

Консультация

«Спортивные игры в работе с детьми по развитию физических качеств и приобщению к занятиям спортом»

Физическое воспитание - одно из необходимых условий правильного развития детей. Именно в дошкольном возрасте закладываются основы здоровья, физического развития, формируются двигательные навыки, создается фундамент для воспитания физических качеств. Правильно организованное физическое воспитание способствует формированию хорошего телосложения, предупреждению различных заболеваний, улучшает деятельность внутренних органов и систем детского организма, воспитывает ловкость, четкость и быстроту реакции, повышает активность, развивает чувство дружбы.

По утверждению отечественных педагогов Е.Н. Водовозовой, Е.А. Покровского, К.Д. Ушинского эффективным средством физического воспитания являются подвижные игры. Подвижная игра представляет собой первую, доступную для дошкольников форму деятельности, которая предполагает сознательное воспроизведение навыка движений. Многие исследователи констатируют, что подвижная игра является средством гармонического развития ребенка, школой управления собственным поведением, формирования положительных взаимоотношений, благополучного эмоционального состояния.

Во время игр у дошкольников формируются и совершенствуются навыки в основных видах движений (беге, прыжках, метании, лазаньи). Быстрая смена обстановки в процессе игры приучает ребенка использовать известные ему движения в соответствии с той или иной ситуацией. Все это положительно сказывается на совершенствовании двигательных навыков.

Как показало изучение практики физического воспитания в ДОУ, элементарных подвижных игр для решения задач полноценного физического воспитания явно недостаточно. Поэтому большое место во всестороннем физическом развитии детей занимают спортивные упражнения, а также подвижные игры с элементами спортивных игр.

Спортивные игры требуют собранности, организованности, наблюдательности, овладения определенной техникой движений, быстроты двигательной реакции. Они способствуют совершенствованию деятельности основных физиологических систем организма (нервной, сердечно-сосудистой, дыхательной), улучшению физического развития, физической подготовленности детей, формируют интерес к физической культуре, потребность в самостоятельных занятиях.

Спортивные игры укрепляют крупные группы мышц, развиваются психофизические качества: силу, быстроту, ловкость, выносливость. В спортивных играх у ребенка повышается умственная активность, ориентировка в пространстве, развивается сообразительность, быстрота мышления, происходит осознание собственных действий. Ребенок учится согласовывать свои действия с действиями товарищей; у него воспитывается сдержанность, самообладание, ответственность, воля и решительность; обогащается его сенсомоторный опыт.

Спортивные игры подбираются с учетом возраста, состояния здоровья, индивидуальной склонности и интересов ребенка. В них используются лишь некоторые элементы техники спортивных игр, доступные и полезные детям дошкольного возраста. Подвижные игры с элементами спортивных игр требуют особой подготовки организма ребенка для их проведения. Для этого в детском саду необходимо применять только те игры, которые дадут детям возможность быстрее овладеть элементами спортивных игр.

Различные виды игр и развлечений с элементами спорта вполне доступны детям 5 – 6 лет. В детском саду в младшей и средней группах используются следующие спортивные упражнения:

- катание на санках – катать друг друга, кататься с горки;

- скольжение по ледяным дорожкам;
- ходьба на лыжах –ходить по ровной лыжне скользящим шагом, выполнять повороты на месте;
- катание на [велосипеде](#) - кататься на трехколесном и двухколесном велосипедах по прямой, по кругу, с поворотами направо, налево.

В старшем возрасте используются:

- катание на санках – катание друг друга, выполнение поворотов при спуске, игры соревновательного характера «*кто быстрей*»;
- скольжение по ледяным дорожкам с разбега;
- ходьба на лыжах – ходьба скользящим шагом по лыжне, подниматься на горку лесенкой, елочкой;
- катание на велосипеде, самокате. Самостоятельно кататься на двухколесном велосипеде по прямой, кататься на самокате, отталкиваясь правой и левой ногой;
- городки – сбивание битой с боку разные фигуры: колодец, пушка, забор;
- элементы баскетбола – ведение мяча на месте, с продвижением вперёд, одной двумя руками, поочерёдно то правой то левой; забрасывание мяча в корзину;
- бадминтон – передача волана партнёру, отбивая ракеткой;
- элементы футбола– прокатывать мяч правой и левой рукой в заданном направлении, обводить вокруг предметов, закатывать в ворота;
- элементы хоккея – ведение клюшкой шайбы, передача шайбы партнёру, забивание шайбы в ворота;
- элементы настольного тенниса– отбивание ракеткой шарика о пол, о стенку;
- катание на коньках – скользить на двух ногах с разбега, кататься по прямой, по кругу.

У детей 6 – 7 лет продолжается наращивание и самостоятельное использование двигательного опыта. По собственной инициативе дети могут организовывать подвижные игры и простейшие соревнования со сверстниками.

Многие дети сами рано или поздно приходят к мысли о необходимости занятий спортом, если у них не отбить великий интерес к спортивным занятиям в раннем детстве. Нет ничего страшного в том, что ребёнок совсем не будет заниматься спортом. Если у него не спортивные интересы, достаточно того, что он будет вести подвижный образ жизни. Например, много гулять, ходить пешком, заниматься физкультурой.