — прокати куклу на санках и пр.);
- воспитание самостоятельности (если вначале, в младших группах, педагог показывает игры и упражнения, то впоследствии дети сами проявляют инициативность в выборе игр);
- развитие стремления к здоровому образу жизни;
- формирование эстетических и этических представлений о мире вокруг и взаимодействии людей.

***Это интересно. Спортивные игры и упражнения проводятся инструктором по физической культуре на занятиях по физкультуре, а также воспитателем на прогулках, при проведении досуга.***

*Спортивные упражнения и игры проводятся на улице или в помещении, воспитателем или инструктором по физкультуре*

## Классификация спортивных игр

В методической литературе можно найти несколько классификаций спортивных игр и упражнений, основывающихся на разных определяющих признаках.

**Таблица: основные виды спортивных игр**

Критерий	Виды	Примеры (возрастная группа)
По сложности	Элементарные	Эта классификация основывается на уровне сложности выполнения игровых действий. При этом содержательный компонент остаётся единым. Так, к примеру, в игре «Ловишки» в младшей группе водящему нужно поймать и осалить разбежавшихся по площадке ребят. В этой же игре в старшей группе водящему завязывают глаза, что усложняет его задачу.
	Сложные	
По содержанию	Сюжетные	Народные игры
	Бессюжетные	Перебежки, эстафеты, игры с мячами, кеглями и пр.
	Игры-забавы	«Ладушки», «Коза рогатая» (первая младшая группа).
	Игры-аттракционы	«Кто быстрее» в старшей группе (дети наматывают на две катушки нитку с разных концов, задача — домотать до середины быстрее соперника).
	Соревновательные игры	Волейбол, футбол, хоккей
По развитию ведущих физических качеств	На ловкость и быстроту	«Мышеловка» (старший дошкольный возраст): несколько человек, взявшись за руки, образуют круг-«мышеловку», остальные — бегают вокруг, изображая мышей. По команде водящего: «Мышеловка» ребята в кругу поднимают руки, «мыши» забегают с одной стороны и выбегают с другой. По сигналу: «Захлопнулась мышеловка» дети опускают руки и присаживаются. Те «мыши», что не успели выйти из круга, выбывают.
	На выносливость	«Смена мест» (средний, старший дошкольный возраст): дети присаживаются на корточки в две шеренги на отмеченных линиях-«домах», по сигналу, перепрыгивая на корточках, малыши должны как можно

		быстрее добраться до противоположного «дома».
	На силу	«Корабль и ракета» (старшая, подготовительная группы): дети делятся на две команды, выбирают капитана, строятся за ним в колонну. Колонны, разделённые чертой, выстраиваются напротив друг друга и, обхватив впереди стоящего за талию, стараются перетянуть соперников на свою сторону. Чей капитан переступит черту, та команда проиграла.
По двигательному содержанию	С ходьбой и бегом	«Поезд» (вторая младшая группа): дети строятся в колонну, держась за плечи. Первый участник – «паровоз», остальные – «вагоны». По команде педагога поезд начинает движение, переходя с ходьбы на бег. По сигналу: «Поезд приближается к станции» ребята замедляют движение.
	С лазаньем	«Обезьянки» (первая младшая): дети-обезьянки поднимаются на 3–4 ступени гимнастической лестницы за «фруктами», потом осторожно спускаются.
	С прыжками	«Удочка» (старший дошкольный возраст): ребята-«рыбки» становятся в круг, водящий-«рыбак» в середине раскручивает скакалку по-над землёй, задача «рыбок» не попасться на удочку. Кого скакалка задела, становится «рыбаком».
	С метанием	«Попади в обруч» (средняя, старшие группы): дети становятся в круг, в центре лежит обруч. Малыши по очереди бросают мешочки с песком или мячики в круг. Педагог оценивает точность броска. Примечание: для усложнения бросать можно из-за спины, сидя, только справа или только слева, из-за головы.
По степени физической нагрузки	Большой подвижности	«Линеечка» (подготовительная группа): дети строятся в две шеренги, по сигналу разбегаются, а на команду «Линеечка» быстро возвращаются в свои шеренги. Примечание: для усложнения можно закрепить очередность в шеренге.
	Средней	«День и ночь» (средняя группа): у

	подвижности	каждого участника в руках мяч, по команде: «День» дети подбрасывают мяч вверх и ловят, по команде: «Ночь» замирают в той позе, в которой их застал сигнал.
	Малой подвижности	«Мяч соседу» (старшая группа): дети стоят по кругу, двое игроков с разных сторон держат по мячу, начинают передавать их в одном направлении. Тот, у кого окажется в руках два мяча, выбывает.
Со спортивным инвентарём	С мячом, кеглями, скакалками и пр. в тёплое время года. На лыжах, санках, ледянках и пр. зимой.	

### **Рекомендации по проведению спортивных игр и упражнений в детском саду**

Федеральным государственным образовательным стандартом (ФГОС) обозначены психолого-педагогические рекомендации относительно организации спортивных игр и упражнений.

1. Каждый месяц дети младшего дошкольного возраста знакомятся с 2–3 играми и упражнениями. Со среднего дошкольного возраста количество увеличивается до 3–4, при этом 4–5 подбираются для повтора.

2. **Игры и упражнения спортивного характера проводятся в три приёма: утром до завтрака, на прогулке и после дневного сна.** Утренние игры не должны быть слишком энергоёмкими, иначе дети истощатся до следующих учебных занятий. Во время прогулки упражнения и игры могут быть с максимальной физиологической и эмоциональной нагрузкой, а также отработка технических приёмов разных видов спорта. После сна больше внимания уделяется командным играм, особенно тем, технические тонкости которых рассматривались до обеда.

3. Педагог детально, чётко описывает или напоминает условия игры или порядок выполнения упражнения.

4. Во время прогулок педагог даёт малышам индивидуальные задания, направленные на освоение базовых движений (например, «постоять как цапля» на одной ножке на бортике песочницы).

5. **Игры и упражнения должны соответствовать возрастным возможностям детей.** Так, слишком лёгкие задания в старшей группе или слишком сложные в младшей снизит интерес к выполнению заданий.

*Инвентарь для спортивных игр и упражнений также должен соответствовать возрасту малышей*

6. Если предполагает командная или парная работа, то участники должны быть приблизительно равны по силе: в каждой группе должны быть малоактивные и подвижные ребята. При этом важно акцентировать внимание малышей на необходимости оказывать посильную помощь товарищам.

7. Следует озаботиться обеспечением оборудования для упражнений и игр: мячами разных размеров, скакалками, кеглями, кольцебросами, верёвками разной длины, мешочками с песком и пр.

8. Несколько раз в год (3–4 раза) рекомендуется проводить показательные мероприятия (физкультурные праздники), в которых малыши смогут продемонстрировать свои спортивные достижения («Проводы зимы», «День защиты детей» и др.). В эти формы работы рекомендуется подключать родителей, организуя соревнования «Мама, папа, я — спортивная семья».

### **Приёмы для проведения спортивных игр и упражнений**

В работе с дошкольниками педагог пользуется тремя группами приёмов, комбинируя их в той или иной последовательности в зависимости от содержания вида деятельности и темы.

*Это интересно. Игровые приёмы в этом виде деятельности являются не вспомогательным способом наладить взаимодействие с детьми, а формой этого самого взаимодействия, так как речь идёт именно об играх и упражнениях спортивного характера.*

### **Словесные приёмы**

Речь сопровождает любое (!) действие ребёнка. Тем более если речь идёт о знакомстве и отработке игровых действий.

### **Объяснение**

Каждое движение малышу мало показать, нужно ещё и описать. К тому же так дети учатся формулировать условия игры, что является важным условием успешного воспитания самостоятельности в этом виде деятельности. Если игра детям уже знакома, то есть предполагается повторение, то и условия нужно стараться напоминать одним и тем же набором речевых средств. **Важно, чтобы педагог говорил выразительно, без излишней эмоциональности и не прерывался на замечания или другие отступления.**

*Педагог должен сопровождать объяснение демонстрацией*

### **Загадки и стихотворения**

Традиционно используются для мотивации детей. Рифмованные строки привлекают внимание ребят, к тому же загадки ещё и возбуждают азарт в разгадывании. Также эти приёмы могут использоваться для создания положительного эмоционального фона, сюрпризного момента. По своему опыту знаю: мои воспитанники старшей группы очень любят спортивные игры, поэтому эффект неожиданности поддерживаю тем, что предлагаю малышам сначала угадать, во что будем играть:

- Мяч по травке шустро скачет  
От ворот и до ворот.  
Бьют ногами — он не плачет.  
Кто игру мне назовёт? (Футбол);

- В этом спорте игроки  
Все ловки и высоки.  
Любят в мяч они играть  
И в кольцо его кидать.

Мячик звонко бьёт об пол,  
Значит, это ... (баскетбол);

• — Не пойму, ребята, кто вы?  
Птицеловы? Рыболовы?  
Что за невод во дворе?  
— Не мешал бы ты игре,  
Ты бы лучше отошёл.  
Мы играем в... (волейбол).

*Это интересно. Поскольку детям может оказаться нелегко угадывать, о какой конкретно игре идёт речь, загадки даже для старшего дошкольного возраста могут быть с ответами по рифме.*

Если на прогулке предполагаются игры и упражнения со спортивным инвентарём, то настроить детей на работу, а также напомнить, какие предметы нужно захватить с собой из спортивного уголка, помогут стихотворения:

• Ускакал от Кати мяч И пропал куда-то. Нет нигде его, хоть плачь,  
Скрылся, вот беда-то! За диваном, под столом, В печке, под кроватью И в углу  
за сундуком Мячик ищет Катя. А того не знает, Что Барбос и серый кот В  
волейбол играют.

• Мы с Маринкою и Галкой На одной большой скакалке Дружно прыгаем и  
скачем, Вверх взлетаем словно мячик, Вместе с нами прыгают Вероника с  
Лизою. Приходите на скакалку — Вместе прыгать Нам не жалко.

• В руки мы возьмём скакалку, Обруч, кубик или палку. Все движения  
разучим, Станем крепче мы и лучше.

*Ответы к загадкам могут быть в картинках*

### **Короткие сказки**

Дети любят сказки, и этот факт позволяет поставить небольшие по объёму сюжетные зарисовки вместе с загадками и стихотворениями на ступень пьедестала наиболее эффективных мотивационных приёмов.

В работе с воспитанниками средней группы к составлению таких сказок я прибегаю тогда, когда малыши с неохотой отрываются от игр в группе, чтобы собираться на улицу. В этом случае я говорю им о том, что на прогулке нас ждёт много интересных спортивных занятий, и подкрепляю эту перспективу сказкой о Зайчонке Пушке, Бурундуке Орешке и Медвежонке Тришке. «В одном лесу жили-были Зайчонок Пушок, Бурундук Орешек и Медвежонок Тришка. Пушок и Орешек постоянно бегали, прыгали, устраивали соревнования, Тришка ленился и пропадал в малиннике. Однажды в лесу случился пожар, Тришка, спасаясь, побежал к реке, но очень скоро устал и остановился. Тогда Орешек и Пушок схватили его за толстые передние лапы и потащили вперёд. Но мостик, через который им нужно было пройти, под весом Медвежонка сломался, и друзья упали в воду. С трудом удалось им выплыть: тяжёлый Тришка тянул под воду. Когда Пушок, Орешек и Тришка оказались на берегу, Медвежонок пообещал, что будет заниматься физкультурой, чтобы быть в форме. С тех пор Тришка каждый день делает упражнения. Он стал потянутым, сильным, а главное, активным, а не ленивым». После

прослушивания сказки есть смысл проверить, насколько хорошо малыши поняли её смысл. Сделать это можно с помощью беседы по вопросам:

- «Почему Тришка не смог бежать, когда начался пожар?»;
- «Как Пушок и Орешек помогли Медвежонку?»;
- «Почему важно заниматься спортом?».

*Это интересно. Последний вопрос для детей среднего и старшего дошкольного возраста рекомендуется делать проблемным. Так ребята учатся рассуждать, делать выводы, устанавливая причинно-следственные связи.*

### **Чтение**

Многие педагоги довольно скептически относятся к чтению вслух вне занятий по развитию речи. Но на самом деле этот словесный приём, если его правильно применять, может стать отличным вариантом настроить детей на выполнение спортивных упражнений или «переключить» с одного вида заданий на другие. Под уточнением «правильно» понимается:

- нечасто (иначе у малышей сложится образ воспитателя, постоянно читающего, а не рассказывающего, играющего);
- коротко (отрывки для чтения должны быть на пару небольших по объёму предложений);
- интересно (информация должна быть новой и обязательно интересной, возможно, необычной, например, неизвестные факты о футболе и пр.).

Если в группах есть дети, умеющие читать, то зачитывание коротких описаний можно отдать им на откуп.

*Отрывки для чтения не должны быть слишком длинными, с непонятными для детей словами*

### **Наглядные приёмы**

Как говорится, лучше один раз увидеть, чем сто раз услышать. В отношении работы с детьми это правило действует, может, и не на 100%, но на 70–80% точно (оставшиеся проценты пойдут на слово и практику). **Использование наглядности — важное условие достижения поставленных образовательных целей и задач.** Среди наиболее действенных приёмов, воздействующих на зрительный канал восприятия малышей, можно выделить:

- картинки (с изображением порядка выполнения упражнений);
- фотографии спортивных соревнований (в старших группах, когда дети уже немного разбираются в тех видах спорта, которые в ходу в семье, такое расширение кругозора помогает пополнить копилку знаний новыми фактами);
- демонстрация (это может быть показ педагогом тех или иных игровых действий или упражнений, а также просмотр презентаций, мультфильмов подходящей тематики, например, о важности спорта в жизни человека);
- атрибуты для игр и упражнений (мячи, скакалки, кегли — в общем, инвентарь, который содержится в уголке физической культуры в группе и в спортивном зале ДОУ).

### **Как сделать спортивную игру своими руками**

В работе с детьми очень важно разнообразие. Однако в спортивных играх, где требуется тот или иной специальный инвентарь, этот принцип часто



сталкивается с ограниченными возможностями материально-технической базы детского сада. В этом случае на помощь придут игры, атрибуты для которых изготавливаются своими руками. Рассмотрим варианты создания нетрадиционных спортивных игр.

### **Бильбоке**

Суть игры заключается в том, чтобы забросить в чашу привязанный к палочке шарик. Выигрывает тот участник, которому удалось забросить шарик в цель наибольшее количество раз. В процессе игры дети развивают реакцию и координацию движений. Для некоторого упрощения в нашем варианте вместо палочки используем нитку.



*Широкую популярность игра бильбоке приобрела в XIX веке*

Материалы:

- бутылка из пластика с крышкой;
- коробочка из-под «Киндер-сюрприза»;
- шило;
- шнурок;
- элементы декора (бисер, блёстки, ленты и т.п.).

Инструкция:

1. Отрезаем горлышко от бутылки.
2. Декорируем верх чаши так, чтобы не было заострённых краёв.
3. Шилом делаем отверстия в дне коробочки и в крышке от бутылки.
4. Продеваем в отверстия шнурок, закрепляя концы узлами.

## Воздушный футбол

Игра способствует развитию дыхательного аппарата детей.



*В качестве игроков можно использовать маленькие игрушки из Киндер-сюрприза*

Материалы:

- крышка от большой картонной коробки;
- бумага зелёного цвета;
- пластиковый стакан;
- клей ПВА;
- трубочки для коктейля;
- маленький лёгкий шарик (можно сделать бумажные).

Инструкция:

1. Дно крышки изнутри обклеиваем бумагой.
2. Стакан разрезаем вдоль пополам и приклеиваем на «поле» в виде ворот.
3. Поток выдыхаемого через трубочку воздуха двигаем шарик и забиваем голы в ворота.

## Звериные гонки

Эта игра помогает развивать ловкость, быстроту и мелкую моторику.



*Фетровые игрушки можно взять готовые, а можно сшить самостоятельно*

Материалы:

- небольшие игрушки из фетра в виде различных животных;

- корпус от шариковой ручки;
- шнурки одной длины.

Инструкция:

1. Один конец шнура крепится к игрушке, а второй — к ручке (можно пришить или приклеить).
2. Держа за ручку, ребёнок подтягивает к себе зверушку. Побеждает тот, чей персонаж быстрее «пройдёт» эстафету.

### Практические приёмы

Эти способы взаимодействия подразумевают материализацию опыта, полученного благодаря спортивным играм и упражнениям. К таким приёмам можно отнести создание:

- рисунков (к примеру, в подготовительной группе после завершения игры в футбол дети изображают игровые действия участников);
- аппликаций (например, в средней группе малыши делают из заготовок образы спортсменов, практикующих зимние виды спорта — лыжника, конькобежца и др.);
- поделок (в младшей группе ребята выполняют мячики, скакалки и пр. из пластилина, отрабатывая при этом навык лепки «шариков», «колбасок» и «блинчиков»).



*Выполнение творческого задания может быть заданием совместного с родителями проекта Я выбираю спорт*

Спортивные игры и упражнения играют важную роль в образовательном процессе детского сада. Кроме того, что дети приобщаются к здоровому образу жизни, спорту, учатся понимать свой организм, управлять им, с помощью игр и упражнений спортивного характера педагог реализует целый комплекс целей и задач обучающего, развивающего и воспитательного свойства. Всё это помогает реализовать основную миссию образования, которая состоит в содействии личностному росту и саморазвитию каждого ребёнка.