

МДОУ Большенагаткинский детский сад «Ромашка»

МО «Цильпинский район» Ульяновской области

## Консультация

### **«Использование спортивных игр и упражнений с дошкольниками на прогулке».**

Руководитель по ФК: Сергеева Е.Н.

2014г

## Использование спортивных игр и упражнений с дошкольниками на прогулке.

Большую роль в физическом воспитании детей дошкольного возраста играют спортивные игры, элементы спортивных игр и спортивные упражнения. Они подбираются с учетом возраста, состояния здоровья, индивидуальной склонности и интересов детей. 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. В работе с дошкольниками можно использовать также 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.

Утром, когда приём малышей производится на улице, 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 целесообразно 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 других периодах непрерывной образовательной деятельности. 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 сразу после сна не рекомендуется использование спортивных упражнений, так как дети ещё вялые, поэтому нагрузку следует повышать постепенно, используя например, комплексы корригирующей гимнастики.

При руководстве спортивными упражнениями используются общепедagogические методы и приёмы обучения и воспитания детей – объяснение, показ, вопрос, указание, оценка действий, поощрение, показ другим ребёнком. При этом нужно следить, чтобы инструкция не была длительной, очень детальной, чтобы интерес детей не пропал.

Очень большую роль в освоении детьми элементов спортивных игр и упражнений играет эмоциональный настрой педагога. Если необходимо показать образец умения играть, педагог может сам встать в игру. Такое участие вызывает у детей доверие к педагогу, вызывают их симпатию и уважение к взрослому, а иногда является главным мотивом участия в игре.

Таким образом, важность использования спортивных игр и упражнений на прогулке очевидна. Дети получают возможность проявить большую активность, самостоятельность и инициативу в действиях. Многократное повторение упражнений в условиях большого пространства в тёплое время года способствует прочному закреплению двигательных навыков, развитию физических качеств, и закаливанию организма.

Как в организованных, так и в самостоятельных играх необходимо своевременное переключение дошкольников с одного вида занятий на другой при рациональном сочетании их по степени подвижности. Поэтому очень важно, чтобы двигательная

активность детей на прогулке регулировалась воспитателем и каждый ребенок находился в поле его зрения.

Требования к организации прогулки в летний период с детьми старшего возраста

- подбор игр и упражнений с учетом погодных условий;
- использование упражнений, направленных на развитие координации движений, ловкости, быстроты реакции и выносливости;
- применение разных способов организации детей (индивидуально, фронтально, подгруппами);
- рациональное использование оборудования и инвентаря, предметов окружающей среды.

В дни проведения занятий по физической культуре в зале, на прогулке с детьми организуются одна подвижная игра и какое-либо физическое упражнение. Их продолжительность в старших возрастных группах в среднем составляет 20–25 мин. В те дни, когда занятия не проводятся, планируются подвижная игра, спортивное упражнение и упражнение в основном виде движения. Их продолжительность составляет 25–30 мин.

В старших возрастных группах подвижные игры и игровые упражнения с разными видами движений на прогулке планируются ежедневно. Значительное место отводится играм спортивного и соревновательного характера. В эти игры рекомендуется вводить хорошо знакомые детям движения и упражнения. Для поддержания их интереса целесообразно усложнять игровое содержание, правила и задания. При этом дети 5–7 лет могут выполнять движения в более трудных условиях с использованием разнообразных пособий (перелезание через барьеры, подлезание под разновысотные дуги, прыжки с разбега, ходьба по буму и т. д.).

Радостная и непринужденная обстановка во время проведения подвижных игр с детьми на прогулке должна создаваться подбором интересного сюжета игры. Кроме подвижных игр на прогулке необходимо широко использовать разнообразные упражнения в основных видах движений. Как эффективное средство повышения двигательной активности и воспитания выносливости детям предлагаются пробежки с разпой скоростью небольшими подгруппами во время утренней прогулки, не более 2 раз в неделю (в дни, когда нет занятий по физической культуре).

Дошкольникам объясняют преимущества умения бегать со средней и низкой скоростью ("можно пробежать большое расстояние", "можно бежать долго и не устать", "кто бежал слишком быстро, не смог добежать до места назначения" и т. д.). Кроме того, используются пробежки с запрещением обгона ведущего. На начальном этапе обучения бегу "гуськом" детям предлагается быстрая ходьба. В старшей и подготовительной к школе группах целесообразно использовать бег с препятствиями, например бег с перешагиванием через 5–6 реек, из круга в круг, широким шагом с наступанием на бревно и т. д. Необходимо широко использовать разнообразные упражнения в условиях естественной местности (например, вбежать на горку и сбежать с нее, пробежать по поваленному дереву и спрыгнуть с него и т. д.). Упражнения в беге следует организовывать с перерывкой между пробежками.

Наряду со спортивными упражнениями детям во время прогулок предлагаются игры с элементами спорта (баскетбол, городки, бадминтон, хоккей, настольный теннис, футбол на траве).

## Игры-упражнения для малоподвижных детей

Название игры	Содержание
"Догнать соперника"	Дети выстраиваются в две колонны напротив друг друга на разных сторонах площадки. По сигналу воспитателя дети выполняют задания в определенной последовательности: ходьба приставным шагом вдоль линии зала, учащенная ходьба, медленный бег (2–3 мин), ходьба с подскоками и обычная ходьба. В процессе выполнения заданий каждая колонна старается догнать друг друга; та, которой это удастся, побеждает
"Найди пару в кругу"	Дети стоят парами по кругу лицом по направлению движения, в центре круга – водящий. По первому сигналу воспитателя дети внутреннего круга идут шагом, а наружного – бегут. По второму сигналу воспитателя дети наружного круга быстро подбегают к любому, стоящему во внутреннем круге, берут его за руку и вместе идут шагом по кругу. Водящий по второму сигналу воспитателя также старается найти себе пару из внутреннего круга. Ребенок, оставшийся без пары, становится водящим
"Быстро переложи мяч"	Дети стоят прямо, слегка расставив ноги, руки внизу, в одной из них мяч. По сигналу быстро переключаются мяч из одной руки в другую впереди и сзади себя
"Перебрось мяч"	Дети стоят прямо, слегка расставив ноги, руки согнуты в локтях, держат мяч в одной руке. По сигналу перебрасывают мяч из одной руки в другую движением кисти, энергично ее поворачивая
"Кто дальше"	Проводятся несколько параллельных стене линий на расстоянии 30 см одна от другой. Дети встают перед первой к стене линией и бросают мяч о стену, ловят и отходят на следующую линию. Далее так же бросают и ловят мяч, постепенно отступая от стены. Побеждает тот, кто поймает мяч, находясь дальше всех от стены
"Кто скорее с мячом"	Дети стоят в шеренге по 5–7 человек, у каждого в руках мяч. По сигналу, ударяя мяч об землю (одной, двумя руками, чередуя руки), дети продвигаются вперед быстрым шагом или бегом к финишу (расстояние между стартом и финишем 8–10 м). Выигрывает тот, кто раньше дойдет до финиша, не уронив мяча. Ребенок, уронивший мяч, быстро поднимает его и возвращается к старту
"Догони мяч"	Несколько детей перебрасывают мяч через перекладину, натянутую на высоте 1,5 м и на расстоянии 50–60 см.

	Догоняют и ловят его, не давая коснуться земли. Стараются бросить мяч повыше, но не далеко
"Ударь мяч и догони"	Дети ударяют по мячу ногой, догоняют его, берут в руки и бегом возвращаются на место
"Не урони мяч"	У центральной линии встают несколько детей. Бросают мяч вверх и ловят его, а после этого ударяют мяч о землю и снова ловят. Затем повторно подбрасывают мяч вверх и, сделав хлопок, ловят его. Каждое упражнение выполняется с продвижением на один шаг вперед. В случае падения мяча ребенок возвращается к центральной линии и начинает упражнение снова. Побеждает тот, кто быстрее дойдет до финиша (флажка), расстояние до которого – 5–8 м
"Оттолкни и поймай мяч"	Дети играют парами, находясь на расстоянии 3–3,5 м. Один ребенок стоит, второй сидит на корточках с мячом в руках. Сидящий отталкивает мяч по полу стоящему, после этого быстро встает, делает поворот вокруг себя и ловит брошенный ему стоящим ребенком мяч. По сигналу воспитателя дети меняются местами
"Поймай мяч"	Дети играют по трое. Двое стоят на расстоянии 3 м и перебрасывают друг другу мяч разными способами, а третий ребенок находится между ними и старается его поймать. Если он поймает мяч, то встает на место ребенка, бросившего мяч, а тот занимает его место
"Проведи мяч"	Дети стоят в шеренгу у стартовой черты. У каждого в ногах мяч. По сигналу воспитателя дети ведут мяч ногами, продвигаясь вперед к финишной линии. Достигнув ее, быстро разворачиваются и ведут мяч обратно
"Задержи мяч"	Дети образуют круг, в центре которого стоит водящий с мячом. Он по очереди прокатывает ногой мяч каждому из стоящих по кругу. Тот, к кому попал мяч, должен быстро остановить его ногой и оттолкнуть обратно водящему
"Не давай мяч"	Играют все дети. Один из них – водящий. Все, кроме водящего, произвольно размещаются по площадке и перебрасывают друг другу мяч. Водящий пытается его перехватить. Перехватив мяч, он быстро бросает его в любую сторону игрока, не сходя с места. Ребенок, в которого попал мяч, становится водящим, а прежний водящий занимает его место
"Догони обруч"	Дети ставят обруч ободом на землю, энергично отталкивают его, догоняют и снова отталкивают, не допуская падения

"Скорее в обруч"	На земле произвольно разложены большие обручи. Около каждого стоит по двое детей. По сигналу "Беги!" они бегают вокруг своего обруча, по сигналу "В обруч!" – прыгают в него и приседают
"Юла"	Ребенок ставит обруч ободом на землю, придерживая его сверху рукой. Резким движением закручивает обруч одной рукой вокруг вертикальной оси, затем быстро отпускает руку и ловит его
"Не теряй домик"	На площадке в произвольном порядке лежат обручи, число которых равно числу играющих детей. В каждом обруче стоит ребенок. По первому сигналу дети выпрыгивают из обручей и выполняют произвольные движения. В это время воспитатель убирает один обруч. По второму сигналу дети в определенной последовательности выполняют двигательные задания: ходьба приставным шагом по кругу, спортивная ходьба со сменой положения рук и т. д. На слова воспитателя "Все в домик!" дети должны быстро прыгнуть в любой обруч. Не успевший занять обруч считается проигравшим
"Схвати шнур"	Двое детей сидят на корточках спиной друг к другу. По сигналу встают и быстро бегут по кругу, догоняя и выдерывая шнур, который тянет педагог. Выигрывает тот, кто первым выдернет шнур
"Удочка"	Дети стоят по кругу. В центре круга находится воспитатель и вращает веревку по земле вокруг себя. Дети перепрыгивают через нее, стараясь не коснуться. Тот ребенок, которого коснулась веревка, выбывает из игры
"Не урони кольцо"	Дети стоят по кругу. В центре круга находится воспитатель, в руках которого резиновое кольцо. Поочередно он бросает кольцо каждому ребенку. Ребенок ловит летящее кольцо, затем подбрасывает его, быстро поворачивается вокруг себя, ловит кольцо и, поймал, бросает его воспитателю

ПБ и ЧС Игры-упражнения для гиперподвижных детей

Название игры	Содержание
"Не теряй пару"	Дети идут друг за другом парами, взявшись за руки. По сигналу быстро опускают руки и продолжают идти рядом, не отставая и не перегоняя друг друга. После второго сигнала снова берутся за руки и продолжают ходьбу
"Стоп"	Дети бегают по залу врассыпную в течение 2–3 мин. По сигналу "Стоп" останавливаются и делают какую-нибудь фигуру ("хоккеист", "гимнаст", "шовец"). Затем вместе выбирают лучшую фигуру, и игра повторяется вновь
"Круговорот"	Дети идут в колонне парами умеренным шагом. По сигналу последняя пара разбивается, и дети, ее образующие, бегут в начало колонны. Один ребенок обегает колонну справа, второй – слева. Оказавшись впереди колонны, дети вновь образуют пару, и игра продолжается
"Меняемся местами"	В центре площадки кладется длинный шнур. Дети распределяются на две команды. Каждая занимает свою половину площадки. По сигналу "Беги!" все дети врассыпную бегают по своей площадке. По второму сигналу "Меняйтесь!" команды бегом меняются местами. Побеждает команда, дети которой в полном составе первыми перебежали на другую сторону площадки
"У кого больше предметов"	По всей площадке хаотично разложены предметы разных геометрических форм. Дети под музыку выполняют произвольные движения, не задевая предметов и друг друга. По сигналу (удару в бубен, свистку) дети быстро собирают предметы. Выигрывает тот, кто собрал больше. Количество предметов должно быть больше числа детей в 3–4 раза
"Питочка-иглочка"	Дети держатся за руки, образуя цепочку. Проведя цепочку вокруг всей площадки, воспитатель предлагает детям остановиться и поднять сцепленные руки вверх, образуя ряд ворот. После этого он ведет цепочку в обратном направлении под руками у детей, обходя по очереди одного справа, а другого слева. В тот момент, когда цепочка детей проходит под "воротиками", ребенок, поднимавший руки для образования "ворот", переборачивается вокруг себя и продолжает движение

		далее
"Найди кубик"	свой	В произвольном порядке разложены обручи, в каждом из которых стоит ребенок и лежит цветной кубик. По сигналу дети выбегают из обруча и бегают в разных направлениях, не толкаясь и не подбегая к обручу до второго сигнала. По второму сигналу дети останавливаются и закрывают глаза. В это время воспитатель меняет кубики местами. По третьему сигналу дети открывают глаза. Каждый должен добежать до обруча, где лежит его кубик, прыгнуть в обруч, пролезть через него и поднять его над головой. Выигрывает тот, кто первым правильно выполнит задание
"Быстро местам"	по	Дети стоят в колонне по одному. По команде "На прогулку!" разбегаются по площадке, берут любые пособия и выполняют с ними произвольные движения. По команде "Быстро по местам!" кладут пособия на место, где они находились, и возвращаются на свое место в колонне. Проигрывает тот, кто место в колонне занял последним
"Перенеси предмет"		По всей площадке разложены обручи (по количеству играющих), в которых расположено одинаковое количество предметов (кубики, прыгалки, мячи), и один большой запасной обруч, равноудаленный от всех других. Каждый ребенок стоит у своего обруча. По сигналу играющий должен взять из своего обруча один предмет, отнести его в запасной обруч, проделывая с предметом разные упражнения. Дойдя до запасного обруча, положить в него предмет, быстро вернуться к своему обручу за вторым предметом и так далее до тех пор, пока все предметы не будут перенесены. Выигрывает тот, кто скорее перенесет все свои предметы и четко выполнит упражнения
"Дружные пары"		Дети распределяются парами, берутся за руки. По первому сигналу кружатся в одну сторону в течение 5-7 с, а по второму сигналу останавливаются и кружатся в другую сторону после короткого перерыва
"Ловля бабочек"		Двое детей - "ловцы" - находятся в отведенном месте площадки. Остальные - "бабочки" - свободно бегают. "Ловцы" по сигналу "Лови!" пытаются поймать "бабочку", смыкая вокруг нее руки. Пойманных отводят в сторону
"Обеги мяч"		Несколько детей толчком двух рук катят мяч в прямом



	направлении и бегут за ним, обегая мяч "змейкой"
"Найди мяч"	Дети стоят по кругу вплотную друг к другу, лицом в центр, руки за спиной. В центре круга стоит водящий. По сигналу дети начинают передавать маленький мячик друг другу за спиной, а водящий пытается его найти, предлагая показать руки одному из детей в круге. Тот, к кому обращается водящий, вытягивает вперед руки, показывая их водящему. Если водящий угадывает, тот, у кого оказался мяч, встает на место водящего. Смена водящего происходит и тогда, когда ребенок, стоящий в круге, роняет мяч
"Проведи мяч"	На площадке расставлены разные предметы (кегли, кубики и т. п.). Ребенок ведет мяч ударами об землю, обходя или обегая предметы "змейкой"
"Поймай мяч в воздухе"	Воспитатель бросает теннисный мяч на ракетку ребенка (с высоты 20–30 см). Ребенок ловит мяч и удерживает его на ракетке. Далее дети играют в паре друг с другом аналогичным способом
"Прокати мяч с горки"	Дети стоят в колонне по одному перед наклонным бумом. Каждый ребенок скатывает мяч, быстро бежит за ним, берет в руки и, подбежав к первому в колонне, передает ему мяч, а сам встает в конец колонны
"Догони мяч"	Из двух параллельно расположенных длинных шнуров делают коридор (шириной 30 см, длиной 4–5 м). Дети стоят в колонне друг за другом. Каждый прокатывает мяч по коридору, бежит за ним, не давая мячу выкатиться из коридора, подправляя его движение рукой или ногой
"Веселей играй, но мяч не теряй"	На площадке произвольным способом расположены несколько дуг ("воротиков"). Дети выполняют разнообразные движения с мячом. По сигналу быстро поднимают мяч вверх, потом ударяют мячом об землю (2–3 раза), а после этого пытаются прокатить мяч под дугами
"От пола на ракетку"	Дети парами встают друг против друга на расстоянии 2–4 шагов. У одного ребенка в руках теннисный мяч, у другого – ракетка. Первый ребенок бросает мяч об землю так, чтобы он отскочил от земли. Второй ребенок ловит отскочивший мяч на ракетку и пытается его удержать
"Заведи мяч в «воротики»"	Дети строятся в две колонны у намеченной черты, перед которой ставятся несколько дуг ("воротиков"). По сигналу ребенок начинает вести мяч правой или левой

		<p>ногой через "воротики", сам пролезает под "ворстичками", догоняет мяч, разворачивается и ногой ведет мяч к черте. Дойдя до нее, отдает мяч впереди стоящему и встает в конец колонны. Игра продолжается до тех пор, пока все дети не выполнят упражнение</p>
"Меняемся местами"		<p>На земле в форме круга лежит веревка. Дети бегают парами: одни внутри, другие снаружи веревочного круга. По сигналу воспитателя, не прекращая бега, дети в парах меняются местами</p>
"Не задень веревку"		<p>Воспитатель и один ребенок сначала раскачивают, а потом вращают веревку. Дети поочередно: прыгают через нее на двух или одной ноге, с ноги на ногу, стоя лицом или боком к веревке, бегают под вращающейся веревкой, начиная бег под углом к ней или с прямого разбега, прыгают под веревкой по одному или по двое</p>
"Пролезь обруч"	в	<p>На землю вертикально поставлен обруч. Дети пролезают в него ногами вперед, опираясь на руки. Затем берут обруч одной рукой и держат его вертикально, пролезают в него, не отпуская и не перехватывая его вверху другой рукой. Далее обруч укрепляется на стойках. Дети, не касаясь земли, пролезают в него прямо или боком, вытягивая вперед руки и опираясь на них</p>
"Мяч сквозь обруч"	сквозь	<p>Несколько детей выстраиваются в линию, держа в руках обруч (каждый обруч находится в правой руке одного и левой руке другого ребенка, количество обручей – на единицу меньше числа стоящих детей). Двое играющих детей проходят вдоль стоящих (один спереди, другой сзади), перебрасывая друг другу мяч сквозь обруч. При попадании в обруч играющий заменяет стоящего в шеренге. Смена играющего и стоящего происходит и тогда, когда играющий роняет мяч</p>
"От понедельника до воскресенья"		<p>Дети стоят в колонне друг за другом. Каждый ребенок по очереди называет день недели и перепрыгивает через длинную скакалку. Игра повторяется 2–3 раза</p>