

«Планирование и организация спортивных игр на прогулке»

В существующих современных программах воспитания детей, реализуемых сегодня педагогами дошкольных учреждений, перечислены спортивные игры и спортивные упражнения, которые могут быть включены в двигательный режим детского сада. Это хоккей, футбол, баскетбол, городки, настольный теннис, бадминтон, а также катание на санках, велосипеде и самокате, лыжах и коньках, плавание, скольжение по ледяной дорожке. В спортивной и педагогической литературе описано их содержание, однако большинство педагогов затрудняются в выстраивании системы обучения детей той или иной игре, спортивному упражнению и чаще всего ограничиваются тем, что выносят на прогулку спортивное оборудование и предоставляют детям полную самостоятельность в его использовании. Но только целенаправленное, планомерное, не реже 1-2 раз в неделю обучение спортивным играм и спортивным упражнениям даст детям возможность по-настоящему ощутить азарт спортивной игры и её пользу. Поэтому я предложу вам краткое описание содержания спортивных игр и спортивных упражнений и систему подводящих упражнений, которые помогут детям овладеть их основными приёмами. Однако прежде чем приступить к систематическому обучению детей спортивным играм и спортивным упражнениям, необходимо познакомить их с различными видами спорта, спортсменами, провести экскурсию или целевую прогулку на стадион (городской, школьный, дворовый), рассмотреть иллюстрации. Цель их – вызвать интерес, сформировать желание заниматься спортом. Вторым этапом является накопление опыта общения с предметами: ракеткой, мячом, городками и т. д. Для этого целесообразно поместить их в спортивный уголок и дать возможность самостоятельно манипулировать ими и лишь после этого приступить к обучению. При этом следует помнить о строгом контроле за самочувствием детей и учитывать противопоказания при использовании отдельных видов движений. Например, детям, имеющим плоскостопие, не следует увлекаться ездой на велосипеде, детям с нарушением зрения противопоказан настольный теннис и т. д. А также спортивные игры и упражнения следует подбирать и проводить, исходя из научно обоснованных рекомендаций.

Правила подбора спортивных игр и упражнений Главное правило подбора – соответствие спортивных игр и упражнений возрастным анатомо-физиологическим и психологическим особенностям дошкольников. Функциональные возможности малышей ниже, чем у взрослых, что определяет ограниченное использование физических упражнений, требующих значительной физической нагрузки, выносливости. Свойственная дошкольникам непосредственность, некоторая импульсивность нервной деятельности ограничивает их возможности и в быстром ориентировании. В работе с дошкольниками можно использовать такие спортивные игры и упражнения, в которых максимально доступные физические нагрузки

чередовались бы с минимальными или с расслаблениями мышц. Это спортивные игры, в которые входят основные движения – ходьба, бег, прыжки, бросание, ловля, метание мяча, лазание, пролезание и т. д. Именно такой характер имеют плавание, ходьба на лыжах, бег на коньках, спортивные игры- бадминтон, настольный теннис, городки, баскетбол. Дошкольники ещё не умеют выполнять цепочки технических приёмов или тактических комбинаций спортивной игры, им доступны лишь начальные, элементарные приемы или отдельные простые комбинации. Например, в бадминтоне: ударом ракетки послать волан в направлении к партнеру, а при возвращении волана – отбить; в волейболе: броском от груди послать мяч тем же приемом на другую сторону сетки; получая мяч от партнера, не отбивать его, а лишь ловить, снова повторить такой же прием броска. Большое значение имеет использование в режиме дня различных спортивных игр и упражнений в комплексе. В комплекс включают упражнения, разные по двигательному содержанию, уровню усвоения и технической сложности. Разнообразие движений в них способствует улучшению общей физической подготовки детей. Использование упражнений с разным уровнем сложности облегчает организацию и педагогический контроль за их ходом. В таких условиях педагог может уделить больше внимания контролю за более сложными упражнениями в то время как другие дети будут самостоятельнее в простых. При комплексном использовании легче удовлетворить индивидуальные склонности детей и сделать их интересы более разнообразными. Спортивные игры и упражнения преимущественно проводятся на свежем воздухе. Поэтому, подбирая их, следует учитывать сезонные, погодные условия. Так, в теплое время года отдается предпочтение спортивным упражнениям и играм с мячом, бегу (умеренному, быстрому, на выносливость), играм в кегли, городки, настольный теннис, бадминтон, с элементами баскетбола, волейбола; купанию, плаванию, езде на велосипеде; зимой_ катанию на санках, развлечениям со снежками, скольжению на беговых дорожках, ходьбе на лыжах, бегу на коньках. Подбирая развлечения к тому или иному периоду дня, следует помнить о педагогических задачах, которые надлежит решить в предстоящем периоде, а также о физических нагрузках предыдущего.

Место спортивных игр и упражнений в режиме дошкольного учреждения. Спортивные игры и упражнения в дошкольном учреждении следует использовать в разные периоды дня. Утром, принимая малышей, можно привлечь к развлечениям небольшие группы детей в зависимости от их состояния. Дети, которые рано встают и пешком идут в детский сад, достаточно бодры, с удовольствием выполняют определенные движения. А те , которые встают поздно, приходят иногда сонные, вялые и не изъявляют желания двигаться. Таких ребят следует вовлекать в двигательную деятельность постепенно.

Утром нецелесообразно использовать спортивные игры и упражнения, вызывающие сильное эмоциональное возбуждение или требующие больших затрат физической энергии. Это будет истощать детей, снизит их

возможности в овладении знаниями, навыками и умениями на занятиях. Это нужно учитывать и при подборе упражнений для вечернего времени, ведь вечером, через 2-3 часа после дневного отдыха, работоспособность детей начинает снижаться. Но и не сразу после сна, так как дети ещё вялые, поэтому нагрузку следует повышать постепенно, используя например, комплексы корригирующей гимнастики. На дневной прогулке можно использовать спортивные игры и упражнения, с максимальной физиологической и эмоциональной нагрузкой. В эти отрезки режима дня изучаются основы техники видов спорта, которые будут ведущими в следующем и текущем сезонах. На дневной прогулке спортивным играм и упражнениям следует уделять больше внимания, чем во все остальные периоды дня. Но их место в течение прогулки определяется с учетом других видов деятельности: наблюдений за окружающим, трудом, играми, в частности творческими, и пр. В начале прогулки спортивные игры и упражнения проводить не желательно. Тут целесообразно отдать предпочтение наблюдениям, чтобы сосредоточить внимание детей, которые ещё не увлеклись играми. В дни когда нет физкультурных занятий на воздухе, можно использовать пешие переходы, создавать условия для самостоятельной двигательной деятельности детей, в процессе которой они могут возвращаться и к знакомым элементам техники спорта, упражнениям.