

Л.Н. ВОЛОШИНА  
Т.В. КУРИЛОВА

# ИГРАЙТЕ НА ЗДОРОВЬЕ!

Парциальная  
программа и  
технология  
физического  
воспитания  
детей 3-7 лет



«Белый город»

Л.Н. ВОЛОШИНА  
Т.В. КУРИЛОВА

# **ИГРАЙТЕ НА ЗДОРОВЬЕ!**

**Парциальная программа и технология  
физического воспитания  
детей 3-7 лет**

Издание 2  
Переработанное и дополненное

УДК 373  
ББК 74.100.5  
В 67

**Р е ц е н з е н т ы :**

доктор педагогических наук, профессор, заслуженный деятель физической культуры-  
Прокопенко В.И.;  
кандидат педагогических наук, доцент , зав. кафедрой здоровья ребенка Орловского  
государственного университета -Бочарова Н.И.

**Волошина Л.Н., Курилова Т.В.**

В 67 Играть на здоровье! Программа и технология физического воспитания детей 3-  
7 лет. Б.:Изд-во Белый город. 2013. — с.

*ISBN*

В учебно-методическом пособии представлена авторская программа «Играйте на здоровье» и технология ее реализации как регионального компонента, в образовательном процессе дошкольного учреждения.

Программа построена на подвижных играх и игровых упражнениях, включающих самые разнообразные двигательные действия. Авторами создана целостная система обучения играм с элементами спорта, доступная для детей и взрослых.

Пособие адресовано воспитателям, инструкторам по физической культуре дошкольных образовательных учреждений, студентам и преподавателям педагогических колледжей и вузов

УДК 373

ББК 74.100.5

*ISBN*

СОДЕРЖАНИЕ		
ПРЕДИСЛОВИЕ		5
Глава 1 СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ В СИСТЕМЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ДОШКОЛЬНИКОВ		
1.1	Спортивные игры, как эффективное средство и форма физического воспитания детей в условиях дошкольного образования	8
1.2	Методика обучения дошкольников элементам спортивных игр	11
1.3	Особенности содержания, структуры и организации игровых физкультурных занятий	15
1.4	Реализация индивидуально-дифференцированного подхода в обучении дошкольников элементам спортивных игр	19
1.5	Оптимизация двигательной активности детей при реализации программы «Играйте на здоровье»	23
Глава 2 ОРГАНИЗАЦИЯ РАЗНОВОЗРАСТНОГО ОБУЧЕНИЯ НА ИГРОВЫХ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ЗАНЯТИЯХ В ДЕТСКОМ САДУ		
2.1	Особенности обучения детей игровым действиям на физкультурных занятиях в разновозрастной группе	26
2.2	Правила организации разновозрастного игрового взаимодействия дошкольников	30
2.3	Организация игровых физкультурных занятий в разновозрастной группе	32
2.4	Организация игровых физкультурных занятий в разновозрастной группе	36
Глава 3 ПРОГРАММА «ИГРАЙТЕ НА ЗДОРОВЬЕ» И ТЕХНОЛОГИЯ ЕЕ РЕАЛИЗАЦИИ В ДОШКОЛЬНОМ ОБРАЗОВАНИИ		
3.1	Пояснительная записка	41
3.2	Программа «Играйте на здоровье» для детей 3-4 лет и технология ее реализации в образовательном процессе дошкольного учреждения	42
3.3	Программа «Играйте на здоровье» для детей 5-7 лет и технология ее реализации в образовательном процессе дошкольного учреждения	100
3.4	Содержание и структура организации непосредственно образовательной деятельности по физической культуре в разновозрастной группе по программе «Играйте на здоровье»	168

## ПРЕДИСЛОВИЕ

Изменилась действительность, окружающая детей. На смену увлекательным дворовым играм пришли не менее увлекательные – компьютерные. Все чаще можно встретить во дворе скучающих, равнодушных к спортивным и подвижным играм, слабых и неумелых мальчишек и девчонок. Многие ребята перестали выходить играть во двор, отдавая предпочтение малоподвижным видам деятельности: телеиграм, занятиям с конструкторами, просмотру мультфильмов.

Это подтверждает озабоченность педагогов и врачей: мало, очень мало двигаются дети! А для ребенка потеря в движениях – это потеря в здоровье, знаниях, развитии. Именно в подвижных играх ребенок получает уникальную возможность максимально проявить собственную активность и творчество, ликвидировать дефицит движений, реализоваться и утвердить себя, получить массу радостных эмоций и переживаний.

К сожалению, как отмечают не только психологи, но и большинство опытных дошкольных педагогов сейчас дети стали меньше и хуже играть. Особенно сократились и по продолжительности и по количеству подвижные игры.

Беседуя с родителями, воспитателями, наблюдая за играми детей во дворе, посещая семьи, мы пытались найти ответ на вопрос: почему не играют наши дети? В качестве главной причины этого обычно называют недостаток времени на игру. Действительно, в большинстве детских садов режим дня столь перегружен организованной образовательной деятельностью, что на свободную игру остается не более часа. Не играют дети еще и потому, что не умеют. Утеряны детские разновозрастные дворовые сообщества. Ребенку некому передать опыт коллективной игры. Сейчас крайне редкое явление – родители, играющие с ребенком. Многим детям энергичные подвижные игры оказываются не по силам. Исследования доктора педагогических наук Ю.К. Чернышенко и наши собственные доказывают, что более 40 % дошкольников имеют уровень физической подготовленности ниже среднего.

Уход игры со двора может свидетельствовать о том, что у современных детей она перестает быть «школой произвольного поведения». Но ни какая другая деятельность для ребенка 4-6 лет эту функцию выполнить не может. А ведь произвольность – это не только действия по правилам, это осознанность, независимость, ответственность, самоконтроль, внутренняя свобода. Лишившись игры, дети не приобретают всего этого.

В результате их поведение остается ситуативным, произвольным, зависимым от окружающих взрослых и в этом случае процесс формирования воли приобретает или неправильное направление, или же вообще затрудняется. Наш поиск был направлен на

изменение существующей практики физического воспитания дошкольников, разработку и обоснование игровых программ и технологий физического воспитания в детском саду.

В настоящее время во многих дошкольных учреждениях России, как региональный компонент реализуется авторская программа «Играйте на здоровье», полностью построенная на подвижных играх с элементами спорта и игровых упражнениях. Игры, игровые упражнения, включающие самые разнообразные двигательные действия, разработки методических рекомендаций, создают целостную систему обучения, доступную для взрослых и детей.

В 2005 году решением Федерального центра экспертизы, мультимедиа и телекоммуникаций в образовании Министерства образования и науки Российской Федерации программа «Играйте на здоровье» была рекомендована к использованию в образовательном процессе в образовательных учреждениях, реализующих программы дошкольного образования. Использование программы «Играйте на здоровье», как регионального компонента основной общеобразовательной программы дошкольного образования не противоречит ФГОТ и новым стандартам дошкольного образования. Содержание программы и игровая технология ее реализации гармонично взаимосвязаны с федеральным компонентом образовательной области «Физическая культура»

Чтобы увлечь не только детей, но и родителей игрой, перевести родителей с позиции наблюдателей в активных участников педагогического процесса, мы предлагаем варианты домашних заданий и своеобразные, доступные детям, дневники самоконтроля. Если задание выполнено, можно закрасить фигуру, дорисовать предмет, написать цифру в квадрате и т.д. Это помогает объединить взрослых и детей, занять свободное время полезным делом, вспомнить давно забытые игры.

Использование предложенных в программе игр с элементами спорта, обогащает двигательную деятельность детей, делает ее разносторонней, отвечающей индивидуальному опыту, интересам детей. Они готовы делиться своим опытом с малышами, самостоятельно играть с мячом, ракеткой, клюшкой.

Исследования, проводимые в ходе апробации программы, широко представлены в монографиях, публикациях, учебных пособиях. Свидетельствуют о положительном ее влиянии на развитие двигательных способностей, нравственно-волевых качеств ребенка, укрепление здоровья.

Дети, освоившие программу «Играйте на здоровье» становятся инициаторами в организации подвижных игр во дворе, охотно передают свой игровой опыт малышам, включают в свои игры взрослых. По каждому разделу программы, ежеквартально

проводятся развлечения с участием родителей. И мы неоднократно наблюдали, как растет азарт родителей, когда они становятся участниками игры.

Объединяя усилия воспитателей, родителей и детей по восстановлению игрового пространства детства, мы рекомендуем взрослым следующие правила:

- Защищайте право ребенка на игру. Играйте так, чтобы дух захватывало! Используйте считалки, сговоры, жеребьевки, увлекательные способы разделения на команды, выбора ведущего.

- Учитывайте, что у детей быстро пропадает увлечение, если они не получают радости победы. Но при условии легкой победы играющие снижают свою активность, прекращают поиск лучших путей решения двигательной задачи.

- Оценивайте результаты деятельности детей в сравнении с достижениями по отношению к самому себе.

- Из предложенного многообразия заданий по объему и содержанию выбирайте адекватные потенциальным возможностям ваших детей, месту проведения занятий, погодным условиям.

- Берегите здоровье детей! Регулируйте психо-эмоциональную нагрузку! перевозбуждение так же вредно, как и физические перегрузки. Своевременно предупреждайте травматизм.

- Помните, что ногами управляет голова! Сообщайте детям знания, необходимые для решения двигательных задач, чаще обсуждайте проблемы «Как мы играем».

- Вспомните и научите детей играть в старые, забытые народные игры, они могут использоваться в качестве разминки перед разучиванием элементов спортивных игр и упражнений, приобщают ваших детей к национальной культуре.

С искренним пожеланием успехов в воспитании здоровых и активных дошкольников

доктор педагогических наук, профессор

Л.Н. Волошина

## Глава 1

# СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ В СИСТЕМЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ДОШКОЛЬНИКОВ

### 1.1. Спортивные игры, как эффективное средство и форма физического воспитания детей в условиях дошкольного образования

*Воспитателю, инструктору по физической культуре на заметку.*

*С выходом стандарта дошкольного образования проблемы использования игровых программ и технологий организации физкультурно-оздоровительной деятельности приобретают новое звучание. Почему это так, вы найдете ответ в этом параграфе.*

Отличительной чертой физического воспитания дошкольников в современном детском саду является его тесная связь с психическим, личностным, интеллектуальным, эстетическим развитием ребенка. На наш взгляд, использование в дошкольном возрасте игр с элементами спорта, как средства и формы организации физического воспитания, обеспечивает всестороннее развитие ребенка, создает условия для гуманизации педагогического процесса, превращает ребенка из объекта социально-педагогического воздействия в субъект активной творческой деятельности на основе развития внутренних мотивов к самосовершенствованию. Обучение этим играм обеспечивает всем детям равные права в овладении ценностями физической культуры и каждому ребенку право выбора, представляет возможности для проявления личных интересов и способностей. Естественно, что достичь этих результатов возможно при условии не насильственного стимулирования моторного развития. Утрата массовости физкультурного движения, упадок «дворового спорта», невозможность для многих семей пользоваться платными услугами в сфере физического воспитания детей вызывают необходимость активизации и систематизации процесса обучения играм с элементами спорта в дошкольных учреждениях.

По мнению выдающегося отечественного психолога А.В. Запорожца игра представляет собой первую, доступную для дошкольников форму деятельности, которая предполагает сознательное воспроизведение и усовершенствование движений. В этом отношении моторное развитие, совершаемое дошкольником в игре, является настоящим прологом к сознательным физическим упражнениям школьника.

Значение двигательных действий в общем развитии ребенка очень велико. Аркин Е.А. (1968) подчеркивал, что не только отдельные стороны детской организации находят в двигательной деятельности «орудия выявления и источник развития: ребенок в целом, как



личность, находит впервые в движениях, в действиях путь к самоутверждению, к признанию себя и своих сил».

Игры с элементами спорта требуют от детей большой самостоятельности, быстроты, ловкости движений, ориентировки в пространстве. Они являются высшей формой обычных подвижных игр. Ребенок в кратчайшие промежутки времени должен увидеть создавшуюся обстановку (расположение партнеров и противника, положение мяча, шайбы), оценить, выбрать наиболее правильные действия и применить их. Все это требует от играющих развития определенных умений и навыков.

Для игр с элементами спорта характерна определенная специфика и точность техники двигательных действий, определенный состав участников, распределение функций, четкая организация игровых условий (разметка площадки, подбор инвентаря). Некоторые из них, например, городки по признаку преобладающего движения можно отнести к играм с метанием. Однако, такие игры, как баскетбол, футбол, хоккей, бадминтон, настольный теннис построены на многообразных двигательных действиях. В различных комбинациях здесь используются ходьба, бег, прыжки, метание. Эти действия требуют сохранения устойчивого положения в заданной позе после приседаний, поворотов наклонов. При этом двигательные действия могут выполняться различными способами, в сочетаниях, с изменениями темпа и скорости. Двигательные действия, включающие в себя игры с элементами спорта, затрагивают и мелкие мышцы рук (баскетбол, хоккей, настольный теннис, бадминтон, городки), тем самым, стимулируя их развитие.

Известно также, что сенсорное представительство мелких мышц в коре головного мозга значительно больше, чем крупных мышц (Бернштейн Н.А., 1966), что еще раз подтверждает целесообразность использования данных двигательных действий в системе физического воспитания и развития дошкольников. Опыт, накапливаемый ребенком в процессе овладения играми с элементами спорта, содержит разнообразные двигательные программы, повышает тем самым возможности ребенка для овладения новыми движениями. Поэтому предпочтительнее для дошкольников движение с частой сменой направления перемещения тела и его звеньев, которые и лежат в основе игр с элементами спорта.

Разнообразные способы достижения цели, относительная самостоятельность действий, отсутствие жесткой регламентации допускают возможность широкого выбора самостоятельной деятельности, и развитие творческих двигательных способностей благоприятно сказываются на проявлении самостоятельности, инициативности, находчивости. Игры с элементами спорта отмечаются большим разнообразием

взаимодействия сенсорных систем различной модальности, что также является фактором совершенствования сенсорной организации движений. По сравнению с подвижными играми, игры с элементами спорта более сложная форма деятельности. Следовательно, и влияние их на организм занимающихся шире и глубже.

Обратим внимание на тот факт, что современному ребенку нужна активная деятельность, способствующая повышению жизненного тонуса, удовлетворяющая его интересы, социальные запросы. На наш взгляд, ведущее место в удовлетворении биологических потребностей ребенка-дошкольника в движении занимают подвижные игры.

Многие исследователи: О.И. Кокорева, Т.И. Осокина, Е.А. Тимофеева, Н.В. Полтавцева, Е.А. Сагайдачная, Э.Я. Степаненкова – констатируют тот факт, что подвижная игра является средством гармонического развития ребенка, школой управления собственным поведением, формирования положительных взаимоотношений, благополучного эмоционального состояния.

К сожалению сегодня многим ребятам не знакомы такие увлекательные и интересные игры, как городки, лапта, игры с мячом.

В результате игра уходит из жизни дошкольника, а вместе с ней уходит само детство. Что весьма печально отражается на общем психическом и нравственном развитии детей.

Таким образом, назрела необходимость изменений в организации, содержании и методике использования подвижных игр в системе физического воспитания дошкольников, разработке новых педагогических, здоровьесформирующих технологий на основе подвижных игр.

### **Задания для самостоятельной работы**

Проанализируйте содержание образовательной области «Физическая культура» современных примерных общеобразовательных программ «Успех», «Детство», «Истоки», «От рождения до школы».

Ответьте на следующие вопросы:

- С какого возраста рекомендуется обучение элементам спортивных игр?

-Какие основные задачи необходимо решать педагогу при обучении элементам спортивных игр?

-Какие формы работы для этого целесообразно использовать?

## 1.2. Методика обучения дошкольников элементам спортивных игр

### *Воспитателю, инструктору по физической культуре на заметку.*

*Ученые ведут спор, с какого возраста начинать обучение элементам спортивных игр? Мы убеждены, что если обучать через игру, то можно начинать с 3 лет. Почему? Попытаемся это доказать.*

Переход дошкольного воспитания к личностно-ориентированной педагогике, направленной на создание условий для реализации собственной творческой активности ребенка, предполагает организацию обучения в рамках, специфичных для дошкольников видов деятельности, использование форм, средств, методов, соответствующих своеобразию развития ребенка-дошкольника.

Поэтому в обучении таким сложным видам двигательной деятельности, как элементам спортивных игр, через игру, мы видим оптимальные условия для реализации принципа природообразности и адекватности особенностям психического развития ребенка.

По мнению Л.С. Выготского любые психические функции формируются первоначально преимущественно в коллективно распределенной деятельности и только затем становятся достоянием личности, интериоризируются, выражаются в индивидуальной форме деятельности.

Психологи сделали вывод, что коллективная деятельность в обучении должна во многих случаях предшествовать индивидуальной, что именно сопоставимость, состоятельность, диалог и другие атрибуты совместной деятельности порождают рассуждения, оценки, эмоциональные реакции и прочее проявления личности.

Наличие продуктивного коллективного взаимодействия в спортивных играх мы считаем одним из оснований для обучения младших дошкольников элементам этих игр, хотя традиционно считается, что эти игры доступны лишь в старшем дошкольном возрасте.

Но давайте обратимся к особенностям психомоторного развития младшего дошкольника.

Дети в возрасте 3-4 лет проходят нелегкий путь накопления жизненноважных движений. В этом возрасте они достаточно подвижны, свободно перемещаются в пространстве, исчезает неуклюжесть, характерные для детей 2 лет. Разнообразие двигательной сферы детей этого возраста проявляется в свободных движениях и игре. Дети на короткое время могут сдерживать свои желания и действия, для них характерна активная направленность на выполнение действий без помощи взрослого. В этот период

они постепенно переходят от одиночных игр и игр рядом к простейшим формам совместной игровой деятельности. Внимание детей становится более сосредоточенным и устойчивым, ребенок способен сравнивать наблюдаемые предметы и явления, устанавливать простейшие связи между ними, обобщать их по сходным признакам.

Наши наблюдения показали, что уже в 3-4 года у ребенка вызывают интерес действия с мячом и ракеткой, битой, клюшкой. Ребенка интересуют изменения, которые происходят в результате выполнения тех или иных действий в играх с элементами спорта.

Причиной, побуждающей интерес детей к играм с элементами спорта являются, прежде всего, игры старших ребят, которые они наблюдают на прогулке, игровые действия взрослых. Это лишний раз подчеркивает необходимость использования игр с элементами спорта в системе физического воспитания младших дошкольников. Однако целенаправленная педагогическая деятельность по обучению малышей этим играм должна строиться на учете своеобразия и особенностей развития ребенка в этом возрасте.

Методические основы построения технологий первоначального обучения детей спортивным играм и упражнениям раскрываются в исследованиях Усакова В.И. (2000). В результате многолетней опытно-экспериментальной работы названным автором разработан алгоритм обучения, выраженный в систематизированном по задачам и этапам обучения, педагогическом процессе применения опорных, подводящих и подготовительных упражнений. В рамках классической теории и методики обучения двигательным действиям детей на основе использования описанной технологии Усаков В.И. разработал следующую схему первоначального разучивания технических элементов спортивных игр.

1. Ознакомление со спортивной игрой в целом посредством использования методов слова и наглядности.
2. Первоначальное разучивание наиболее простых технических приемов посредством их вычленения из сложного комплекса специальных действий и движений, характерных для изучаемого вида спортивной игры.
3. Углубленное разучивание простых специальных движений. Доведение их до уровня навыка. Разучивание на их основе элементарных связок и комбинаций.
4. Закрепление простых комбинационных действий и движений специально направленного характера с использованием методов частичного регламентированного упражнения
5. Совершенствование основных технических приемов, характерных для изучаемой игры, с использованием игрового и соревновательного методов.

6. Первоначальное разучивание элементарной тактической схемы игры по упрощенным правилам.

7. Углубленное разучивание как элементарных, так и более сложных тактических схем.

8. Закрепление основного тактического рисунка игры.

9. Решение простых тактических задач посредством использования технических приемов, двигательных действий и движений, характерных для изучаемой игры.

10. Совершенствование игры через развитие интереса к ней.

В классификационной иерархии игр для детей дошкольного возраста спортивные игры занимают самую высокую позицию. Это обусловлено тем, что по технической, тактической и двигательной характеристикам игры с элементами спорта являются наиболее сложными, и требуют особого подхода к их первоначальному разучиванию.

Используя данную схему в обучении детей младшего дошкольного возраста, Усаков В.И. установил, что дети 3-4 лет в силу недостаточности двигательного опыта в основных движениях не только не осваивали технические элементы игр, но и теряли всякий интерес к ним. Что дало основание утверждать, что процесс обучения спортивным играм в младшем дошкольном возрасте малоэффективен.

Мы считаем, что на данной возрастной ступени необходимо делать акцент на обучение посредством игры и строить процесс обучения на основе адаптированных для возможностей ребенка 3-4 лет подвижных игр с элементами спорта.

Учитывая, что отбор физических упражнений для дошкольников основывается на закономерностях естественного развития ребенка и что каждому этапу развития движений соответствует форма их усвоения, которая определяется характером ведущей деятельности мы разработали и апробировали на базе дошкольных учреждений города Белгорода игровые программы и технологии обучения младших дошкольников элементам спортивных игр, начиная с младшей группы.

Индивидуальные возможности детей стимулируются через процесс обучения, подчиненный логике игры: игра – подводящая игра – специальная игра. Игровые задания, упражнения в игровой форме придают обучению положительную эмоциональную окраску, делают процесс обучения двигательным действиям, развития двигательных способностей более привлекательным.

Безусловно, участвуя в играх с элементами спорта, дети могут переживать и отрицательные эмоции.

По мнению Анохина П.К., отрицательная эмоция – источник внутренней энергии человека, заставляющей его преодолевать трудности на пути к поставленной цели. Если в

процессе игр мы будем переключать отрицательные эмоции на действия, игра доставит ребенку чувство удовлетворения и радости, что способствует снятию нервных перегрузок, напряжения. В наши дни, когда наблюдается интенсификация образовательного процесса в ДОУ, это очень важно в сохранении и укреплении здоровья детей.

Следует отметить, что спортивная игра не возникает самопроизвольно, как продукт индивидуального творчества ребенка. Это результат социального опыта, трансформированного через систему воспитания, образования и среды. Ведущее место в процессе обучения играм с элементами спорта во всех возрастных группах отводится методу имитации, так как подражательность, легкая внушаемость характерные основные особенности нервно-психического развития дошкольника. В свое время П.Ф. Лесгафт отмечал, что этот метод является существенным, посредством которого ребенок в самом раннем возрасте знакомится со всеми приемами действий. Он имитирует все то, что видит в окружающей среде. Таким образом, для естественной имитации объектом для имитирования может служить всякое явление в окружающей ребенка среде в зависимости от индивидуальной возбудимости ребенка к данному явлению в данный момент. Следует учесть, что у детей 3-5 лет подражание может быть как примитивным, напоминающим механическое копирование, так и точным, ярким. Поэтому одно из условий успешного обучения играм с элементами спорта, многократное, совместное с воспитателями и всеми детьми повторение действий при условии частой смены работы и отдыха. Каждый ребенок выполняет задание рядом и вместе с другими детьми, реализуя при этом свои возможности.

Воображаемые ситуации на занятиях по обучению играм с элементами спорта (путешествие в город мячей, волшебные зонтики, в гостях у солнышка) помогают сделать для ребенка задания интересными. Он не просто манипулирует с ракеткой, а превращает ее в руль, колесо, ключ, зонтик. Изобразительные движения способствуют развитию «чувства» ракетки, «чувства» мяча, делают движения выразительными, точными, координированными.

Большое значение при реализации игровой программы придается активности самого ребенка, его инициативе и самостоятельности во время занятий. Поэтому мы старались максимально приблизить к пониманию ребенка содержание игр. Так появились новые игры: «Мячи – шалунишки», «Ловкие ножки», «Гонка шариков», «Зонтики» и многие, многие другие, как для детей младшего, так и старшего дошкольного возраста..

Благодаря этим играм и игровым упражнениям, простейшим поисковым ситуациям смысл выполняемых ребенком движений становится ему понятным и близким.

Сотрудничество и сотворчество детей и воспитателя развивает воображение детей, побуждает их к свободным и естественным движениям. Это положительно сказывается на самостоятельной двигательной деятельности. Дети охотно играют с мячами, стремясь достичь результатов в действиях (забросить, забить, отбить, провести). Достигнув желаемого, дети стремятся продемонстрировать свои умения взрослым, без одобрения которых эти умения в значительной степени теряют свою ценность.

Ребята не просто манипулируют ракеткой, битой, шариком, воланом, они ищут способ решения двигательной задачи: прокатить вокруг обруча, догнать, не потерять. Таким образом, игры с элементами спорта являются не только эмоциональным воплощением процесса выполнения, но и достижения результатов. Эмоции активизируют многие функции организма. Дети попадают в особый мир отношений, переживаний, сосредотачивают внимание на новых объектах, переключают психическую деятельность и создают разрядку, смену напряжений. Ребенок учится добиваться успеха.

Таким образом, обучение дошкольников играм с элементами спорта предъявляет ребенку требования, адекватные его возможностям и в определенной степени дает установку опережающего развития и является условием для полноценного гармоничного развития личности каждого ребенка.

#### **Задания для самостоятельной работы**

Предложите варианты имитационных упражнений с элементами игр «настольный теннис», «городки», «баскетбол», «футбол», «хоккей», «бадминтон» для детей 3-4 лет.

Докажите их положительное влияние на обогащение двигательного опыта ребенка, его психическое развитие.

Как усложнить имитационные упражнения для детей 5-7 лет?

Какими особенностями психофизического развития старших дошкольников вы при этом будете руководствоваться?

### **1.3 Особенности содержания, структуры и организации игровых физкультурных занятий.**

***Воспитателю, инструктору по физической культуре на заметку.***

*Как правильно называть ведущую форму реализации образовательной области «Физическая культура»?*

- Непосредственно образовательная деятельность (СанПин)*
- Организованная образовательная деятельность (ФГТ)*
- Физкультурные занятия (традиционный подход)*

*Думаем, что все-таки «физкультурное занятие».*

К 3 годам малыши уже многому научились: они свободно передвигаются, умеют выполнять такие движения, как бег, прыжки, метание. У детей этого возраста совершенствуется координация движений, развивается чувство равновесия. Они способны овладеть всем спектром основных двигательных навыков, в том числе и таких сложных, как элементы спортивных игр.

Ведущая идея программы «Играйте на здоровье» – вызвать устойчивый интерес дошкольников к играм с элементами спорта и на этой основе создать предпосылки для физического совершенствования ребенка.

Не просто организовать обучение играм с элементами спорта. Но немного фантазии и достаточно сложная для детей деятельность превращается в увлекательное занятие. Следуя важнейшему постулату психофизиологии в разделе «Обучение» мы выбрали для этого игровую форму занятий, так как игра является врожденной потребностью детского организма. По содержанию и методике проведения игровые занятия отличаются от традиционных тем, что для решения образовательных, оздоровительных, развивающих и воспитательных задач подбираются подвижные игры соответствующего содержания. Игра является и формой организации и методом проведения физкультурного занятия во всех возрастных группах.

Такая форма проведения создает благоприятные условия для овладения элементарными умениями игры футбол, хоккей, городки и др. Мотивы игры придают смысл двигательной деятельности, они близки и доступны ребенку, захватывают его, связаны с конкретностью формы, в которой происходит овладение движением. Игровая форма физкультурных занятий помогает ребенку установить связь между мотивом и задачей, развивает инициативу и самостоятельность, создает условия для неоднократного выполнения движений.

Культура движений ребенка начинается с обогащения его двигательного опыта, поэтому непосредственно образовательная деятельность строится на разнообразных играх. Чем больше видов и способов действий с мячом, ракеткой, битой, обручем и их сочетаний в арсенале малыша, тем осознаннее и быстрее его деятельность, тем активнее его взаимодействие со сверстниками, успешнее ориентировка в окружающей обстановке.

В содержании игровых физкультурных занятий мы включали подвижные игры общеразвивающего характера, направленные на формирование основных движений и комплексное развитие двигательных способностей. Значительное место в предлагаемых занятиях занимают игры с элементами спорта, доступные и полезные дошкольникам. При этом в каждом занятии детально отрабатываются игровые упражнения, которые



обеспечивают формирование элементарных приемов игры в футбол, настольный теннис, баскетбол, хоккей, действий на лыжах, санках. Каждое разучиваемое в игровой форме движение базируется на предыдущем двигательном опыте ребенка.

Создавая условия для самостоятельного приобретения детьми двигательного опыта, озадачивая дошкольников необходимостью познания, новизной действий и предметно-развивающей среды мы включили в занятия специальные игры на развитие двигательного творчества и психических процессов. Очень полезны детям игры: «Какого мяча нет?», «Нарисуем пальчиком, какие бывают мячи», «Выложим из горошков солнышко с добрыми глазами», «У кого городок?», «Чего не стало, что изменилось?» и многие, многие другие.

Схема построения непосредственно образовательной деятельности по физической культуре традиционна. Занятие состоит из 3 частей: вводной, основной и заключительной. При этом все образовательные задачи решаются путем соответствующего им подбора игр и игровых упражнений, рационального распределения и чередования объема физических нагрузок. Обязательное условие.- их постепенное увеличение в начале занятия, чередование - в середине, снижение - в конце занятия.

Наличие перспективного плана по каждому разделу программы «Играйте на здоровье» обеспечивает прохождение и освоение программного материала в определенной последовательности. Повторение занятий позволяет закреплять освоенные двигательные действия. Все это обеспечивает реализацию дидактических принципов обучения - систематичности, постепенности, последовательности.

Во вводной части занятия используются специальные приемы создания игровой мотивации: детям надо городки поселить в свой домик, клюшке найти ее подружку – шайбу, с ракетками – зонтиками надо выручить из беды солнечные лучики, мячам помочь размяться, так как бока у них залежались в коробке. В старшей группе это могут быть другие варианты: «Путешествие в город мячей»; «Юные футболисты»; «В городки играть, горя не зная»; «Мой веселый звонкий мяч».

Создание игровой мотивации способствует увлеченному выполнению детьми физических упражнений. Интерес детей вызывает воображаемая ситуация, представленная в образной, яркой форме, связанная с необычными условиями. Так теннисная ракетка превращается в руль, и начинается удивительное путешествие в город мячей. Здесь живут самые разные мячи: большие, маленькие, волейбольные, футбольные, баскетбольные, теннисные. Дети по-новому воспринимают инвентарь для игр с элементами спорта, овладевают возможными вариантами действий с ним, пытаются воспроизвести наблюдаемый ими способ.

Игры первой части занятия обеспечивают активизацию внимания, памяти, мышления, разминку мышц, повышают функциональные возможности организма.

Основная часть занятий по программе вариативна. Есть занятия, где планируются общеразвивающие упражнения с использованием инвентаря (ракеток, клюшек, бит, городков). Есть занятия, где комплекс общеразвивающих упражнений проводится в игровой или в имитационной форме, по карточкам-заданиям. На карточках в схемах последовательно представлены двигательные действия, которые должны выполнить дети или же эти упражнения выполняются вместе с «веселыми человечками» из мультимедийной презентации. Основная часть занятия включает также серию игр, направленных на овладение основными движениями и простейшими элементами техники спортивных игр, развитие двигательных способностей. В заключительной части планируются психокоррекционные игры, обсуждаются итоги, даётся оценка игре детей.

Таким образом, в непосредственно образовательной деятельности по физической культуре решается доминирующая задача – воспитание интереса к играм с элементами спорта.

Известно, что развитие двигательной активности происходит гетерохронно. В частности третий год жизни является сенситивным для переместительных движений. Выполнение таких движений в любых условиях создает предпосылки к частичному освоению в дальнейшем базовых движений спортивных игр и упражнений.

Четвертый год жизни является сенситивным для развития координации движений. Если запоздать и не тренировать это качество, то на критическом пятом 5 году, когда интенсивно развивается мышечно-суставной аппарат, ребенок будет с трудом овладевать новыми движениями, требующими проявления интеллектуальных функций.

Отбор игр с элементами спорта для занятий во 2 младшей, средней и старшей группах строится с учетом этих положений, а также с учетом особенностей внимания, восприятия, памяти, мышления дошкольников. Широкое использование предметных опор и зрительных ориентиров исключает выполнение детьми однообразных движений, обеспечивает частую смену работы и отдыха. Информатизация физкультурного образования дошкольников (использование презентаций, интерактивной доски, звук, мультипликация) открывает новые возможности в реализации игровых программ, помогает найти новые ресурсы для достижения качественного результата в реализации образовательных и развивающих задач и позитивной самореализации ребенка.

Посредством изменения условий игры, предложения более сложных двигательных заданий, увеличения дозировки выполнения упражнений в процессе игры дифференцируется мера участия и активности ребенка.

В программу физкультурных занятий включены игры с элементами соревнования. Но соревнования в младших группах носит индивидуальный характер: кто быстрее, кто выше, кто забьет мяч в ворота. В старшей группе используются игры, эстафеты. При их организации применяется фронтальный или поточный способ организации. Дети выполняют задание либо все вместе (подпрыгивание, ползание, бег), либо друг за другом (бег между клюшками, удары мяча по воротам).

Обучение детей двигательным действиям и их применение должны проходить в разных условиях, поэтому игровые занятия проводятся как в спортивном зале, так и на открытых площадках. Это дает простор для мобилизации и развития двигательных способностей, интеллектуальных качеств ребенка.

#### **Задания для самостоятельной работы**

На основе анализа текста, попробуйте обосновать, почему непосредственно образовательная деятельность по физической культуре, даже если она имеет игровой или сюжетный характер, должна иметь четкую структуру, последовательность?

Как можно при этом обеспечить ребенку условия для самореализации?

### **1.4 Реализация индивидуально-дифференцированного подхода в обучении дошкольников элементам спортивных игр**

#### ***Воспитателю, инструктору по физической культуре на заметку.***

*Одна из самых сложных проблем дидактики - индивидуализация, дифференциация процесса обучения. В этом параграфе вы найдете конкретные советы по их осуществлению в условиях физкультурного занятия.*

Уровень культуры общества все в большей мере определяется степенью раскрытия и эффективностью использования индивидуальных человеческих способностей, в том числе и физических. Тем более что в системе культурных общечеловеческих ценностей высокий уровень здоровья и физической подготовленности во многом обуславливает возможность освоения всех составных ценностей, и в контексте является основой, без которой процесс становления личности малоэффективен. Игровые программы и определяют широкий комплекс действий, направленных на выбор способов, приемов, средств обучения с учетом уровня подготовленности и развития способностей детей, их физического состояния, здоровья, исключение факторов риска в развитии психоэмоциональной сферы ребенка.

Индивидуальные возможности детей стимулируются через процесс обучения, подчиненный логике игры: игра - подводящая игра - специальная игра. Игровые задания,

упражнения в игровой форме придают обучению положительную эмоциональную окраску, делают процесс обучения двигательным действиям и совершенствования двигательных способностей более привлекательным.

Разнообразные способы достижения цели в игре, относительная самостоятельность действий, отсутствие жесткой регламентации допускают возможность широкого выбора деятельности, развития творческих двигательных способностей, благоприятно сказываются на проявлении самостоятельности, инициативности, находчивости.

Но в тоже время, в методической литературе отмечается, что игровой метод не предоставляет возможностей для реализации заранее намеченной программы действий и нормирования их влияния на состояние занимающихся. В играх с элементами спорта преобладают коллективные действия. Перед нами встала проблема конкретизации путей индивидуально дифференцированного подхода в реализации программы на уровне современной парадигмы приоритета личности.

Как свидетельствуют современные исследования состояния здоровья - около половины детей имеют хронические заболевания и отклонения со стороны сердечно-сосудистой, дыхательной, нервной систем, почек, эндокринную патологию. Поэтому врач ДОУ должен четко определить противопоказания при занятиях физическими упражнениями каждому ребенку, имеющему серьезные отклонения в состоянии здоровья и физическом развитии.

В зависимости от диагноза дети исключаются из игр, связанных с резким изменением темпа и положения тела, длительным статическим напряжением, прыжками. Взамен им предлагаются индивидуальные карточки - задания на развитие координации движений и ориентировку в пространстве.

К «факторам риска» в реализации программы мы отнесли проблемы, связанные с эмоциональным благополучием детей в ситуациях «неуспеха», возникающих в играх с элементами соревнования, высокие психические нагрузки в связи с освоением сложно-координированных действий в игровых ситуациях.

Чтобы предупредить отрицательное воздействие «факторов риска» на индивидуальное самочувствие детей, целесообразно использовать психо-гимнастические упражнения на развитие памяти, внимания, воображения, специально подобранные подвижные игры, такие как: «Четыре стихии», «Костер», «Угадай, кто подал голос?», «У кого из детей белые носочки», «Кто самый веселый, грустный, шумный?», «Веселая дискотека» и т.д. Ценность этих упражнений отмечена в научных работах Ю.Ф. Змановского (1989), Глазыриной Л.Д.(1999).

При этом психогимнастические игры в конспекты занятий не включены. Их выбор зависит от эмоционального состояния детей до начала и в процессе занятий.

В последовательности упражнений особенно важно соблюдение чередования и сравнения, противоположных по характеру движений: напряженных и расслабленных, резких и плавных, частых и медленных, едва заметных пошевеливаний и совершенных застываний, свободного передвижения в пространстве и столкновения с предметами, подвижные игры на ориентирование.

Такое чередование движений рефлекторно влияет на гармонизацию психической деятельности мозга: упорядочивается психическая и двигательная активность ребенка, улучшается его настроение, сбрасывается инертность самочувствия.

Использование психогимнастических упражнений на разминке в середине или в конце занятия позволяет всем детям переживать ситуацию успеха: правильно все, что они делают, разыгрывая тот или иной образ, при этом каждый делает по-своему, как может. У детей возникают мышечные ощущения и эмоции, каждый ребенок может уловить и научиться их произвольно регулировать.

Заключительная часть занятия заканчивается этюдами на расслабление мышечного тонуса, как бы закрепляя положительный эффект, стимулирующий и упорядочивающий психическую и физическую активность детей, приводится в равновесие их эмоциональное состояние, улучшается самочувствие и настроение. Применяются не только этюды, но и хоровое пение под музыку с элементами танцев, хоровод, наконец, скандирование каких-нибудь любимых веселых стихов с движением. Включаются в занятия самостоятельные свободные игры, в которых дети спонтанно выполняют понравившиеся упражнения.

Все это значительно снижает уровень тревожности. Дети, особенно со слабой нервной системой, которые невротизируются просто оттого, что их психофизические и соматические реакции отстают от общего ритма жизни детского коллектива, получают возможность в результате психомышечной тренировки восстановить силы. Психофизический момент переходит в приятное дремотное состояние. Опыт психомышечной тренировки позволяет детям мысленно пережить приятные, ранее неосознаваемые ощущения. С целью закрепления полученных благоприятных эмоциональных состояний и закрепления двигательных умений и навыков детям предлагается обратиться к свободной деятельности, где они в соответствии со своими интересами могут полностью реализовать свои потенциальные возможности. В качестве свободной двигательной деятельности дети выполняют упражнения под музыку (по

собственному выбору и желанию), повторяют наиболее понравившиеся упражнения с мячом, элементы городков и т.д.

Регулярное выполнение комплекса психогимнастических упражнений вызывает у ребенка ощущения цельности, ясности и надежности своего тела, как необходимой константы физического и эмоционального благополучия. Простая, казалась бы, способность детей радоваться свободе своих движений, тому, что можешь «повелевать» своим телом, - создает у ребенка уверенность в себе, является частью его положительной самооценки.

Результатом совместной деятельности педагогов и психологов было расширение содержания программы за счет включения психогимнастических упражнений и специально подобранных игр.

В систему индивидуально дифференцированного подхода включается учет особенностей физической подготовленности (количественные и качественные показатели овладения техникой основных движений, уровень развития двигательных способностей).

В связи с этим в каждом разделе программы для детей с высоким, средним и низким уровнем физической подготовленности определяются условия индивидуально - дифференцированного подхода, который обеспечивается:

- игрой на полной площадке или ее половине;

- использованием инвентаря различного веса и размера (облегченный вариант ракеток, бит, шайб);

- увеличением или уменьшением расстояния в действиях в парах (2, 3, 4 метра), дозировкой физической нагрузки при подборе игр и упражнений, их повторений;

- вариантностью обучения с учетом половых признаков, использованием для девочек пластмассовых городков, бит;

- подбором индивидуальных заданий на развитие тех или иных качеств.

Очевидно, что выбор способов, приемов и средств обучения с учетом состояния здоровья детей, уровня развития двигательных способностей и физической подготовленности каждого ребенка, исключение «факторов риска» в реализации программы «Играйте на здоровье» позволяет достичь положительных результатов в укреплении здоровья детей, в создании благоприятного эмоционального состояния. Индивидуально-дифференцированный подход в реализации программы «Играйте на здоровье» является ключевым, системообразующим средством оздоровления детей.

### Задания для самостоятельной работы

Подберите индивидуальные задания для развития у дошкольников координационных, скоростно-силовых способностей, ловкости, быстроты, выносливости с использованием игр и игровых упражнений.

1. Выберите из текста информацию, которая является неожиданной, так как противоречит Вашим ожиданиям и представлениям.

#### **1.5 Оптимизация двигательной активности детей при реализации программы «Играйте на здоровье»**

*Воспитателю, инструктору по физической культуре на заметку.*

*Повышать двигательную активность ребенка или оптимизировать ее с учетом естественной биологической потребности?*

*Давайте попробуем определиться, что нужно делать для этого.*

Каждому ребенку свойственен определенный диапазон уровня развития, середина которого может быть оптимальной, а крайние пределы неблагоприятными. Уровень двигательной активности ребенка должен удовлетворять биологическую потребность в движении, соответствовать функциональным возможностям растущего организма, способствовать улучшению состояния здоровья и гармоническому физическому развитию. В определенной мере оптимальность физических нагрузок в реализации программы достигается путем регулирования продолжительности и темпа игр, чередованием заданий типа «Кто быстрее», «Какая команда быстрее», «Кто лучше», «Какая команда лучше, точнее?», изменением размера поля / игра проводится на всей площадке и на ее половине / и расстояния между участниками игры в парных действиях /2,3,4, м /, а также посредством использования игрового инвентаря разного веса, размера, специальных психогимнастических упражнений на релаксацию.

Но в игровых ситуациях точность нормирования физических нагрузок, как правило, существенно меньше. Ограничена возможность их дозирования.

Исследования «физиологической» стоимости игр, включенных в программу, позволило выявить, что наиболее энергоемкими являются занятия баскетболом, футболом, городками. В частности, такие игровые упражнения как «гонка крабов», «кто дальше и быстрее», «не задень», «через биты-полоски», «лошадки», «по кочкам», «найди свой цвет» и др., выполнение которых вызывает повышение ЧСС, соответственно от 162,3+3,0 до 176,0+2,8 ударов в минуту.

Игровые упражнения, выполняющиеся детьми на месте и в ходьбе / ведение мяча, броски в цель/, вызывают увеличение ЧСС от  $111,8 \pm 6,7$  ударов в минуту до  $127,2 \pm 5,5$  ударов в минуту. Такая же невысокая ЧСС / $110,0 \pm 5,1$  уд. в мин. -  $112,8 \pm 6,6$  ударов в мин./ наблюдается при выполнении психогимнастических упражнений и игр, включенных в программу для релаксации.

Моторная плотность занятий по программе зависит от разных факторов:

рационального способа организации детей;

содержания, организации и методики ведения занятия;

наличия достаточной развивающей среды и двигательного опыта детей. Границы моторной плотности в занятиях по программе колеблются от 58-61% до 82-83%.

Чтобы рационально использовать время занятий и избежать ожидания «своей» очереди и психического перенапряжения, в программе заменены игры с передачей эстафеты на игры-эстафеты командного характера, где действия выполняются коллективно: взявшись, за руки / «неразрывные цепи»/, за пояс в приседе / «сороконожка»/ или цепочкой одновременно друг за другом / «попрыгунчики», «обведи кеглю» и др./

Наиболее эффективными в оптимизации двигательной активности детей на занятиях являются задания, которые выполняются фронтально, одновременно всей группой детей. «Кто скорее перенесет шарик на ракетке», «Чья бита улетит дальше», «Пронзи кольцо» и др. Внесение корректив в методику проведения игр-эстафет и игровых упражнений позволяет повысить моторную плотность занятий на 6-8%.

Часто двигательная активность детей зависит от умения передвигаться цепочкой и взаимодействовать в команде. Поэтому неперемненными правилами таких игр-эстафет должны быть следующие:

не обгонять друг друга;

если потерял мяч, шарик при передвижении - становись в конец цепочки и не мешай

другим;

не терять товарищей при передвижении, не разрывать цепочку (если в эстафете дети держатся за руки, плечи, пояс).

Учитывая, что ЧСС является наиболее информативным показателем реакции организма ребенка на физическую нагрузку, анализ физиологических кривых по программе «Играйте на здоровье» позволяет оценить правильность подбора содержания и соответствия мышечной нагрузки функциональным возможностям детского организма. Однако тренирующий эффект занятий по баскетболу, футболу, городкам по данной



программе выше, чем по настольному теннису, бадминтону. Это объясняется особенностями техники выполнения элементов этих игр, а так же отсутствием в двигательное опыте детей действия с мячом, воланом и ракеткой, что в определенной степени снижает их активность.

Показатели объема двигательной активности (ДА) на занятиях, динамических часах по программе определяются методом шагометрии.

Высокий уровень объема локомоций наблюдается на занятиях в старших группах по баскетболу - от 1836 до 2829,

футболу - от 1993 до 2632,

городкам - от 1672 до 2436;

ниже: в хоккее - от 1232 до 1927,

настольному теннису - от 988 до 1123,

бадминтону - от 996 до 1248.

Таким образом, на занятиях по программе «Играйте на здоровье обеспечиваются физические нагрузки, сообразные по продолжительности, объему, интенсивности возможностям детей дошкольного возраста.

#### **Задания для самостоятельной работы**

По каким признакам можно определить, оптимальной ли была физическая нагрузка для ребенка на занятии?

Разработайте методические рекомендации, как регулировать двигательную активность на игровом физкультурном занятии гиперактивных и гипоактивных детей.

## Глава 2

### МЕТОДИКА ОРГАНИЗАЦИИ РАЗНОВОЗРАСТНОГО ОБУЧЕНИЯ НА ИГРОВЫХ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ЗАНЯТИЯХ В ДЕТСКОМ САДУ

#### 2.1 Особенности обучения детей игровым действиям на физкультурных занятиях в разновозрастной группе

*Воспитателю, инструктору по физической культуре на заметку.*

*Чтобы восстановить игровое пространство детства, необходимо возродить разновозрастное взаимодействие детей. Давайте попытаемся ответить на вопрос, возможно ли это? Если да, то зачем это нужно?*

Человек может выполнять бесконечное множество движений. Однако многообразие форм движений становится доступным ему не сразу после рождения. Известно, что ребенок рождается совершенно беспомощным, обладая единственной способностью, научиться всему со временем. „Это построения, перестроения, ходьба, бег, прыжки, бросание и ловля, метание, ползание, лазание, равновесие, катание на коньках, на велосипеде, элементы спортивных и подвижных игр. Однако нельзя сводить деятельность по развитию двигательной сферы ребенка только к формированию двигательных умений навыков и развитию физических качеств. Современные программно-методические разработки Л. Д. Глазыриной (1999), В.Т. Кудрявцева (2004) нацеливают педагогов дошкольных учреждений на использование специфических проблемно-двигательных задач, воспитание у детей творческих способностей в процессе преобразования обыденного двигательного опыта и его эталонов. Воспитательный процесс в данном случае направлен на овладение способами

построения собственных движений, развитие двигательного воображения - основы творческой, осмысленной двигательной культуры.

Формирование движений происходит в процессе активной деятельности детей при столь же активной направляющей работе взрослых, при этом педагогу необходимо стремиться к развитию когнитивных, исполнительских, экспрессивно-коммуникативных, эмоционально-эстетических, проектно-конструктивных параметров двигательного действия ребенка. Проектно-конструктивные параметры - это способность планировать, изменять способы выполнения двигательных действий применительно к условиям. Когнитивные (познавательные) параметры - это умение мысленно расчленять целостное действие на части и заново интегрировать их в целое, видеть их связь, способность обобщать разнообразные представления о мире движений и относиться к движениям как

способу жизнедеятельности. Исполнительские параметры - это умение гибко использовать двигательный образец и свободно производить коррекцию материального действия и изменяющейся ситуации, способность к двигательной импровизации. Экспрессивно-коммуникативные параметры - это умение выражать через телесные движения собственные внутренние состояния, представления, образы и т.д. и адресовать их другому человеку. Эмоционально-эстетические параметры - это способность переживать эмоциональный подъем и эстетическое наслаждение, проявлять артистизм, качественно выполнять движения.

Младший дошкольный возраст - важный период в развитии движений ребенка. В это время закладываются основы его физической подготовленности. Овладение движениями обеспечивает ребенку самостоятельность, влияет на общее развитие психики, связывает его с окружающей средой.

Разнообразие двигательной сферы детей этого возраста проявляется в свободных движениях и игре. У малышей преобладают выразительные и изобразительные движения, выполнение которых не связано с большой точностью. Они совершаются свободно и естественно, в соответствии с физиологическими особенностями ребенка, индивидуальным темпом и ритмом, с плавным переходом от сокращения мышечных групп к их расслаблению. Сила движений у детей мала, поэтому наиболее удаются им движения, не требующие преодоления сопротивления. На третьем и четвертом году жизни заметно расширяется двигательный опыт ребенка и развивается произвольность управления движениями. К трем годам формируются умения бросать и ловить мяч, бегать и прыгать с места, лазать по гимнастической лестнице. В этом возрасте дети способны последовательно выполнять несколько двигательных действий подряд, изменять направление движения и подчиняться заданному темпу (в основном среднему). Ребенок становится крепче и самостоятельнее, он очень подвижен и неутомим. Однако эта подвижность, проявляющаяся под влиянием эмоциональности и заглушающая субъективное чувство усталости, не соответствует часто его силам и действительно наступившему утомлению. Поэтому двигательная деятельность детей требует контроля взрослого.

В этот период они постепенно переходят от одиночных игр и игр рядом к простейшим формам совместной игровой деятельности. Все это облегчает воспитателю руководство развитием движений в процессе систематического обучения детей, позволяет включить в образовательный процесс по физической культуре элементы взаимообучения, где роль воспитателя выполняют старшие дошкольники. При этом опыт, накопленный старшими дошкольниками в процессе овладения играми с элементами спорта становится

востребованным и значимым для обучения малышей. Старший дошкольник получает уникальную возможность сравнивать результаты реального двигательного действия малыша с уже освоенными своими движениями, выделять ошибки, помогать исправлять их. Все это в целом способствует развитию задатков активного произвольного внимания, связанного с сознательно-поставленной целью, развитию умений контроля и оценки действий. У ребенка появляется уверенность, вера в свои силы и способности, что оказывает стимулирующее воздействие на развитие личности. Взаимообучение переносит ребенка в особый мир отношений и переживаний, воздействует на развитие новых форм общения детей младшего и старшего дошкольного возраста. И «большие» и «маленькие» учатся добиваться успеха! Однако организация физкультурных занятий в разновозрастной группе требует учета ряда особенностей, правил и принципов построения разновозрастного взаимодействия, без которых такие весьма интересные формы работы могут оказаться малоэффективными и даже вредными. Подробно мы поговорим о них в следующем параграфе. Возвращаясь к младшим дошкольникам следует отметить, что ребенок понимает поставленную перед ним задачу, может осмыслить основные требования к выполнению движений. В связи с этим его движения начинают приобретать четкость, плавность, определенный темп, согласованность в коллективе, что так же подтверждает возможность использования взаимообучения. Знакомые движения дети уже могут выполнять в более сложных вариантах, более длительное время, с большей нагрузкой, что на наш взгляд является важной предпосылкой освоения элементов спортивных игр.

Деятельность воспитанников в процессе обучения двигательным действиям носит познавательный характер. Поэтому эффективность обучения в целом во многом определяется умением педагогов организовать образовательный процесс в соответствии с физиологическими, психологическими, педагогическими и структурными закономерностями, лежащими в основе современных теорий и концепций обучения. Учет закономерностей формирования двигательных умений и навыков определяет практические задачи обучения детей на каждом этапе в отдельности. Весь процесс обучения двигательным действиям включает в себя три этапа, которые отличаются друг от друга, как частными задачами, так и особенностями методики. Каждый этап характеризуется, прежде всего, своеобразием познавательной деятельности занимающихся, их способностью управлять своими движениями при исполнении изучаемого физического упражнения.

На этапе первоначального обучения ставятся следующие задачи: ознакомить детей с новыми движениями; создать целостное представление обо всем двигательном акте и начать его разучивать, выполняя в общих чертах.

Для осуществления поставленных задач следует обеспечить ребенку всестороннее восприятие задания, оказать воздействие на все основные анализаторы — **зрительный, слуховой, двигательный**, активизировать его сознание, создать представление о двигательном акте в целом. Совместное выполнение игровых действий, с детьми старшего дошкольного возраста позволяет сформировать у малышек общее представление об элементах спортивной игры. В свою очередь, оно помогает повысить ответственность детей старшего дошкольного возраста за качество выполнения игровых действий. Совместное выполнение показываемых движений, пример детей старшего возраста создают у малышек необходимый, подкрепляющий их действия эмоционально-положительный жизненный тонус, определяющий успех начального этапа формирования правильных двигательных навыков, повышают уровень самооценки детей старшего дошкольного возраста.

Продолжительность этапа первоначального обучения двигательного действия зависит от:

- степени сложности техники изучаемого действия;
- уровня подготовленности занимающихся;
- их индивидуальных особенностей;
- возможности использовать положительный эффект переноса навыков и безусловно, от возраста.

В младшем дошкольном возрасте движения быстрее и легче осваиваются на основе приёма имитации. Имитация двигательных действий детей старшего дошкольного возраста позволяет малышам значительно быстрее присваивать игровой опыт.

На втором этапе углубленного разучивания движений задачи заключаются в том, чтобы уточнить правильность выполнения деталей техники разучиваемого действия, постепенно исправить имеющиеся ошибки и добиться правильного выполнения двигательного действия в целом. В совместные занятия на этом этапе детей разного возраста обеспечивает каждому малышу индивидуальный подход и индивидуальную оценку, так как с ним занимаются старшие дошкольники, которые уже освоили элементы игры. Такой подход позволяет повысить степень ответственности старшего дошкольника, ведь перед ним поставлена цель «умеешь сам – научи малыша!».

На третьем этапе обучения осуществляется закрепление и совершенствование приобретенной техники двигательного действия, стимулирование детей к

самостоятельному выполнению движения в целом и создание возможностей применения его в играх и в жизни. Взаимодействие детей разного возраста на этом этапе позволит нам воссоздать игровое пространство детства, вернуть игре статус «спутника детства». Дети, а не взрослые становятся хозяевами игровой ситуации, инициаторами игровых действий. В таких случаях они уже готовы к самостоятельному преобразованию двигательного навыка в игровых и жизненных условиях и выполнению заданий творческого порядка. Однако если на третьем этапе воспитатель обнаруживает у детей неточности движений, он может исправлять их любыми приемами, отвечающими данной задаче (наглядный показ, объяснение, указания и т.п.). Воспроизведение правильно разученного двигательного действия детьми на третьем этапе является результатом их совместных усилий за все проделанное ранее.

### **Задания для самостоятельной работы**

Можно ли из прочитанного сделать выводы, которые будут значимы для профессиональной деятельности?

Найдите в тексте рекомендации и высказывания, заслуживающие особого внимания и достойные обсуждения в рамках дискуссии.

## **2.2. Правила организации разновозрастного игрового взаимодействия дошкольников**

### ***Воспитателю, инструктору по физической культуре на заметку.***

*Проблема разновозрастного взаимодействия детей в ДОУ довольно актуальна и часто затрагивается в педагогической науке. Взаимодействие детей разного возраста весьма полезно для создания игрового пространства детства. В данной ситуации у младших появляется возможность продвигаться в своем развитии не только благодаря взрослым. Старшие дети тоже становятся образцом для подражания в игровой деятельности. Хотя объяснения старших дошкольников далеки от дидактических норм, младшие зачастую понимают их лучше, чем конкретные указания взрослых.*

Существует ряд правил организации разновозрастного игрового взаимодействия. Например, С. Г. Якобсон (1984) выделяет следующие:

- взаимодействие должно быть эпизодическим и ограниченным по частоте (не чаще 4 раз в месяц) и не более 1 часа по времени;
- взаимодействие должно вызывать положительные эмоции и восприниматься как яркое событие;
- взаимодействие должно носить добровольный характер» а действия детей должны

одобряться работниками ДОУ, об этом необходимо ставить в известность родителей;

- Взаимодействие должно строиться на выполнении конкретной деятельности, содержание которой ненавязчиво предлагается воспитателем.

Наиболее удобными формами разновозрастного взаимодействия являются: организация концерта или праздника старшими детьми для малышей, совместные ролевые, подвижные или спортивные игры.

Мы полностью разделяем необходимость соблюдения требований к организации разновозрастного взаимодействия в ДОУ, за исключением одного нюанса - **частоты проведения совместных мероприятий**. Наибольший эффект в формировании, двигательных навыков можно получить в случае проведения тех или иных форм работы с детьми не менее двух раз в неделю, на наш взгляд более частые встречи с детьми старшего возраста будут эффективнее для развития двигательной деятельности. Необходимо лишь соблюдать некий баланс форм проведения встреч, возможно один день в неделю младшие - созерцают, подготовленный старшими праздник, наблюдают за занятиями старших, являются активными болельщиками на спортивном празднике, обучаясь использовать атрибуты болельщиков и внимательно следить за ходом состязаний. Вторая встреча обеспечивает совместную деятельность. Старшие дети могут продемонстрировать более качественное выполнение упражнений, а малыши будут стремиться подражать им. Следует отметить, что интерес малышей к общению и взаимодействию со старшими детьми зачастую очевиден, им хочется побыстрее повзрослеть они очень интересуются деятельностью старших детей, а вот старшие дошкольники далеко не всегда, имеют желание, готовность и умение взаимодействовать с малышами, к этому их необходимо дополнительно мотивировать и, если хотите, обучать.

Одним из преобладающих мотивов общения старшего дошкольника с малышом является желание «быть старшим», здесь очень важно, что бы старший ребенок не стремился соперничать с младшим дошкольником, оценивая соотношение сил. Необходимо объяснять старшим детям, что малыши нуждаются в заботливом их отношении, как старших товарищей. При этом не стоит забывать о том, что мотивы детей дошкольного возраста могут носить деловую, познавательную или личностную направленность. У старших дошкольников преобладает в основном деловая и познавательная мотивационная направленность, а у младших – личностная. Для них очень важна личная симпатия и эмоциональная окрашенность отношений, поэтому в ситуации выбора партнеров при разновозрастном взаимодействии, отдавайте приоритет малышам, пусть они выбирают, с кем в паре хотят заниматься, акцентируя внимание более взрослых детей на том, что они старше и несут ответственность за малыша. Очень важным является

тот факт, что взрослый для младших и старших дошкольников выступает как образец и идеал, источник тепла и заботы, авторитетный ценитель достижений ребенка. Именно в такой роли должен выступать педагог при организации непосредственно образовательной деятельности по физической культуре в разновозрастной группе. Старшие дошкольники видят в младшем дошкольнике партнера, готового к практическому взаимодействию, скрашенному яркими положительными эмоциями: Хоть и младшее, но, равное существо, объект пристрастного познания и оценки и как "невидимое зеркало", обеспечивающее ему самопознание и самооценку. Если говорить о детях младшей группы, то стоит напомнить о том, что они весьма «аморфно» относятся к своим сверстникам, не воспринимают их как полноценных партнеров и стремятся к общению со взрослыми, являющимися источниками познания и информации, по этому эпизодическое общение со старшими детьми имеющим гораздо более богатый «жизненный» опыт нежели сверстник, будет служить исходным этапом, «мостиком», который ускорит процесс распознавания в сверстнике полноценного партнера для игр и ускорит развитие ориентации на сверстника, что в свою очередь ускорит развитие личности и в частности, усвоение нравственных норм.

Непосредственное сотрудничество и сотворчество детей и воспитателя, младших детей и тех, кто постарше, развивает познавательную сферу детей, побуждает их к свободным естественным движениям. На наш взгляд, создание **межвозрастного игрового пространства** – это одна из возможностей эффективно стимулировать двигательную активность младших дошкольников. Кроме того, возрастные границы взаимодействующих детей можно значительно расширить и привлекать к игровым ситуациям младших школьников, а так же организовывать совместные мероприятия с родителями, студентами.

#### **Задания для самостоятельной работы**

- 1.Предложите возможные варианты организации разновозрастного взаимодействия детей при освоении элементов спортивных игр в разные периоды режима дня.
- 2.Определите, какие затруднения у педагогов может вызвать организация разновозрастного взаимодействия в спортивно-игровой деятельности.

### **2.3. Ведущие принципы обучения дошкольников спортивным играм**

#### ***Воспитателю, инструктору по физической культуре на заметку.***

*Работа по развитию двигательной деятельности и обогащению двигательного опыта детей в современных условиях дошкольного образования не должна*



*противоречить традиционным и современным инновационным принципам обучения двигательным действиям. При этом нужно учесть тот факт, что обучение спортивным играм включено в целостную систему дошкольного образования и не может рассматриваться в отрыве от нее.*

Мы считаем необходимым учет как общедидактических принципов, имеющих определенную структуру, затрагивающих всех субъектов системы дошкольного образования, так и специфических принципов физического воспитания.

К первой группе мы относим принципы, сформулированные еще Я.А. Коменским (2003), среди которых:

- *Принцип сознательности и активности.* Обеспечивает формирование устойчивого интереса и осмысленного отношения к деятельности, формирование самостоятельности, стимулирование самоконтроля.

- *Принцип наглядности.* Обеспечивает направленное воздействие на функции сенсорных систем, что особенно важно в младшем дошкольном возрасте.

- *Принцип доступности и индивидуализации.* Обеспечивает последовательное соблюдение методических условий доступности, а так же правильное использование средств и методов с учетом индивидуальных различий в степени подвижности, которые не раз были упомянуты в исследовании. Важность соблюдения перечисленных принципов определяется тем, что неадекватная нагрузка является угрозой здоровью занимающихся детей.

Учет и реализация этих принципов дает возможность всесторонне развивать личность ребенка, использовать средства физического воспитания для развития способностей ребенка, развивать умения и навыки прикладного характера, формировать активную жизненную позицию, при выборе средств и методов ориентироваться на их оздоровительную ценность.

Безусловно, что в системе педагогической работы по обучению детей спортивным играм обязателен *учет специфических принципов физического воспитания*. Эту группу принципов составляют следующие принципы физического воспитания детей:

- *Принцип непрерывности процесса физического воспитания.* Реализация данного принципа обеспечивает перманентную преемственность эффекта занятий и закрепление в памяти занимающихся детей достигнутого уровня владения двигательными действиями в других формах физического воспитания.

- *Принцип цикличности построения системы занятий.* Отражает структурную упорядоченность процесса двигательного развития и определяет повторяемость занятий и

их серий. Особо важную роль играет в планировании системы занятий по обучению дошкольников элементам спортивных игр.

Проанализировав теоретические источники и Федеральные государственные требования к структуре и содержанию основной общеобразовательной программы дошкольного образования, мы считаем, необходимым особое внимание уделить следующим традиционным и современным принципам, среди которых *принцип динамического обучения, принцип развивающего обучения, принцип лично ориентированного обучения*. В настоящее время двигательное развитие ребенка в науке и практике рассматривается с точки зрения теории динамических систем. Двигательное развитие основано на постепенном вовлечении множества двигательных навыков, которые будут необходимы ребенку на следующем этапе развития, реорганизовавшись для того, чтобы отвечать новым требованиям, реализуемым на данном этапе развития, то есть исходя из давно известного в психологии и педагогике понятия «зона ближайшего развития ребенка» введенного в научный оборот Л.С. Выготским (1984): «Зона ближайшего развития ребенка - это расстояние между уровнем его актуального развития, определяемым с помощью задач, решаемых самостоятельно, и уровнем возможного развития, определяемых с помощью задач, решаемых под руководством взрослых и в сотрудничестве с более обученными товарищами.». Выявить уровень развития ребенка с точки зрения зоны «ближайшего развития» можно проанализировав умения ребенка в той или иной деятельности при выполнении их с помощью взрослого, тогда, как зону актуального развития ребенка определяют самостоятельные умения ребенка. Умения ребенка переходят из «зоны ближайшего развития» в «зону актуального развития», спустя какое - то время, в зависимости от возраста ребенка и сложности двигательных умений. Сегодня ребенок ходит с поддержкой взрослого, «завтра» он уверенно делает это сам. Ребенку очень интересно осваивать то, что он еще не умеет, кроме того, если речь идет о функциональных двигательных умениях, нет смысла упражняться в том, что уже давно сформировалось, такой подход не несет собой продвижение на новую ступень развития. Так умение ходить основывается на умении поддерживать равновесие, согласовывать движения рук и ног, ориентироваться в пространстве. Организуя развивающее занятие необходимо включать упражнения, которые являются наводящими к деятельности необходимой на следующем этапе развития: в более старшем возрасте. Эти положения находят свое отражение и соответствуют принципам теории «развивающего обучения» Эльконин Д.Б. (1989) Давыдов В.В. (1986). В дополнение хочется заметить, что любое обучение двигательным действиям организованное в соответствии с дидактическими

принципами и в опоре на закономерности детского развития будет вести за собой развитие заданных качеств.

Особое внимание в управлении деятельностью детей в системе занятий физической культурой уделяется личной деятельности воспитанника, которая сводится к умению регулировать свою деятельность, побуждая к проявлению его духовных начал ко всему, что окружает ребенка. Исходя из этого, Л.Д. Глазыриной (1999, 2000) было предложено три принципа управления.

*Принцип фaszинации* (от англ. *fascination* — очарование). Одним из важнейших факторов в двигательном развитии детей дошкольного возраста является пробуждение у них интереса к движению и двигательным действиям, делающим образовательный процесс более легким и интересным и способствующим формированию у детей положительного отношения к окружающей действительности, к предмету, с которым им приходится заниматься, к самому воспитателю, к сверстникам, к себе. Л. Д. Глазырина отмечает, что ребенка нужно очаровать предметом: «Мяч, он хороший, круглый, прыгает вокруг вас, играет с вами. Вы должны к нему хорошо относиться, чтобы он от вас не «убегал». Мы считаем, что ребенка можно очаровать звонким теннисным мячом, шайбой и ее подружкой клюшкой, городками. В спортивном инвентаре есть столько интересного для ребенка! Всякий раз воспитателю важно открывать для ребенка новые детали предмета очарования, но не без помощи самого ребенка. Пусть и он внесет свою посильную лепту. Немаловажным аспектом в процессе очаровывания ребенка окружающим является сотворчество. Ребенка надо научить, как найти в окружающей действительности очарование (услышать звук — мячик стучит, как дождь стучит по крыше). Клюшка и шайба – подружки. Им очень скучно жить друг без друга. Необходимо воспитателю очаровать ребенка (детей) и собой, своим собственным положительным эмоциональным состоянием и отношением к игре и к ребенку. Детей нужно учить очаровываться друг другом и это очень важно на занятиях в смешанных группах. На занятиях по физической культуре открываются большие возможности проявления дружеских отношений между детьми разного возраста. Особенно при изучении наших внешних отличительных особенностей (цвет глаз, волос, рост и т.д.), ведь дети на таких занятиях встречаются не часто. Необходимо обращать внимание детей специально — целенаправленно на все органы чувств во время занятий и концентрировать их внимание на том, что глаза нам, чтобы видеть, уши, чтобы слышать, пальцы, чтобы ощупывать и таким образом узнавать новое. Учить, познавая новое – восхищаться.

*Принцип синкретичности* (от греч. *synkretismos* — соединение, объединение). Он отражает наличие общих истоков единства в выборе средств и методов воздействия на

ребенка. В основе данного принципа положен подход к рассмотрению триединства в постановке задач развития ребенка – *оздоровительные, воспитательные, образовательные задачи.*

*Принцип творческой направленности.* Реализация данного принципа позволяет ребенку, самостоятельно создавать новые движения, основанные на использовании его двигательного опыта и наличия мотива, побуждающего к творческой деятельности. В процессе выполнения заданий, упражнений воспитатель дает полную возможность ребенку самому создавать различные двигательные ситуации со спортивным инвентарем, самостоятельно решать те или иные двигательные задачи, связанные с взаимодействием в парах, тройках, командах. Если то или иное решение двигательной задачи совсем не удается или имеются существенные недостатки, только в этом случае можно корректировать движения ребенка.

Система данных принципов предполагает отсутствие, какого бы то ни было насилия над ребенком. Воспитатель должен организовать процесс обучения так, чтобы сотворчество детей развивалось, а игровое взаимодействие приносило обоюдную радость и удовлетворение.

#### **2.4. Организация игровых физкультурных занятий в разновозрастной группе**

##### ***Воспитателю, инструктору по физической культуре на заметку.***

*Движения и связанные с ними ощущения — источник развития для детей. Естественная потребность в двигательной активности под влиянием взрослого постепенно преобразуется в потребность выполнять все более сложные и разнообразные упражнения. А еще лучше, если эту потребность стимулируют не взрослые, а сами дети.*

*Остановимся на том, как организовать разновозрастное взаимодействие при обучении детей элементам спортивных игр.*

Каждому этапу развития движений соответствует форма их усвоения, которая определяется характером ведущей деятельности. Для дошкольника такой деятельностью является игра. Ведь младшим дошкольникам так хочется быть самостоятельными, умелыми, а у старшего дошкольника есть уже потребность передать свой опыт малышу, научить его делать то, что он умеет сам. На наш взгляд, организация физкультурных занятий в разновозрастной группе воссоздает уникальное игровое пространство детства, содействует амплификации развития, как младших, так и старших дошкольников. Немного фантазии и достаточно сложная для дошкольников спортивно-игровая

деятельность превращается в увлекательное занятие. В содержание игровых физкультурных занятий включены подвижные игры общеразвивающего характера, направленные на формирование основных движений и комплексное развитие двигательных способностей. Значительное место на занятиях уделено и играм с мячами. На каждом из них детально отрабатываются игровые упражнения, которые обеспечивают формирование элементарных приёмов игры в футбол, настольный теннис, баскетбол. При этом четко регулируется эмоциональная и физическая нагрузка с учетом возраста и здоровья ребенка. Игровые упражнения на физкультурных занятиях в разновозрастной группе могут выполняться в разных вариантах:

- **Индивидуально.** Старшие дошкольники водят мяч в движении, малыши отбивают его стоя на месте.

- **В парах.** Осуществляется освоение более сложных двигательных действий, таких как перебрасывание и ловля мяча.

- **В команде.** Чья команда быстрее закатит мяч в гараж.

- **Младшие в качестве болельщиков.** На какое-то время малыши могут оставаться «болельщиками» и наблюдать за игрой детей старшего дошкольного возраста.

Главное – мы учимся играя!

Для создания условий самостоятельного приобретения детьми двигательного опыта, озадачивая малышей необходимостью познания, новизной действий и предметно-развивающей среды, в занятия вводятся специальные игры на развитие двигательного творчества, культуры и психических процессов: «Играй, играй мяч не теряй», «Паровозики», «Точный пас», «Дружные дети», «Накачаем мяч». Такие игры могут провести с малышами старшие дошкольники.

Создание игровой мотивации способствует увлеченному выполнению детьми физических упражнений. Интерес детей вызывает воображаемая ситуация, представленная в образной, яркой форме, связанная с необычными условиями. Так, теннисные мячики превращаются в капельки - дождевики, и начинается удивительное путешествие за капелькой-дождевиком.

Младшие дети по-новому воспринимают инвентарь для игр, овладевают возможными вариантами действий с ним, пытаются воспроизвести наблюдаемый ими способ употребления предметов. А старшие дети имеют возможность продемонстрировать свои успехи и передать свой опыт малышам, проявить заботу, внимание и, пожалуй, первые педагогические способности.

Одной из основных задач формирования двигательного опыта детей является освоение новых движений. Первое детство - это не тренировка и развитие определенных систем, это период «обучения» владению своим организмом, создания базы навыков и

умений. Установлено, что из хаотических, беспорядочных движений и двигательных актов у детей постепенно формируются необходимые движения через множество проб, удачных и неудачных попыток выполнить заданное упражнение, поэтому обучение дошкольников новым движениям должно базироваться на основе уже хорошо разученных и ставших естественными двигательных действий. Эти закономерности следует учитывать, при построении игровых физкультурных занятий в разновозрастной группе. При выполнении заданий по освоению элементов спортивных игр педагог должен создать старшим дошкольникам такие условия, когда необходимо думать над двигательными действиями в целях формирования качеств, определяющих его поведение во взаимодействии с малышом. Схема построения игровых физкультурных занятий в разновозрастной группе традиционна. Занятие состоит из трех частей: вводной, основной и заключительной. При этом все образовательные задачи решаются путем соответствующего подбора игр и игровых упражнений, рационального распределения и чередования объема физических нагрузок, планирующихся параллельно для детей старшего и младшего дошкольного возраста. Занятия разработаны по программе «Играйте на здоровье». Наличие перспективного плана по каждому разделу программы обеспечивает прохождение и освоение программного материала в определенной последовательности. Повторение занятий позволяет закреплять освоенные двигательные действия.

Во вводной части занятия используются специальные приемы создания игровой мотивации: городки надо поселить в свой домик, клюшке найти ее подружку — шайбу, с ракетками-зонтиками надо выручить из беды солнечные лучики, мячам помочь размяться, так как бока у них залежались в коробке. Разминка обычно проводится совместно, но могут меняться условия выполнения упражнений. Так дети младшего дошкольного возраста бегают в рассыпную в середине зала, дети старшего дошкольного возраста — по периметру зала.

Игры первой части занятия обеспечивают активизацию внимания, памяти, мышления, разминку мышц, повышают функциональные возможности организма, создают предпосылки для дальнейших действий, доброжелательную атмосферу.

Основная часть занятий в разновозрастной группе вариативна. Есть занятия, в которых планируются общеразвивающие упражнения с использованием инвентаря (ракеток, клюшек, бит, городков). Есть занятия, в которых комплекс общеразвивающих упражнений проводится в сюжетной, игровой или имитационной форме. Как и в традиционных занятиях по обучению спортивным играм, основная часть включает также серию игр, направленных на овладение основными движениями и простейшими

элементами техники спортивных игр, на развитие двигательных способностей. Для детей младшего дошкольного возраста она сокращена до 10 – 15 мин.

В заключительной части занятий планируются психокоррекционные игры. Дети благодарят друг друга. Выражают чувства взаимной симпатии и привязанности, любят результаты своей деятельности (в каком порядке сложены мячи и городки). Таким образом, на занятиях решается доминирующая задача – воспитание интереса к играм с элементами спорта и создания игрового пространства детства. Мы убедились, что игровое взаимодействие детей разного возраста на физкультурных занятиях способствует формированию осмысленного ценностного отношения к движению как способу существования живого, активному усвоению дошкольниками двигательного опыта, развитию физических качеств и способности к двигательной импровизации, к эмоциональному переживанию движения. Как часто проводить такие занятия, мы думаем, что каждый специалист дошкольного образования в праве самостоятельно решить эту задачу.

При этом заметим, что культура движений ребенка начинается с обогащения его двигательного опыта, поэтому физкультурные занятия строятся на играх с разнообразными видами двигательной деятельности. Чем больше видов и способов действий с мячом, и их сочетаний в арсенале детей, тем осознаннее и быстрее их деятельность, тем активнее их взаимодействие со сверстниками, успешнее ориентировка в окружающей обстановке.

Поэтому важно включать игры с мячом в физкультурно-оздоровительные мероприятия, формы активного отдыха, создавать в ДОУ атмосферу спортивно-культурной деятельности.

Таким образом, организация физкультурных занятий по принципу разновозрастной группы даёт положительные результаты, так как решает многие обучающие, развивающие и воспитательные задачи. У младших дошкольников совершенствуется физическая подготовка, повышаются возможности детского организма. Совместные игры создают условия для радостных эмоциональных переживаний, воспитывают дружеские взаимоотношения, элементарную дисциплинированность, умение действовать в коллективе сверстников, а также способствуют формированию произвольности и ответственного отношения к деятельности.

### **Задания для самостоятельной работы**

Разделите лист пополам. С левой стороны запишите все положительные результаты разновозрастного обучения на физкультурных занятиях, с правой – все проблемы, которые возникают при организации разновозрастного взаимообучения. Предложите варианты разрешения существующих проблем разновозрастного обучения на физкультурных занятиях.



## Глава 3

# ПРОГРАММА «ИГРАЙТЕ НА ЗДОРОВЬЕ» И ТЕХНОЛОГИЯ ЕЕ РЕАЛИЗАЦИИ В ДОШКОЛЬНОМ ОБРАЗОВАНИИ

### 3.1 Пояснительная записка

Наши дети живут в условиях постоянно меняющейся действительности. На смену увлекательным дворовым играм пришли не менее увлекательные – компьютерные.

Все чаще можно встретить во дворе скучающих, равнодушных к спортивным и подвижным играм, слабых и неумелых мальчишек и девчонок. Многие ребята перестали выходить во двор, отдавая предпочтение малоподвижным видам деятельности: телеиграм, занятиям с конструкторами, просмотру мультфильмов.

Это вызывает озабоченность педагогов и врачей: мало, очень мало двигаются дети! А для ребенка малоподвижный образ жизни – это потеря, нарушение физического и интеллектуального развития. Именно в подвижных играх ребенок получает уникальную возможность максимально проявить собственную активность и творчество, ликвидировать дефицит движений, реализоваться и утвердить себя, получить массу радостных эмоций и переживаний.

К сожалению, как отмечают не только психологи, но и большинство опытных дошкольных педагогов, сейчас дети стали меньше и хуже играть. Особенно сократились и по продолжительности, и по количеству подвижные игры.

Беседуя с родителями, воспитателями, наблюдая за играми детей во дворе, посещая семью, мы пытались найти ответ на вопрос: почему не играют наши дети? В качестве главной причины этого обычно называют недостаток времени на игру. Действительно, в большинстве детских садов режим дня столь перегружен различными занятиями, что на свободную игру остается не более часа. Не играют дети еще и потому, что не умеют. Утеряны детские разновозрастные дворовые сообщества. Некому передать опыт коллективной игры. Сейчас крайне редкое явление – родители, играющие с ребенком. Многим детям энергичные подвижные игры оказываются не по силам. Исследования доктора педагогических наук Ю.К. Чернышенко доказывают, что более 40% дошкольников имеют уровень физической подготовки ниже среднего.

Отсутствие игры может свидетельствовать о том, что у современных детей она перестает быть «школой произвольного поведения». Но никакая другая деятельность для ребенка 4-6 лет эту функцию выполнить не может. А ведь произвольность – это осознанность, независимость, ответственность, самоконтроль, внутренняя свобода. Лишившись игры, дети не приобретают всего этого.

В результате их поведение остается ситуативным, произвольным, зависимым от окружающих взрослых, и в этом случае процесс формирования воли приобретает или неправильное направление, или же вообще затрудняется. Наш поиск был направлен на изменение существующей практики физического воспитания дошкольников, разработку и обоснование игровых программ и технологий физического воспитания в детском саду.

В настоящее время во многих дошкольных учреждениях Белгорода и Белгородской области реализуется парциальная авторская программа «Играйте на здоровье» (Волошина Л.Н., Новичкова Л.В.), полностью построенная на подвижных играх с элементами спорта и игровых упражнениях. Игры, игровые упражнения, включающие самые разнообразные двигательные действия, создают целостную систему обучения, доступную для взрослых и детей.

Чтобы увлечь не только детей, но и родителей игрой, перевести родителей с позиции наблюдателей в активных участников педагогического процесса, мы предлагаем варианты домашних заданий и своеобразные, доступные детям, дневники самоконтроля. Если задание выполнено, можно закрасить фигуру, дорисовать предмет, написать цифру в

квадрате и т.д. это помогает объединить взрослых и детей, занять свободное время полезным делом, вспомнить давно забытые игры.

Использование предложенных в программе игр с элементами спорта обогащает двигательную активность детей, делает ее разносторонней, отвечающей индивидуальному опыту и интересам. Дети готовы делиться своим опытом с другими.

Исследования, проводимые в ходе апробации программы, свидетельствуют о положительном ее влиянии на развитие двигательных способностей, нравственно-волевых качеств ребенка, укрепление здоровья.

Дети освоившие программу «Играйте на здоровье», становятся инициаторами в организации подвижных игр во дворе, охотно передают игровой опыт малышам, включают в игры взрослых. По каждому разделу программы ежеквартально проводятся развлечения вместе с родителями. И мы неоднократно наблюдали, как растет их азарт, когда они принимают участие в играх.

Объединяя усилия воспитателей, родителей и детей по восстановлению игрового пространства, мы рекомендуем взрослым **следующие правила.**

- **Защищайте право ребенка на игру.** Играйте так, чтобы дух захватывало! Используйте считалки, сговоры, жеребьевки, увлекательные способы деления на команды, выбора ведущего.
- **Учитывайте, что у детей быстро пропадает увлечение, если они не получают радости победы.** Но при условии легкой победы играющие снижают свою активность, прекращают поиск лучших путей решения двигательной задачи.
- **Оценивайте результаты деятельности в сравнении с достижениями по отношению к самому себе.**
- **Из предложенного многообразия заданий по объему и содержанию выбирайте соответствующие потенциальным возможностям ваших детей, месту проведения занятий, погодным условиям.**
- **Берегите здоровье детей!** Регулируйте психоэмоциональную нагрузку! перевозбуждение так же вредно, как и физические перегрузки. Своевременно предупреждайте травматизм.
- **Помните, что ногами управляет голова!** Сообщайте детям знания, необходимые для решения двигательных задач, чаще обсуждайте проблемы «как мы играем».
- **Вспомните и научите детей играть в старые, забытые народные игры,** которые приобщают ваших детей к национальной культуре и могут использоваться в качестве разминки перед разучиванием элементов спортивных игр и упражнений.

**Программа «Играйте на здоровье» для детей 3-4 лет и технология ее реализации в образовательном процессе дошкольного учреждения**

## **Городки**

### *Задачи обучения*

#### **2 младшая группа**

- 1.Познакомить с русской народной игрой «городки», инвентарем для игры (бита, городок), элементами площадки для игры ( город, кон), несколькими фигурами (забор, ворота, бочка).
- 2.Отрабатывать элементарные действия с битой (брать, передавать, бросать), разучить способы ее метания (прямой рукой сбоку и от плеча).
- 3.Учить строить простейшие фигуры.
- 4.Развивать силу, глазомер.
- 5.Формировать осторожность, внимательность, побуждать к взаимодействию в игровых ситуациях.

#### **Средняя группа**

1. Познакомить с площадкой для игры «городки» (город, кон, полукон), закрепить названия и способы построения простейших фигур (забор, бочка, ворота), познакомить с новыми фигурами (рак, письмо).
2. Формировать технику правильного броска биты (способ - прямой рукой сбоку, от плеча).
- 3.Воспитывать интерес к русским народным подвижным играм.
- 4.Развивать координацию движений, точность.
- 5.Учить правилам безопасности в игре.

### ***Оценка уровня физической подготовленности к игре***

#### ***Городки***

1. Сила кистей рук / правой и левой / измеряется детским динамометром, показатели заносятся в таблицу.
2. Дальность броска биты /правой и левой рукой/ измеряется расстояние, оцениваются качественные показатели: исходное положение, прицел, бросок, сохранение равновесия.
3. Глазомер / оценивается количество точных попаданий правой и левой рукой в один городок из пяти бросков – расстояние 3 метра.

### ***Дифференцированный подход в обучении игре «Городки»***

*предполагает:*

- 1.Учет возрастных возможностей / программа для 2 младшей и средней группы /.
- 2.Учет половых особенностей: городки / пластмассовые для девочек, деревянные для мальчиков /. Для детей младшего дошкольного возраста длина городка – 10 см; бита - 40 см, вес – 400 грамм; сечение городков и бит – 3 см.
3. При отборе игровых упражнений для общефизической и технической подготовки, учитываются результаты диагностики, содержание занятий может меняться.

*Программа обучения детей игре «ГОРОДКИ»*

СОДЕРЖАНИЕ ОБУЧЕНИЯ	2 младшая										Средняя									
	март - апрель										март - апрель									
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1. «Найди свой домик» - ходьба и бег врассыпную с цветным городком в руках. Во время остановки найти свой домик, одинаковый по цвету с городком и построить на прямоугольной линейке – забор, на круге – бочку, на квадрате – письмо, самолет.	+	+	+	+	+						+	+	+	+	+					
2. ОРУ с городком: «покатаем» - покатать городок в ладошках ▪ «прятки»- переключивание городка из рук в руки над головой, за спиной, перед грудью, ▪ «насос» - городок в прямых руках над головой, полуприседания с городком – руки вверх, ▪ «пошагаем» - перешагивание через городок вперед-назад, ▪ «ловкие ножки» - прыжки на двух ногах вперед-назад (средняя гр.), боком (млад. гр) ▪	+	+	+	+	+						+	+	+	+	+					
3. «Дорожка» (выложенная из городков) средняя группа младшая группа пройти с высоким подниманием колен, перепрыгнуть на двух ногах, пройти на четвереньках, средняя – как через лесенку.	+	+	+	+	+															
4. «Метни стрелу» - бросок городка на дальность до вертикальной дорожки.											+	+	+	+	+					
5. «Попади в брусок» - метание городка в горизонтально лежащую дорожку из поролоновых брусков.	+	+	+	+	+															
6. «Попади в песочницу»											+	+	+	+	+					
7. «У кого городок»																				

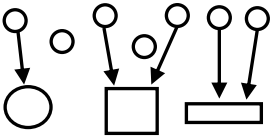
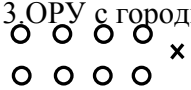
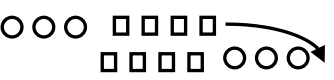
содержание обучения	2 младшая март - апрель										Средняя март - апрель										
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
8. «Носильщики» - носить биту в вытянутых руках- средняя гр., в согнутых перед грудью – младшая гр.						+	+	+	+	+							+	+	+	+	+
9. «Змеечка» - ходьба змейкой вокруг бит.						+	+	+	+	+							+	+	+	+	+
10. «Цепочка» - бег, взявшись за руки, вокруг бит.						+	+	+	+	+							+	+	+	+	+
11. ОРУ с битой:						+	+	+	+	+							+	+	+	+	+
▪ «штанга» - бита в опущенных руках, поднять вверх, вниз																					
▪ «подъемный кран» - бита вертикально в прямых руках над головой, наклониться биту вперед, коснуться земли.																					
▪ «померим» - мерить биту руками снизу, вверх.																					
▪ «путешествие» - ходьба по бите приставными шагами.																					
▪ «походим» - ходьба в полу приседе вокруг биты, держась за нее.																					
12.«Составь фигуру» - 5 играющих ходят по кругу, по сигналу строят фигуры (забор – по линейке, бочку – по кругу, письмо – квадрат).						+	+	+	+	+							+	+	+	+	+
13. «Кто дальше» - метание биты на дальность.						+	+	+	+	+							+	+	+	+	+
14. «Поиграем» - кегли подвешены на веревочке, которая натянута между стойками:						+	+	+	+	+							+	+	+	+	+
▪ «жмурки» - ползание змейкой вокруг кеглей, опущенных до земли;						+	+	+	+	+							+	+	+	+	+
▪ «попрыгунчики» - прыжки на двух ногах с касанием кегли, поднятой вверх;						+	+	+	+	+							+	+	+	+	+
▪ «метатели» – метание биты в кеглю, подвешенную на веревочку;																					
▪ «пальчики» - каждым пальчиком руки дотронуться до кегли, привешенной на веревочке.																					

Конспект № 1

Занятия по городкам в средней группе

**Задачи:** Познакомить детей с площадкой для игры городки; закрепить способы построения простейших фигур (забор, бочка), познакомить с новыми фигурами (письмо, рак); отрабатывать энергичное отталкивание в прыжках, формировать технику метания биты способом от плеча; учить правилам безопасной игры; воспитывать интерес к русским народным играм, развивать координацию движений, точность.

**Оборудование:** городки, поролоновая дорожка.

Содержание занятия	Доз.	темп	Организационно-методические указания
<p>1. Беседа «Наш городок»</p> <p>2. «Найди свой домик»</p>  <p>3.ОРУ с городком</p>  <ul style="list-style-type: none"> <li>• «Покатаем»</li> <li>• «Прятки»</li> <li>• «Насос»</li> <li>• «Пошагаем»</li> <li>• «Ловкие ножки»</li> </ul> <p>4. «Дорожка», выложенная из городков.</p>  <ul style="list-style-type: none"> <li>• Пройти по дорожке, перешагивая через городки, с высоким подниманием колен</li> <li>• Попрыгать через городки на двух ногах</li> <li>• Пройти на четвереньках, проползая между городками</li> </ul>	<p>2 мин.</p> <p>1 мин.</p> <p>6 раз</p> <p>5 раз</p> <p>6 раз</p> <p>3 раза.</p> <p>3 раза.</p> <p>3 раза</p>	<p>умер.</p> <p>умер.</p> <p>умер.</p> <p>быст.</p> <p>умер.</p> <p>умер.</p> <p>умер.</p> <p>умер.</p>	<p>1.Рассказ педагога о городе, коне, полуконе.</p> <p>2. Дети повторяют задание из конспекта №1 2-й мл. группы , а затем строят новые фигуры на квадрате – самолет и письмо.</p> <p>3. ОРУ</p> <p>1).Ноги на ширине плеч, покатаь городок впереди, вверху.</p> <p>2).И.п. – о.с. переложить городок из руки в руку впереди, за спиной, вверху.</p> <p>3).И.п.- стойка ноги на ширине плеч, городок в прямых руках над головой, присесть – городок вперед.</p> <p>4).Городок на земле, перед ногами. Перешагивание через городок вперед-назад.</p> <p>5).Городок на земле, перед ногами ребенка. Перепрыгивание вперед-назад.</p> <p>4. Дети выкладывают дорожки из городков по ориентирам и строятся перед ними в 2 колонны лицом друг к другу.</p>

5. «Метни стрелу»	4 раза		5. Дети стоят на боковой линии. По сигналу метают городок, сбоку от плеча. Кто дальше.
6. «Метни в брусок»	4 раза	умер.	6. Дети стоят в шеренге, в 2-х метрах от поролоновой дорожки, лежащей горизонтально на земле. По сигналу метают в противоположные бруски.
7. «У кого городок»	1 мин.	умер.	7. Играющие стоят по кругу вплотную плечом к плечу, передают городок за спиной из рук в руки, а водящий в центре должен отгадать, у кого городок.

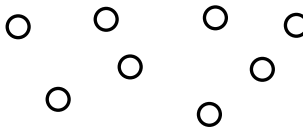
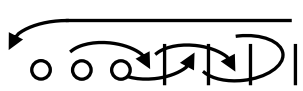



Конспект № 2

Занятия по городкам во II младшей группе

**Задачи:** Познакомить детей с инвентарем для игры (битой); отработать элементарные действия с битой (брать, передавать, бросать); формировать осторожное внимание, побуждать к взаимодействию в игровых ситуациях.

**Оборудование:** городки, веревочка с привязанными кеглями.

Содержание занятия	Доз.	темп	Организационно-методические указания
<p>1. Беседа «Когда бросаю, пятерых выбиваю»</p> <p>2. «Носильщики»</p> 	2 раза		1. Знакомство детей с битой, вручение детям бит.
<p>3. «Змеечка»</p> 	2 раза	умер.	2. Дети ходят в рассыпную держа биту в согнутых руках перед грудью. По сигналу остановиться, вытянуть руки вперед, вращать биту вправо-влево (пропеллер).
<p>4. «Цепочка»</p> 	2 раза	умер.	3. Дети раскладывают биты по ориентирам. Ходьба «змейкой» вокруг бит; бег по кругу вокруг бит.
<p>5. ОРУ с битой</p>  <ul style="list-style-type: none"> <li>• «Штанга» - ноги на ширине плеч, бита в опущенных руках</li> </ul>	3-4 р	быстр.	5. ОРУ
<ul style="list-style-type: none"> <li>• «Подъемный кран» - ноги врозь, бита вертикально в прямых руках перед лицом.</li> </ul>	4 раза.	умер.	1). Биту поднять вверх, потянуться за ней, затем опустить вниз.
<ul style="list-style-type: none"> <li>• «Померим» - бита вертикально в полусогнутых руках перед грудью</li> </ul>	4 раза.	умер.	2). Наклониться вперед, битой коснуться земли, затем поднять вверх.
<ul style="list-style-type: none"> <li>• «Походим» - бита вертикально на земле, одна рука держит ее.</li> </ul>	4 раза	умер.	3). Переставляя руки вверх мерить биту.
<ul style="list-style-type: none"> <li>• «Путешествие»</li> </ul>	2 раза	умер.	4). Ходьба в полуприсяде вокруг биты.
6. «Кто дальше»	3 раза	умер.	5). Ходьба по бите приставным шагом вправо, влево.
			6. Дети стоят в шеренге на боковой

<p>7. «Поиграем»- на стойках натянута веревка, на которую прикреплены кегли.</p>		<p>умер.</p>	<p>линии. По сигналу бросают биты сбоку, на дальность, бегут за битой по сигналу воспитателя – назад возвращаются шагом.</p>
<p>1). «Жучки»</p>	<p>1 раз</p>		
<p>2). «Попрыгунчики»</p>	<p>5 раз</p>	<p>умер.</p>	<p>1). Дети стоят в колонне перед стойкой. По команде поточно идут на четвереньках «змейкой» вокруг кеглей, по следующей команде «жучки» расползаются в рассыпную.</p>
<p>3). «Метатели»</p>	<p>3 раза</p>	<p>быстр.</p>	<p>2). Вербка с кеглями поднята вверх. Дети стоят перед кеглями. По сигналу подпрыгнуть вверх и коснуться кеглей двумя руками.</p>
<p>4). «Пальчики»</p>	<p>11 раз</p>	<p>умер.</p>	<p>3). Вербочка с кеглями опущена вниз. Дети стоят в шеренге на расстоянии 3 м от вервочки. По сигналу бросить биты в противоположную кеглю.</p>
		<p>умер.</p>	<p>4). Вербочка с кеглями поднята на уровне груди. Каждый ребенок стоит перед кеглей. Каждым пальчиком руки дотронуться до кегли.</p>

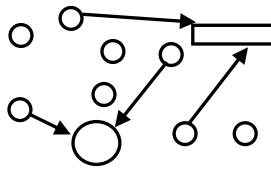

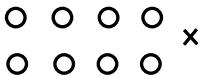
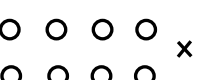

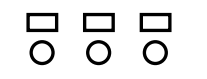


Конспект № 1

Занятия по городкам во II младшей группе

**Задачи:** Познакомить детей с русской народной игрой городки, инвентарем для игры (городок), учить строить, простейшие фигуры (забор, бочка); развивать силу, глазомер.

**Оборудование:** городки, фанерные домики для городка (прямоугольник, круг, квадрат), солнышко из бумаги.

Содержание занятия	Доз.	темп	Организационно-методические указания
1. Беседа «Эти удивительные городки»			1. Рассказ педагога о городе, в котором живут городки. Вручение детям гоолдков.
2. «Найди свой домик» 	2 мин.	умер.	2. Дети ходят – путешествуют врассыпную по площадке с цветными городками в руках (по 5 городков одного цвета). По сигналу «бегом» найти домик –линеечку или домик-круг, одинаковые по цвету с городком и построить: на линеечке- забор, на круге- бочку; и самим построиться рядом с фигурой точно также, изобразив фигуру.
3. ОРУ с городком			3. ОРУ
• «Покатаем» 	1 мин.	умер.	• Ноги на ширине плеч, покатаь городок в ладошках.
• «Прятки» 	6 раз	быстр.	• И.п.- основная стойка. Переложить городок из руки в руку впереди себя и сзади.
• «Насос» 	4 раза	быстр.	• И.п.- ноги на ширине плеч, городок в прямых руках над головой, полу присед- городок вперед.
• «Пошагаем» 	6 раз	умер.	• Городок на земле перед ногами. Перешагивание через городок вперед-назад.
• «Ловкие ножки» 	4 раза	умер.	• Городок на земле, сбоку от ног ребенка. Перепрыгивание на двух ногах через городок.
4. «Дорожка»			4. Дети выкладывают дорожки из городков по ориентирам и строятся в две колонны лицом друг к другу.

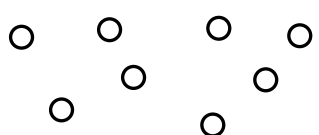
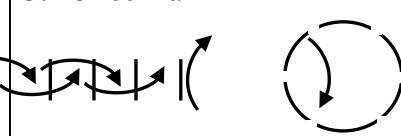
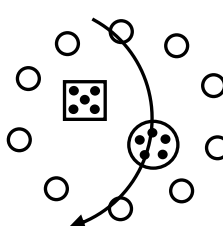
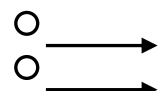
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Пройти по дорожке с высоким подниманием колен.</li> <li>• Попрыгать по дорожке на двух ногах</li> <li>• Пройти на четвереньках, руки на дорожке, ноги за ней.</li> </ul>	<p>2 раза</p> <p>2 раза</p> <p>2 раза</p>	<p>умер.</p> <p>умер.</p> <p>умер.</p>	<p>По сигналу выполняют задания (пройти с высоким подниманием колен, попрыгать, проползти на четвереньках) и становятся в конец противоположной колонны.</p>
<p>5. «Метни стрелу»</p>	<p>3 раза</p>	<p>умер.</p>	<p>5. Дети стоят в шеренге на боковой линии. По сигналу метают городок сбоку кто дальше, бегут за городками, назад возвращаются шагом.</p>
<p>6. «Попади в песочницу»</p>	<p>3 раза</p>	<p>умер.</p>	<p>6. Дети стоят в колонне друг за другом. По сигналу метают городок в горизонтальную цель (песочницу), затем все вместе собирают городки.</p>
<p>7. Релаксация «Солнышко»</p>	<p>1.5 мин</p>	<p>умер.</p>	<p>7. Педагог: «Ребята, нашим городкам очень понравилось играть с вами и им захотелось совершить какое-то волшебство для вас. Давайте, из них выложим солнышко с добрыми глазами, веселой улыбкой, лучиками. Наше солнышко поможет Весне одолеть Зиму, согреет своим теплом людей, птиц, деревья, животных. Давайте протянем к солнышку ручки». Затем дети дарят тепло друг другу.</p>

Конспект № 2

Занятия по городкам в средней группе

**Задачи:** Продолжить знакомить с площадкой для игры, инвентарем для игры (городки, биты); повторить название и построение фигур, формировать технику правильного броска биты (способ- прямой рукой сбоку, от плеча); закрепить технику выполнения бега змейкой, прыжков, лазание на четвереньках, развивать координацию движений, воображение.

**Оборудование:** городки, веревочка с кеглями, фанерные домики для городков.

Содержание занятия	Доз.	Темп	Организационно-методические указания
1. Беседа	1 мин.		1. Напомнить детям о действиях с битой.
2. «Носильщики» 	3 раза	умер.	2. Дети ходят врассыпную, держа биты впереди в прямых руках. По сигналу остановиться поворачивать биты вправо-влево.
3. «Змеечка» 	3 раза	быстр.	3. Дети раскладывают биты по ориентирам. Держась за руки, ходьба «змейкой» вокруг бит, затем бег вокруг бит.
4. ОРУ с битами (см. конспект №2 во 2-й мл. группе)	4 мин.		
5. «Составь фигуру» 	1 мин.	быстр.	5. Разделить детей по 5 человек. Они ходят по кругу с городком в руке, в кругу находится квадрат, круг, вырезанные из фанеры. По сигналу строят фигуры. В кругу – бочку, в квадрате- письмо.
6. «Кто дальше» 	4 раза.	умер.	6. Дети стоят в шеренге на боковой линии. По сигналу бросают биты сбоку и от плеча на дальность.
7. «Поиграем» (повторить упражнения конспекта № 2 во 2-й мл. группе)	2 мин.		

## Настольный теннис

### Задачи обучения

#### *2 младшая группа*

1. Познакомить детей с теннисным шариком и ракеткой, показать свойства шарика (легкий, прыгает, ломается, если обращаться не аккуратно)
2. Формировать действия с ракеткой (брать, держать, передавать, вращать), действия с маленьким мячиком (катать, бросать, ловить, отбивать)
3. Развивать мелкую моторику рук, согласованность движений.
4. Создавать ситуации, побуждающие детей проявлять усилия в овладении действиями с мячом и ракеткой, развивать эмоциональную сферу ребенка в действиях с мячом и ракеткой.
5. Воспитывать желание действовать с маленьким мячиком самостоятельно.

#### *Средняя группа*

1. Учить выполнять действия с мячом и ракеткой (катать, прокатывать, отбивать), формировать стойку теннисиста.
2. Формировать бережное отношение к теннисному мячику и ракетке.
3. Воспитывать терпение, уверенность в движениях, создавать условия для проявления положительных эмоций.
4. Развивать глазомер, согласованность движений, мелкую моторику рук.

#### *Оценка уровня физической подготовленности к игре*

##### *«настольный теннис»*

1. «Подбрось-поймай» - (чувство «мяча» - глазомер, количество повторений)
2. «Отрази мяч» (подвешенный на веревочке, количество раз).
3. «Постой на ракетке» (постоять на ракетке на одной ноге в сек).

#### *Дифференцированный подход в обучении игре*

##### *«настольный теннис»*

##### *реализуется через:*

1. Использование самодельных, облегченных ракеток с большой игровой поверхностью (ширина 17-20см, ширина ручки 5-6 см) или просто кружочков и квадратов из фанеры.
2. Можно подогнать фабричную ракетку, укоротив и уменьшив диаметр ручки.
3. Подбором игр, заданий с учетом исходного уровня глазомера, согласованности движений, мелкой моторики рук у младших дошкольников.

*Программа обучения детей игре «настольный теннис»*

СОДЕРЖАНИЕ ОБУЧЕНИЯ	2 младшая октябрь-ноябрь												Средняя октябрь-ноябрь											
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
1. Ходьба и бег с теннисным шариком	+	+	+	+									+	+	+	+								
2. ОРУ (танец с теннисным шариком)	+	+	+	+									+	+	+	+								
3. «Гонка шариков» - прокатывание шариков в разные стороны	+	+	+	+																				
4. «Высоко-высоко» - бросание шариков вверх одной рукой, затем другой.	+	+	+	+																				
5. «Ветер» - стоя на четвереньках дуть на шарик, затем догнать его, ползая.	+	+	+	+																				
6. «Попади в мяч» - бросание теннисных шариков в волейбольный мяч													+	+	+	+								
7. «Попади в круг» - бросить мяч о стену, чтобы после этого он попал в обруч													+	+	+	+								
8. «Прокати быстрее» - фронтально прокатить мяч до обруча и обратно													+	+	+	+								
9. «Мой веселый, звонкий мяч» - прыжки, бег	+	+	+	+									+	+	+	+								
10. «Мяч в кругу» - воспитатель катит теннисный мяч сидящему на корточках ребенку, ребенок катит его обратно, вставая и называя любимую игрушку.	+	+	+	+																				
11. «Зонтики» - ходьба и бег с теннисными ракетками					+	+	+	+	+								+	+	+	+	+			
12. «Покатаемся» - упор сидя на ракетках. Покрутиться вокруг себя, отталкиваясь то руками, то ногами.						+	+	+	+									+	+	+	+			
13. «Мяч друг другу» - катание маленького резинового мяча теннисной ракеткой друг другу.						+	+	+	+									+	+	+	+			



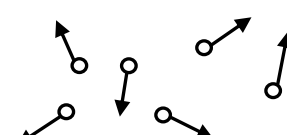
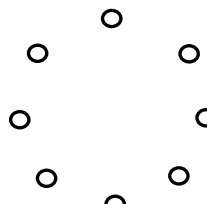


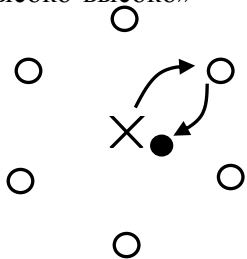
Конспект № 1

Занятия по теннису во II-й младшей группе

*Задачи:* Познакомить детей с теннисным шариком, показать свойства мячика (прыгает, легкий, ломается, если обращаться не аккуратно), развивать согласованность движений; создавать ситуации побуждающие детей проявлять усилия в овладении действиями с мячом.

*Оборудование:* теннисные мячи по количеству детей, резиновый мяч

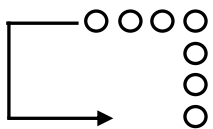
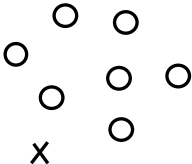
Содержание занятия	Доз.	темп	Организационно-методические указания
1. Сказка о самом маленьком мячике	1 мин.		1. Педагог рассказывает о свойствах теннисного мячика.
2. Ползание на четвереньках	1.5 мин.	умер.	2. «Ребята, исчезли маленькие теннисные мячики, с которыми вы любите играть. Давайте поищем их»
			
3. ОРУ (танец с теннисными шариками)			«Дети, наши мячики грустные, потому что они долго лежали в коробке и никто с ними играл. Давайте развеселим их и потанцуем»
			
1). И.п. – стойка, шарик прижат к груди 1-2- шарик вперед; показать 3-4- прижать к груди, и спрятать	6 раз	умер.	
2). «Покатаем» – катание шарика в ладошках	1 мин.	умер.	
3). «Маленький мячик и большой мяч» - вращение шарика всей рукой и кистью руки	6 раз каждой рукой	умер.	
4). Приседание с шариком-руки прижаты к груди	5 раз	умер.	
5) «Попрыгаем» - прыжки на двух ногах с шариком	по 5 раз в каждую сторону	быстр.	
4. «Гонка шариков»	2 мин.	быстр	

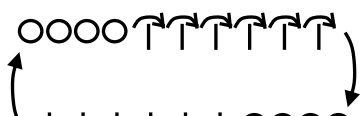
<p>5. «Высоко-высоко»</p>  <p>6. «Ветер»</p> <p>7. П/игра «Мой веселый, звонкий мяч»</p> <p>8. Заключительная часть. «Мяч в кругу»</p>	<p>5 раз каждой рукой</p> <p>4-5 раз</p> <p>3 раза</p> <p>2 мин.</p>	<p>быстр.</p> <p>умер.</p> <p>быстр.</p> <p>умер.</p>	<p>4. Дети свободно располагаются по залу. По сигналу прокатывают шарик в разные стороны. На следующий сигнал останавливают шарик и перешагивают через него вперед; поворачиваются кругом, перешагивают обратно и катят дальше другой рукой</p> <p>5. дети стоят по кругу, по сигналу бросают мяч одной рукой высоко-высоко вверх, затем догоняют его и занимают прежнее место</p> <p>6. Игроки стоят на четвереньках на боковой линии. Дует на шарик переместиться на противоположную сторону ползком, назад возвратиться шагом.</p> <p>7. Педагог говорит: «Мой веселый, звонкий мяч, ты, куда пустился вскачь? Желтый, красный, голубой, не угнаться за тобой». На эти слова он отбивает мяч на месте, а дети прыгают на двух ногах, затем воспитатель и дети это упражнение выполняют в движении.</p> <p>8. Дети стоят в кругу. Воспитатель катит теннисный мячик стоящему ребенку, ребенок катит обратно, называя любимую игрушку.</p>
---	--	---	---

*Конспект № 2*  
*Занятия по теннису во II-й младшей группе*

*Задачи:* Познакомить детей с теннисной ракеткой, формировать действия с ней- учить брать, держать; развивать мелкую моторику рук, согласованность движений, развивать эмоциональную сферу ребенка в процессе обучения действиям с ракеткой.

*Оборудование:* теннисные ракетки и мешочки по количеству детей, макет солнышка.

Содержание занятия	Доз.	темп	Организационно-методические указания
1. Ходьба в колонне по одному (зонтик-ракетка в одной руке над головой) по сигналу остановиться – переложить «зонтик» в другую руку	1 мин.	умер.	1. «Ребята, сегодня наши теннисные ракетки превратятся в волшебные зонтики, которые укроют нас от дождя в путешествии. А отправимся мы выручать солнечные лучики из беды. Черная туча спрятала их. Опечалилось солнышко (показать печальное солнышко. Все реже оно показывается нам и посылает свое тепло. Все чаще отправляет на землю своих слуг тучи (дождь)
1). Ходьба змейкой вокруг «лужиц»	0.5 мин	умер.	
2. Бег	1 мин.	быстр.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Дети ракеткой в воздухе рисуют солнышко (круглое, с лучиками, глазками, носиками, доброй улыбкой), затем переключают ракетку в другую руку</li> </ul>
			
3. ОРУ с волшебными зонтиками на полянке	3 мин.	умер.	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• «Нарисуем солнышко»</li> </ul> 	4 раза каждой рукой	умер.	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• «Покажите зонтики друг другу»</li> </ul> и.п. – стойка, ноги врозь, «зонтик» в двух руках впереди 1-2- поворот вправо 3-4-и.п.	8 раз	умер.	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• «Не боимся тучи»</li> </ul> и.п.- стойка, ноги врозь, «зонтик» в двух руках внизу 1-2- «зонтик» вперед-вверх, подняться на носки, прогнуться (спрятаться от тучи) 3-4- и.п.	6 раз	умер.	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• «Покажемся»</li> </ul>	1 мин.		Используются фанерные ракетки.
	по5 раз	быстр.	



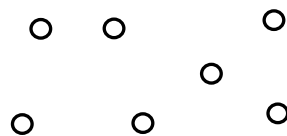
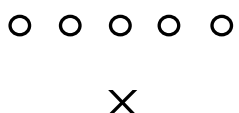
и.п. -упор, сидя на «зонтиках», отталкиваться руками и ногами, вращаться в одну сторону, затем в другую	в каждую сторону		
4. «Повеселимся»	4 раза	быстр.	4. Дети стоят перед «зонтиками» в двух колоннах лицом друг к другу. По сигналу одна колонна прыгает на двух ногах, другая перешагивает через «зонтики» на высоких четвереньках. Колонны должны поменяться местами.
5. «Забросаем лужицы»	5 раз каждой рукой	умер.	5. Игроки стоят в двух шеренгах на боковых линиях лицом друг к другу с мешочками в руках. Перед ними «лужицы», по сигналу бросить мешочек одной рукой в «лужицу».
6. «Солнышко и тучи»	2 мин.	быстр.	6. Под музыку дети бегают по залу врассыпную. «Зонтик» над головой в одной руке. На слово «туча» они останавливаются, приседают, держа зонтик двумя руками над головой. «Солнышко выглянуло» - дети снова идут гулять.
7. Релаксация «Солнышко»	2 мин.	умер.	7. Педагог: «Трудно солнышку одолеть тучу, пришлем ему много-много помощников-лучиков. (Дети в воздухе рисуют ракеткой лучики- вверху, внизу), затем выкладывают из ракеток лучики вокруг солнышка, от которого получают тепло и этим теплом делятся друг с другом.

## Конспект № 1

### Занятия по теннису в средней группе

**Задачи:** учить выполнять действия с мячом и ракеткой (катать, прокатывать, отбивать); формировать стойку теннисиста, бережное отношение к теннисному мячику и ракетке; воспитывать терпение, уверенность в своих силах.

**Оборудование:** теннисные мячи и ракетки по количеству детей, 6 обручей, 2 доски.

Содержание занятия	Доз.	темп	Организационно-методические указания
<p>1. «Светофор»</p> 	2 мин.	умер.	<p>«Ребята, сегодня теннисные ракетки превратятся в автомобили»</p> <p>1. Дети с теннисными ракетками-рулями стоят на боковой линии в «гараже». По сигналу (подъем зеленого флажка) бег врассыпную. На следующий сигнал (красный флажок) – остановка.</p>
<p>2. ОРУ «Проверим автомобили»</p> 	6 раз	умер.	<p>Дети стоят на боковой линии в шеренге.</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• «закрутим гайки» и.п. стойка ноги врозь, ракетка между ног 1-2 вращение кистей рук впереди 3-4 вращение кистей рук вверху</li> </ul>	6 раз	умер.	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• «Откроем все окна и двери» и.п. – стойка ноги врозь, ракетка между ног 1- руки вперед 2 – и.п. 3-4- - тоже</li> </ul>	6 раз	умер.	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• «Осмотрим машину со всех сторон» и.п.- широкая стойка, ноги врозь, руки с ракеткой перед грудью</li> </ul>	8 раз	умер.	
<ul style="list-style-type: none"> <li>1-2- поворот туловища вправо, руки вперед 3-4- и.п.</li> </ul>	6 раз	умер.	

<ul style="list-style-type: none"> <li>• «Заглянем под машину» и.п.- лежа на спине, руки вдоль туловища, ракетка перед носками ног 1-2 поднять голову, посмотреть на ракетку 3-4- и.п.</li> <li>• «Осмотрим кузов» и.п.- сидя на пятках, ракетка в руках перед грудью 1-2 стать на колени, руки вверх 3-4 и.п.</li> </ul>	5 раз	умер.	
3. «Машины отправляются в путь»	1 мин.	быстр.	3. Бег врассыпную с ракеткой-рулем в руках. По сигналу остановиться и «переключиться» на прыжки на двух ногах.
4. «Подъемный кран»	6 раз	умер.	4. Дети стоят врассыпную с шариком в руке, ракетка на полу. По сигналу теннисный шарик поднять высоко вверх и бросить на ракетку.
5. «По дорожке»	4 раза	быстр.	5. Дети стоят в двух колоннах. По сигналу прокатить шарик теннисной ракеткой по дорожке, закатив его по доске в обруч и стать в коней противоположной колонны.
6. «Мяч вокруг обруча»	3 раза	умер.	6. Игроки стоят врассыпную рядом с обручами. По сигналу провести мяч ракеткой вокруг обруча.
7. «Цветные автомобили»	2 мин.	быстр.	7. Дети «автомобили» с разноцветными ракетками-рулями стоят в гаражах. По сигналу выезжают и ездят в разных направлениях. По следующему сигналу возвращаются на свои места,, выполняя задания по карточкам:
8. Релаксация. «Поза кучера» (под музыку).	2 мин.	умер.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• - руки на поясе, ракетка на голове</li> <li>• - ракетка в руках перед грудью, постоять на одной ноге</li> </ul> 8. Сесть на ракетку, ноги скрестно, руки вдоль туловища, закрыть глаза, слегка раскачиваясь.

--	--	--	--



Хоккей  
Задачи обучения:

*2 младшая группа*

1. Познакомить детей с клюшкой и шайбой, простейшими действиями с ними.
2. Учить водить клюшку, не отрывая ее от поверхности; ударять по неподвижной шайбе и останавливать шайбу клюшкой.
3. Развивать координационные способности, ориентировку в пространстве.
4. Воспитывать желание получить положительные результаты; выполнять простейшие требования безопасной игры.
5. Закладывать предпосылки последующих совместных действий со сверстниками в игре хоккей.

*Средняя группа*

1. Познакомить детей со стойкой хоккеиста, расширить круг представлений о действиях с клюшкой и шайбой.
2. Учить вести шайбу, не отрывая клюшку от нее; забивать шайбу с места в ворота, закрепить передачу шайбы в парах.
3. Создавать условия, обеспечивающие получение положительного результата в действиях с клюшкой и шайбой в парах.
4. Укреплять уверенность в своих действиях, активность, инициативность в игре; обеспечить соблюдение правил безопасной игры.
5. Развивать реакцию на движущийся объект, точность, быстроту.

*Оценка уровня физической подготовленности  
к игре хоккей*

1. Ведение шайбы клюшкой, не отрывая клюшку от шайбы ( техника, глазомер, скорость передвижения).
2. Удары по воротам с места (меткость, сила), высота ворот - ширина ворот-расстояние -
3. Ведение шайбы между предметами расстояние 10 метров ( расстояние между предметами 2 м).

*Индивидуально-дифференцированный подход к обучению игре хоккей*

*Реализуется через:*

1. Использование шайб различного размера и веса (80 – 100 гр.), пластиковой легкой шайбы; клюшек разной высоты ( в зависимости от роста).
2. Увеличение или уменьшение расстояния при действиях в парах (1-2-3 м)
3. Дозировку физической нагрузки при подборе игр и упражнений.

Программа обучения детей игре в хоккей

	Содержание обучения	2 младшая группа							Средняя группа								
		декабрь							декабрь								
		1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7		
1.	«Метелица» - бег в колонне впол-оборота, держась за руки «змейкой» вокруг клюшек.	+	+	+					+	+							
2.	«Хлопушки»- хлопки руками над головой, впереди себя, с поворотами, по коленям.	+	+	+					+	+							
3.		+	+	+					+	+							
4.	«Попрыгунчики» - прыжки через ручеек, выложенный из клюшек или через лучики снежинки, также выложенные из клюшек.	+	+	+					+	+							
5.	«Снайперы» - метание снежков одной рукой снизу в снежинку, выложенную из клюшек.					+	+	+			+	+					
6.	«Ловишки» - водящий ловит играющих, которых он не может осалить в доме, выложенном из					+	+				+	+					
7.	клюшек.					+	+				+	+					
8.	«Затейники» - ОРУ с клюшкой.														+	+	+
	«Кто дальше» - метание снежков на дальность.																
9.	«Фигуры» - играющие ходят врассыпную. По сигналу «стой» останавливаются и выполняют фигуру спортсмена-хоккеиста, лыжника, конькобежца. Средняя группа - данное задание														+	+	+
10.	выполняется по карточкам.	+	+	+					+	+							
	«С льдины на льдину» - ходьба с кружочка на кружочек, обозначенные красками на снегу, затем																


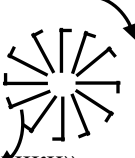
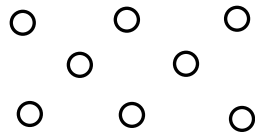

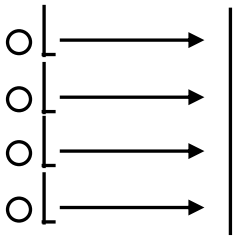
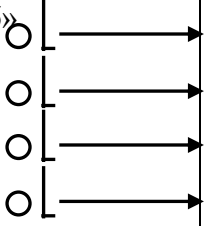
	прыжки на двух ногах.																	
11.	«Чья клюшка быстрее» - стоя в шеренге с клюшкой в руках, перебежать с одной стороны площадки на другую. Клюшку не отрывать от земли. Средняя группа	+	+	+						+	+							
12.	- передвигаться змейкой	+	+	+								+	+					
13.										+	+	+	+	+	+	+	+	+
14.					+	+	+	+							+	+	+	+
15.	«Гонка шайб» - провести шайбу, не отрывая от нее клюшку.																	
16.	«Чья шайба дальше» - удар клюшкой по неподвижной шайбе				+	+	+	+							+	+	+	+
17.	«Точный пас» - передача шайбы в парах (расстояние – 2 м).	+	+	+												+	+	+
18.	«Забей в ворота» - забить шайбу с места в ворота (расстоян. – 3 м).									+	+							
19.	«Загони в ворота» - удар по шайбе после ведения.				+	+	+	+				+	+					
	«Пройди – не задень» - ведение шайбы змейкой между кеглями (расстояние – 2 м).																	
	«Следопыты» - пройти по следам и не оступиться.																	
	«Где красная клюшка» - найти спрятанную клюшку.																	
	«Канатоходцы»- ходьба приставными шагами по дорожке, выложенной из клюшек.																	

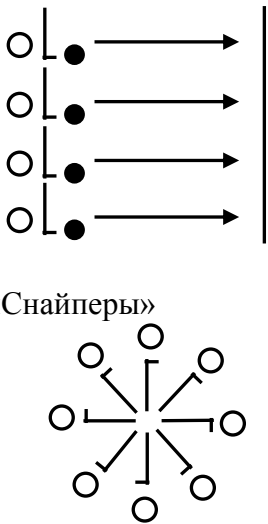
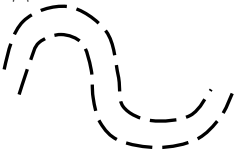
Конспект № 1

Занятия по хоккею во II-й младшей группе

**Задачи:** Познакомить детей с клюшкой и шайбой; учить вести клюшку, не отрывая ее от поверхности, ударять клюшкой по неподвижной шайбе; выполнять простейшие требования безопасной игры; закладывать предпосылки последующих совместных действий со сверстниками в игре хоккей; развивать внимание, ориентировку в пространстве.

**Оборудование:** шайбы и клюшки по количеству детей.

Содержание занятия	Доз.	темп	Организационно-методические указания
1. «Построение в шеренгу» 	1 мин.		1. Познакомить детей с клюшкой и ее подружкой шайбой, рассказать о том, сколько удовольствия они доставляют, когда с ними играют.
2. «Метелица» 	1 мин.	быст.	2. Бег в колонне вполборота, держась за руки, вокруг клюшек.
3. «Хлопушки» 	3 мин.	умер.	3. Дети ходят в рассыпную, по сигналу останавливаются и повторяют движения за педагогом. Выполняют 4 хлопка над головой, 4 – впереди, 4 – справа, 4 – слева, 4 – по коленям.
4. «Попрыгунчики» 	3 раза.	быст.	4. Дети стоят в колонне перед ручейком, выложенном из клюшек. По сигналу друг за другом прыгают на двух ногах через клюшки или приседают, переключают клюшку назад передвигающимся потоком.
5. «Чья клюшка быстрее» 	2 раза.	быст.	5. Игроки стоят в шеренге на боковой линии площадки. По сигналу перебежать на противоположную сторону, не отрывая клюшку от площадки.
6. «Гонка шайб» 	3 раза.	умер.	6. Построение тоже. По сигналу вести шайбу, не отрывая клюшку от нее.
7. «Чья шайба дальше»	3 раза.	умер.	7. Дети стоят в шеренге на боковой

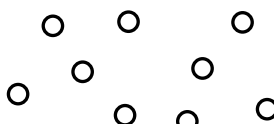
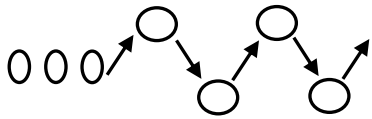
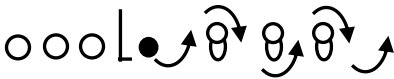
 <p>8. «Снайперы»</p>	3 раза.	умер.	<p>линии. По сигналу ударяют клюшкой по неподвижной шайбе, бегут за ней, не отрывая клюшку от площадки и остаются на противоположной стороне.</p> <p>8. Игроки выкладывают из клюшек снежинку, затем лепят снежки и по сигналу метают их одной рукой снизу. Можно катать по утопанному снегу как колесико.</p>
<p>9. «Следопыты»</p> 	2 мин.	умер.	<p>9. На участке в разных местах протоптаны следы на снегу. Дети идут по ним.</p>

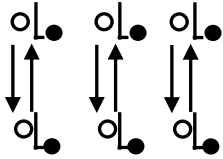
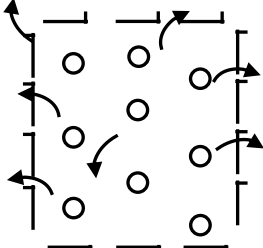
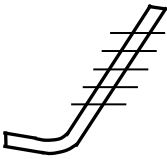
### Конспект № 2

#### Занятия по хоккею в средней группе

**Задачи:** Расширить круг представлений о действиях с клюшкой и шайбой; совершенствовать ведение шайбы, учить забивать шайбу в ворота, обеспечить соблюдение правил безопасной игры.

**Оборудование:** шайбы и клюшки по количеству детей, ворота.

Содержание занятия	Доз.	темп	Организационно-методические указания
<p>1. «Фигуры»</p>  <p>2. «С льдину на льдину»</p>  <p>3. «Пройди – не задень»</p> 	2 мин.	умер.	<p>1. Играющие ходят врассыпную. По сигналу «стой» останавливаются и выполняют фигуру спортсмена – хоккеиста, лыжника, конькобежца по картинкам.</p> <p>2. Дети стоят в колонне перед кружочками, обозначенные красками в шахматном порядке. По сигналу дети ступают с кружочка на кружочек, затем прыгают на двух ногах с кружочка на кружочек.</p> <p>3. Построение в колонну. По сигналу вести шайбу змейкой вокруг кеглей.</p>

<p>4. «Точный пас»</p> 	10 раз	умер.	4. Дети стоят в парах напротив друг друга на расстоянии 2 м. По сигналу передавать шайбу друг другу.
<p>5. «Забей в ворота»</p>	5 раз	умер.	5. Игроки стоят в колонне. По сигналу забивают шайбу в ворота с места друг за другом.
<p>6. «Канатоходцы»</p>	2 мин.	умер.	6. Ходьба приставным шагом по дорожке, выложенной из клюшек.
<p>7. «Зайцы и волк»</p> 	2 мин	быстр.	7. Из клюшек выкладывается лужок. Игра с прыжками. Зайцы скачут скок, скок, скок. На заснеженный лужок. Кору щиплют, кушают. Осторожно слушают – не идет ли волк. По сигналу «ВОЛК» выпрыгнуть из лужка и убежать, волк ловит детей только на лужке.
<p>8. «Кто скорее?»</p> 	1.5 мин.	умер.	8. Приставляя ладошку к ладошке измерить клюшку.

Конспект № 2

занятия по хоккею во II-й младшей группе

**Задачи:** Продолжить учить вести шайбу, забивать в ворота, развивать координационные способности, воспитывать желание получить положительные результаты.

**Оборудование:** шайбы и клюшки по количеству детей, ворота, кегли.

Содержание занятия	Доз.	Темп	Организационно-методические указания
<p>1. «Ловишки»</p> 	2 мин.		1. Водящий – педагог ловит играющих, которых он не может осалить в домиках, выложенных из клюшек.
<p>2. «Затейники»</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• «Физкульт-привет!»</li> </ul>	4 раза	Умер.	<p>2. Упражнения выполняются стоя на месте, по показу педагога.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Поднять клюшку правой рукой вверх, опустить на землю. Тоже левой рукой.</li> <li>• Клюшка в двух руках перед грудью. Повороты вправо, влево.</li> <li>• Клюшка в двух руках над головой. Наклониться вперед, коснуться носков.</li> <li>• Клюшка на земле перед носками ног. Присесть, коснуться руками клюшки.</li> <li>• Прыжки через клюшку, лежащую на земле.</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• «Повернись»</li> </ul>	6 раз	Умер.	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• «Наклонись»</li> </ul>	4 раза	Умер.	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• «Сели – встали»</li> </ul>	4 раза	Умер.	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• «Прыг – скок»</li> </ul>	8 раз	умер.	
<p>3. «Пройди – не задень»</p> 	3 раза	умер.	3. Дети стоят в колонне. Игровое упражнение: ведение друг за другом шайбы, не отрывая от нее клюшку, обводя предметы на расстоянии 2 м, друг от друга 3 предмета.
	4 раза	умер.	4. Игроки стоят в колонне. Забивать шайбу в ворота с места друг за другом.
<p>5. «Кто дальше?»</p> 	4 раза	умер.	5. Дети стоят на боковой линии. По сигналу метание шайб одной рукой от плеча на дальность, прыжки на двух ногах за ними, обратно- бег
<p>6. «Канатоходцы»</p> 	4 раза	умер.	6. Ходьба приставным шагом по дорожке, выложенной из клюшек в сочетании с подлезанием под веревку.

Конспект № 1

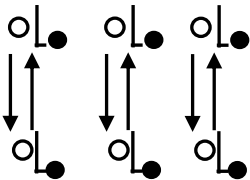
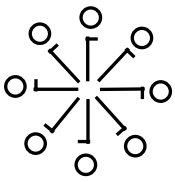
Занятия по хоккею в средней группе

**Задачи:** Познакомить детей со стойкой хоккеиста, учить вести шайбу на отрывая клюшку от нее, закрепить навык передачи шайбы в парах, воспитывать уверенность в своих действиях, активность, инициативность в игре.

**Оборудование:** шайбы и клюшки по количеству детей, ворота, кегли, обручи.

Содержание занятия	Доз.	темп	Организационно-методические указания
<p>1. «Хлопушки»</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Два хлопка руками над головой.</li> <li>• Два хлопка впереди.</li> <li>• Два хлопка слева, два - справа.</li> <li>• Два хлопка по коленям.</li> </ul>	6 раз	умер.	1. Дети а) идут друг за другом на расстоянии 1 м; б) прыгают на двух ногах друг за другом. По сигналу останавливаются, поворачиваются лицом в круг и выполняют упражнения по показу педагога, после этого продолжают движение до следующего сигнала.
<p>2. «Метелица»</p> 	1,5 мин.	умер.	2. Бег «змейкой» вокруг клюшек, держась за руки.
<p>3. «Попрыгунчики»</p> 	4 раза	быстр.	3. Дети стоят в колонне перед клюшками. По сигналу прыгают через клюшки на двух ногах.
<p>4. «Чья клюшка быстрее»</p> 	5 раз	быстр.	4. Перед выполнением упражнения обратить внимание детей на стойку хоккеиста. Дети стоят в рассыпную рядом с обручами с клюшками в руках. По сигналу провести клюшку вокруг обруча, не отрывая от площадки.
<p>5. «Гонка шайб»</p> 	3 раза	умер.	5. Игроки стоят в шеренге на боковой линии площадки. По сигналу вести шайбу, не отрывая клюшку от нее, с одной линии на другую.



<p>6. «Точный пас»</p> 	8 раз	умер.	6. Дети стоят в парах напротив друг друга на расстоянии 2 м. По сигналу передавать шайбу друг другу.
<p>7. «Снайперы»</p> 	4 раза	умер.	7. Игроки выкладывают из клюшек снежинку, затем лепят снежки и по сигналу метают их одной рукой снизу.
<p>8. «Где красная клюшка»</p>	2 мин.	умер.	8. Дети ищут заранее спрятанную клюшку.

## Санки

### *Задачи обучения:*

#### *2 младшая группа*

1. Познакомить детей с устройством санок.
2. Формировать у детей двигательные действия, необходимые в играх с санками: умение правильно сидеть, возить, толкать санки, перевозить на санках игрушки.
3. Обучать детей правилам безопасности в играх с санками.
4. Обеспечить каждому ребенку возможность содержательно и радостно проводить время на свежем воздухе, используя игры с санками, побуждать детей к использованию санок в самостоятельной двигательной деятельности.

#### *Средняя группа*

1. Учить детей управлять санками, правильно подниматься и спускаться с горок.
2. Закрепить правила безопасности в играх с санками.
3. Развивать силу, ловкость.
4. Воспитывать взаимодействие между детьми, самостоятельность в выборе игр с санками.

### *Оценка уровня физической подготовленности при обучении катанию на санках*

1. Перевезти куклу (10 метров). Учитывается время.
2. Бег змейкой с санками между предметами (расстояние 10 м., 5 предметов).
3. Толкание санок с места (учитывать расстояние пробега санок).

### *Индивидуально-дифференцированный подход при обучении катанию на санках*

#### *Реализуется через:*

1. Увеличение и уменьшение расстояния передвижения с санками.
2. Рациональную дозировку использования физических игровых упражнений.
3. В младшей группе
  - использование для перевозки детьми легких предметов,
  - санок со спинками.
4. Катание санок с пассажиром вдвоем, втроем.
5. Использование горок разной высоты (на первых этапах обучения это пологие естественные склоны).



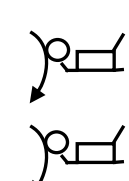
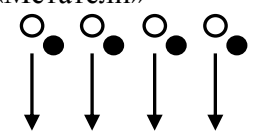
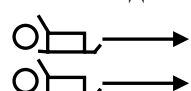
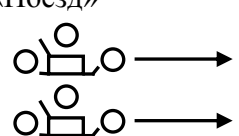
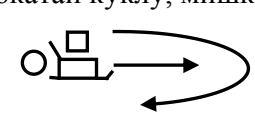
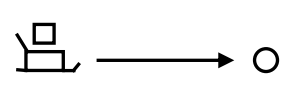
Программа обучения детей катанию на санках

Конспект № 1

Занятия на санках во II младшей группе

**Задачи:** Познакомить детей с устройством санок; формировать двигательные действия в играх с санками: умение толкать санки, перевозить игрушки; обучать правилам безопасности в играх с санками.

**Оборудование:** санки по количеству детей, игрушки на каждого ребенка

Содержание занятия	Доз.	темп	Организационно-методические указания
1. «Кто быстрее» 	2 раза.	умер.	Педагог знакомит детей с устройством санок.  1. Санки расставлены по всей площадке. Дети бегают в рассыпную между санок. По сигналу сесть на свои санки.
2. «Через горки» 1)  2) 	4 раза	умер.	2. 1) Игроки стоят на санках, по сигналу спрыгивают с них на две ноги; 2) Игроки стоят перед санками, по сигналу перелезают через них на четвереньках.
3. «Метатели» 	4 раз	умер.	3. Дети стоят в шеренге. По сигналу метают снежки на дальность одной рукой от плеча.
4. «Чьи санки дальше» 	4 раза	быстр.	4. Дети стоят в шеренге, упираясь руками в санки сзади. По сигналу разбежаться и толкнуть их как можно дальше.
5. «Поезд» 	2 круга	быстр.	5. Дети вдвоем катают на санках одного ребенка.
6. «Покатай куклу, мишку» 	2 круга	умер.	6. Каждый ребенок катает свою игрушку на санках.
7. «Привези игрушку» 	3 раза	умер.	7. Перебирая веревочку руками, дети подводят санки с игрушкой к себе.

--	--	--	--

Конспект № 2

Занятия на санках во II младшей группе

**Задачи:** Продолжить формировать двигательные действия в играх с санками: сидеть, возить, толкать санки. Обеспечить каждому ребенку возможность содержательно и радостно проводить время на свежем воздухе, используя игры с санками. Побуждать детей к использованию санок в самостоятельной двигательной деятельности.

**Оборудование:** санки по количеству детей, два флажка, ворота.

Содержание занятия	Доз.	темп	Организационно-методические указания
1. «Беги скорее к санкам» 	3 раза.	умер.	1. Дети стоят в шеренге, перед каждым ребенком на расстоянии 4 метров находятся санки. По сигналу дети бегут по прямой к своим санкам и садятся на них.
2. «Попрыгунчики» 	3 раза	быстр.	2. Построение тоже. По сигналу игроки прыгают на одной ножке до санок, обратно – на другой.
3. «Снайперы» 	4 раза	умер.	3. Построение тоже. Санки стоят вертикально. По сигналу попасть снежком в санки одной рукой снизу.
4. «Кто дальше» 	3 раза	быстр.	4. Дети катят санки перед собой, упираясь в них руками. От флажка лечь на них, стараясь проскользнуть как можно дальше.
5. «Гонки на санках» 	2 круга	умер.	5. Двое детей везут санки, на которых сидит один ребенок.
6. «Смелые и ловкие» 	4 раза	умер.	6. Катание с горки по одному, проезжая в ворота.
7. Свободные игры детей на санках.	4 мин.		

## Лыжи

### Задачи обучения:

#### 2 младшая группа

1. Познакомить детей с лыжами, их устройством.
2. Учить надевать и снимать лыжи, ухаживать за ними.
3. Учить стоять на лыжах, выполнять ступающий шаг.
4. Развивать координацию движений, равновесие, ориентировку в пространстве.
5. Формировать потребность самостоятельной двигательной деятельности с использованием лыж.

Содержание обучения	2 младшая гр.						Средняя гр.							
	Декабрь - март						декабрь - март							
	1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6		

	«Кто быстрее» - бег врассыпную, по сигналу сесть на санки.	+	+	+				+	+			+	+
3.	«Беги скорее к санкам» - бег по прямой, сесть на санки.				+	+	+			+	+		
4.	«Через горки» - встать на санки, затем спрыгнуть с них, можно перелезть через санки на четвереньках.	+	+	+				+	+			+	+
5.	«Попрыгунчики» - дети прыгают в построении шеренгой на одной ноге к своим санкам, которые стоят в одну линию, обратно – на другой ноге.				+	+	+			+	+		
6.	«Метатели» - дети метают снежки на дальность.	+	+	+				+	+				
7.	«Снайперы» - попасть снежком в вертикально стоящие санки.				+	+	+			+	+		
8.	«Чьи санки дальше» - разбежаться, опираясь на санки, толкнуть их как можно дальше.	+	+	+						+	+		
9.	«Через воротики» - один ребенок катит другого на санках, упираясь в них сзади, перед воротами толкает санки в них, стараясь не задеть их.											+	+
10.	«Снежный ком» - прокатить снежный ком под двумя санками, чтобы он появился с другой стороны.											+	+
11.	«Кто быстрее перевезет куклу» - провезти куклу на санках, под шнуром, натянутым между стойками, возвратиться обратно без игрушки.	+	+	+				+	+				
	«Кто дальше» - дети катят санки перед собой, упираясь в них руками. По сигналу лечь на них, стараясь проскользить как можно дальше.				+	+	+					+	+

12.	«Змейка» - дети катают друг друга на санках, обходя «змейкой» лыжные палки. Игрок везет санки за веревочку или сзади.									+	+			
13.	«Толкачи» - по сигналу дети катят санки перед собой до снежного вала.								+	+				
14.	«Привези игрушку» - перебирая веревочку руками подвезти санки с игрушкой к себе.	+	+	+					+	+				
15.	«Поезд» - катать друг друга, везти санки поочередно правой и левой рукой.	+	+	+					+	+				
16.	«Гонки за санками» - двое детей везут санки, на которых сидит один ребенок.						+	+	+				+	+
17.	«Горочка» - катание с горки по одному, парами.	+	+	+					+	+	+	+		
18.	«Смелые и ловкие» - спуск с невысокой горы, проезжая в ворота.						+	+	+				+	+
19.	«Покатаем кукол» - свободное катание кукол.	+	+	+					+	+				
20.	Свободные игры детей на санках.						+	+	+				+	+

### *Средняя группа*

1. Показать преимущества передвижения на лыжах по снегу, познакомить детей с факторами положительно влияющими на их здоровье при ходьбе на лыжах.
2. Разучить стойку лыжника, формировать технику передвижения на лыжах ступающим и скользящим шагом; учить выполнять повороты переступанием, спускаться в средней стойке с невысоких горок, подниматься на горку ступающим шагом.
3. Развивать координационные способности, выносливость.
4. Воспитывать потребность в организации активного отдыха с использованием лыж.

### *Оценка уровня физической подготовленности при ходьбе на лыжах*

#### *2 младшая группа*

1. Ходьба ступающим шагом (расстояние 10 метров), учитывать время передвижения



1. Стойка лыжника (время сохранения равновесия)

*Средняя группа*

1. Поворот переступанием (время выполнения)
2. Ходьба ступающим шагом (расстояние 10 метров), учитывается время передвижения
3. Ходьба ступающим шагом «змейкой» между кеглями (расстояние 30 метров, расстояние между кеглями –5 метров), учитывается время передвижения
- 4.

*Индивидуально-дифференцированный подход к обучению детей ходьбе  
на лыжах*

*Можно реализовать:*

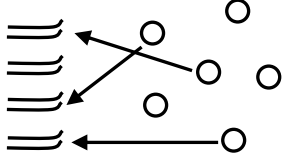
1. Объединяя детей в подгруппы с высоким, средним, низким уровнем физической подготовленности
2. Усложняя и упрощая предложенные в программе игры-задания
3. Реализуя физическую нагрузку в зависимости от самочувствия детей (дозировка, длительность занятия)

Конспект № 1

Занятия по лыжам в средней группе

**Задачи:** показать преимущества передвижения на лыжах по снегу, и пользу прогулок на лыжах; разучить стойку лыжника, учить передвигаться скользящим шагом, развивать координацию, выносливость.

**Оборудование:** лыжи на каждого ребенка

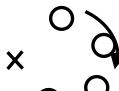
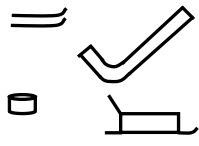
Содержание занятия	Доз.	темп	Организационно-методические указания
1. «Убегайте, заморожу» 	4 раза	быстр.	1. Дети ходят, затем бегают врассыпную, педагог догоняет их. До кого дотронется, тот останавливается и хлопает в ладоши.
2. «Найди свои лыжи» 	4 раза	умер.	2. Каждый ребенок кладет свои лыжи на боковую линию площадки, на снег. По сигналу, дети ходят врассыпную, на следующий сигнал находят свои лыжи и становятся на них. В последний раз одевают лыжи. Педагог оказывает помощь.
3. «Не упади» 	4 раза	умер.	3. Дети стоят в шеренге на боковой линии. Лыжи надеты. По сигналу делают один приставной шаг в одну сторону, затем в другую, затем можно выполнить несколько шагов, подлезая под веревочку боком.
4. «Ровным кругом»	4 раза	умер.	4. Ходьба на лыжах скользящим шагом. Повтор 2 шага, повтор – 3 шага. Обратить внимание детей на стойку лыжника.
5. «Горочка». 	4 раза	умер.	5. Взойти на горку ступающим шагом и спуститься с нее.
6. «Что изменилось?» 	3 мин.		6. Дети образуют полукруг. Перед ними стоит водящий на лыжах. По сигналу они закрывают глаза, а педагог помогает снять лыжи и дает клюшку с шайбой водящему. После этого игрокам предлагается открыть глаза и угадать, что изменилось?

Конспект № 2

Занятия по лыжам в средней группе

**Задачи:** формировать стойку лыжника, совершенствовать навык передвижения скользящим шагом, учить подниматься на горку ступающим шагом и спускаться с нее в средней стойке, познакомить детей с факторами, положительно влияющими на их здоровье при ходьбе на лыжах; побуждать к самостоятельному использованию игр на лыжах, как форме активного отдыха.

**Оборудование:** лыжи на каждого ребенка, клюшка, шайба, санки



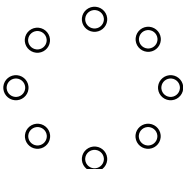

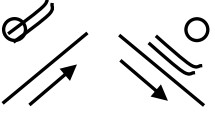
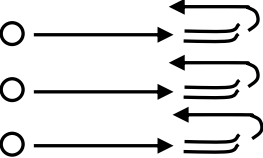
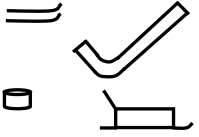
Содержание занятия	Доз.	темп	Организационно-методические указания
<p>1. «Метель»</p> 	3 раза	быстр. умер.	1. Дети – снежинки ходят и бегают врассыпную. По сигналу остановиться и «метель утихла» - присесть.
<p>2. «Затейники»</p>  <ul style="list-style-type: none"> <li>• Руки в стороны, вверх</li> <li>• Наклоны в стороны</li> <li>• Наклоны вперед с клюшками по коленям</li> <li>• Перепрыгивание на двух ногах через лыжи</li> </ul>	4 мин.	умер.	2. Дети на слова педагога: «Ровным кругом, друг за другом, мы идем за шагом шаг. Стой на месте! Дружно вместе делаем вот так!» Идут по кругу, изображая движения лыжника с окончанием слов останавливаются и выполняют движение, показанное взрослым.
<p>3. «Не упади»</p> 	4 раза	умер.	3. Дети надевают лыжи и становятся в шеренгу на боковую линию. По сигналу делают один приставной шаг в одну сторону, затем в другую далее выполняют несколько шагов боком с подлезанием под веревочку.
<p>4. «Змейка»</p> 	4 раза	умер.	4. Пройти скользящим шагом вокруг «змейки», сделанной из лыжных палок.
<p>5. «Догоню»</p> 	3 раза	умер.	5. Взрослый на лыжах догоняет детей, идущих скользящим шагом по кругу.
<p>6. «Чего не стало?»</p> 	3 мин.		6. На снегу перед детьми лежат 2 лыжи, клюшка, шайба, санки. По сигналу дети закрывают глаза, а педагог убирает один из предметов. Открыв глаза, дети угадывают, чего не стало.

Конспект № 2

Занятия по лыжам во II-й младшей группе

**Задачи:** продолжать учить снимать и надевать лыжи, ухаживать за ними, совершенствовать навыки ступающего шага, побуждать детей действовать совместно с воспитателем; развивать равновесие, ориентировку в пространстве.

**Оборудование:** лыжи на каждого ребенка, кегли, клюшка, шайба, санки

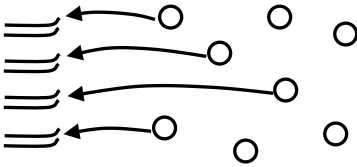
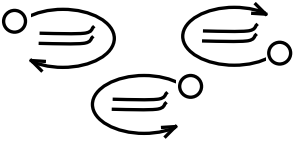
Содержание занятия	Доз.	темп	Организационно-методические указания
1. «Лабиринт» 	3 раза		1). Пройти на лыжах и не сбить кеглю.
2. «Поиграем» 1)  2) 	4 мин.	умер.	2). Дети одевают лыжи, педагог помогает им. Затем они выполняют упражнения, стоя на лыжах в шеренге или в кругу. <ul style="list-style-type: none"> <li>• Руки в стороны, вверх</li> <li>• Наклоны вперед и похлопывание по коленям</li> <li>• Полуприседания</li> <li>• Поднимание одной, а затем другой лыжи</li> </ul>
3. «Потопали» 	4 раза	умер.	3). Построение тоже. По сигналу выполнять повороты переступанием на месте.
4. «Горочка» 	3 раза	умер.	4). Взойти за педагогом на горочку ступающим шагом и спуститься с нее.
5. «Кто скорее к лыжам?» 	3 раза	быстр.	5). Лыжи стоят на противоположной стороне площадки. По сигналу воспитателя добежать до лыж, назад вернуться шагом; затем допрыгать до лыж – назад вернуться шагом.
6. «Чего не стало?» 	3 раза	умер.	6). На снегу перед детьми лежат 2 лыжи, клюшка, шайба, санки. По сигналу дети закрывают глаза, а педагог убирает один из предметов. Открыв глаза, дети угадывают, чего не стало.

Конспект № 1

Занятия по лыжам во II-й младшей группе

**Задачи:** познакомить детей с лыжами, их устройством; учить надевать, снимать лыжи, ухаживать за ними, учить стоять на лыжах, выполнять ступающий шаг, развивать координацию движений.

**Оборудование:** лыжи на каждого ребенка, клюшка, шайба

Содержание занятия	Доз.	темп	Организационно-методические указания
1. «Убегайте – заморожу!» 	2 мин.	быстр.	1). Дети ходят, затем бегают врассыпную, педагог догоняет их. До кого дотрагивается, тот останавливается и хлопает в ладоши.
2. «Найди свои лыжи» 	3 раза	умер.	2). Каждый ребенок кладет свои лыжи на боковую линию на снег. По сигналу дети ходят врассыпную, на следующий сигнал перелезают через снежный вал, подлезают под веревочку, находят свои лыжи.
3. «Не упади» 	3 раза	умер.	3). Показать, как нужно переносить лыжи, как мы надеваем их, попрыгать вокруг лыж.
4. «Ровным кругом» 	3 раза	умер.	4). Ходьба на лыжах ступающим шагом по кругу с заданием б похлопать в ладоши, потопать на месте.
5. «Что изменилось?» 	3 мин.	умер.	5). Дети образуют полукруг. Перед ними стоит водящий на лыжах. По сигналу дети закрывают глаза, а педагог помогает снять лыжи и дает клюшку с шайбой водящему. После этого дети открывают глаза угадывают, что изменилось? Задание можно варьировать: убрать одну лыжу, обе палки, одну палку, обе лыжи.

## Баскетбол

### *Задачи обучения:*

#### *2 младшая группа*

1. Формировать многообразие действий с мячом (катание, бросание, ловля, перебрасывание, забрасывание из разных и.п. – сидя, стоя на коленях, стоя).
2. Воспитывать интерес к играм с мячом, желание играть вдвоем, втроем.
3. Развивать согласованность движений, глазомер.
4. В процессе освоения действий с мячом развивать О.Д. – ходьбу, бег, прыжки, лазание.

#### *Средняя группа*

1. Познакомить детей с названием и инвентарем для игры в баскетбол, создавать общее представление о действиях в этой игре ( стойка, передача мяча, ведение мяча на месте и в движении)
2. Создавать ситуации, побуждающие к коллективным действиям с мячом.
3. Воспитывать целеустремленность, желание достичь положительного результата, доброжелательное отношение друг к другу.
4. Развивать координацию движений, точность, ловкость

#### *Оценка уровня физической подготовленности к игре баскетбол*

1. Бег 10 метров с ходу (скорость бега, быстрота)
2. Челночный бег 30 метров (ловкость)
3. Броски мяча в вертикальную цель с расстояния 2-х метров (глазомер, сила)
4. Бросание и ловля мяча с расстояния 1,5-2 метров (техника, ловкость, глазомер)

#### *Индивидуально-дифференцированный подход к обучению игре баскетбол*

#### *Реализуется через:*

1. Использование на разных этапах обучения мячей разного веса и диаметра (детские резиновые, волейбольные, мини баскетбольные);
  2. Увеличение расстояния при работе с мячом в парах (от 1 до 2 метров);
  3. Постепенное увеличение высоты размещения корзины (от 1,5 до 2 метров);
- Постепенное увеличение дозировки (повторение действий с мячом от 4 до 10 раз).

*Программа обучения детей игре в баскетбол*

	Содержание обучения	2 младшая гр.								Средняя гр.							
		май								май							
		1	2	3	4	5	6	7	8	1	2	3	4	5	6	7	8
1.	«Найди свой домик» - ходьба, бег в рассыпную, по сигналу посе –	+	+	+	+					+	+	+	+				
2.	лечь в свой домик – обруч, расположенный на дорожке из обручей.	+	+	+	+					+	+	+	+				
3.		+	+	+	+												
4.	«Наши ножки ловко прыгают по дорожке» - прыжки на двух ногах, с ноги на ногу из обруча в обруч по					+	+	+	+					+	+	+	+
5.	дорожке из обручей.	+	+	+	+												
6.						+	+	+	+								
7.	«Обезьянки» - пролезание через обручи «змейкой», обручи расположены на дорожке.					+	+	+	+					+	+	+	+
8.						+	+	+	+					+	+	+	+
9.	«Не отдам мяч» - прыжки, ноги вместе, ноги врозь.					+	+	+	+								
10.	«Птички в гнездышках» - прыжки, бег в рассыпную.	+	+	+	+					+	+	+	+				
11.																	





<p>«Подними мяч» - ходьба, бег в рассыпную, по сигналу быстро поднять мяч, лежащий на полу.</p> <p>«Быстрее к своему мячу» - про – лезть через обручи и построиться возле своего мяча (больш, маленьк)</p> <p>«Пролезь быстрее» - с мячом в руках пролезть через обручи змейкой</p> <p>«Кого назвали, тот ловит» - ловля мяча, брошенного педагогом.</p> <p>«У кого меньше мячей» - командами перебрасывание мячей на сторону противника.</p> <p>«Треугольник» - прокатывание или передача мяча в тройках.</p> <p>«Бросай, не зевай» - бросок мяча вниз двумя руками и ловля его</p>															
--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

<p>после отскока.</p> <p>«Лови, не зевай» - ловля мяча после броска двумя руками вверх.</p> <p>«Мяч в обруч» - бросок мяча двумя руками от груди в обруч, догнать мяч, пролезая в обруч. «Не урони» - передача мяча в па рах сидя, стоя на коленях, стоя.</p> <p>«Попади в корзину» - бросок мяча двумя руками от груди в корзину.</p> <p>«Чье звено быстрее» - передача мяча по кругу.</p> <p>«Прыг-скок» - ведение мяча на месте.</p> <p>«Стой» - кружение с мячом в руках по сигналу постоять на 1 ноге.</p> <p>«Прыг-скок, побежал дружок» -</p>															
--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--


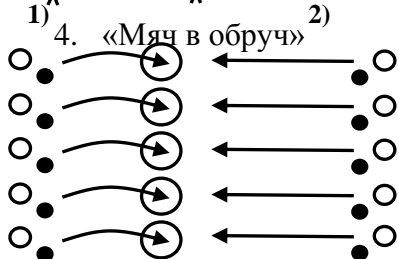
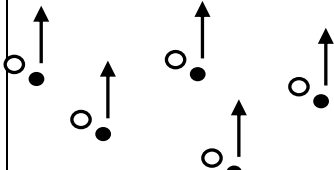
	ведение мяча в движении.																
--	--------------------------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

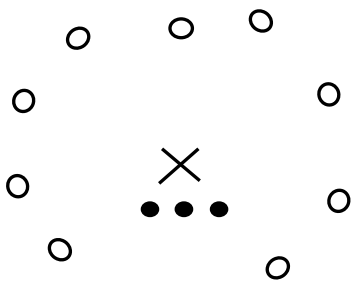
Конспект № 1

Занятия по баскетболу в средней группе

**Задачи:** Познакомить детей с названием и инвентарем для игры в баскетбол, создавать общее представление о действиях в игре (стойка, передача, ведение); воспитывать целеустремленность, желание достичь положительного результата; развивать координацию движений, ориентировку в пространстве, внимание.

**Оборудование:** Мячи резиновые по количеству детей, дорожка из обручей, мяч футбольный, волейбольный, баскетбольный.

Содержание занятия	Доз.	темп	Организационно-методические указания
<p>1. «Найди свой домик»</p>  <ul style="list-style-type: none"> <li>• «Солнышко встало» - присесть с мячом, встать руки вверх.</li> <li>• «Солнышко покатилося» - катание мячей внутри обруча.</li> <li>• «Солнышко легло спать» - подержать мяч на ладонках.</li> </ul>	4 р.	умер.	<p>На средней линии горизонтально разложена дорожка из обручей (на каждом обруче завязана цветная ленточка)</p> <p>Играющие ходят врассыпную с мячом в руках. По сигналу «поселиться» в свой обруч, расположенный на дорожке из обручей и выполнить следующие действия с мячом:</p>
<p>2. «Наши ножки ловко прыгают по дорожке»</p> 	4 р.	быстр.	2. Дети стоят в колонне перед обручами. По сигналу прыгают из обруча в обруч на двух ногах.
<p>3. «Пролезь быстрее»</p> 	3 р.	умер.	3. Дорожка из обручей расположена вертикально. Дети стоят в колонну перед обручами с мячами в руках. По сигналу друг за другом пролезть через обручи змейкой.
<p>4. «Мяч в обруч»</p> 	4 р.	умер	4. Дети стоят на лицевой линии на расстоянии 2-х метров от дорожки из обручей, укрепленной вертикально на двух стойках. По сигналу бросить мяч двумя руками от груди в обруч, догнать мяч, пролезая в обруч, затем бросить двумя руками из-за головы.
<p>5. «Лови, не зевай»</p> 	10 р.	умер.	5. Игроки стоят врассыпную по всей площадке с мячом в руках. По сигналу ловить мяч после броска вверх.

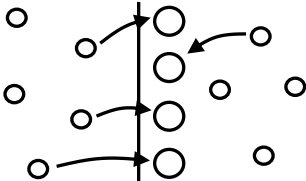
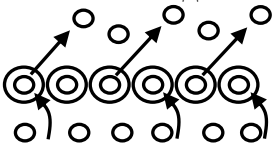

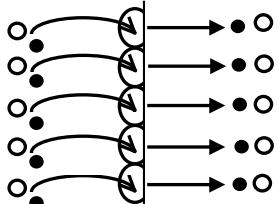
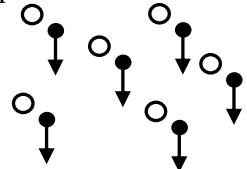
6. «Прыг – скак»	3 мин	умер.	6. Игроки располагаются по площадке произвольно и ведут мячи на месте. Обратить внимание на стойку и на то, что мяч ведётся впереди-сбоку
7. «Носильщики»	2 р.	быстр.	7. Разделить детей на две команды, которые стоят в колоннах с мячами в руках. Игровое задание: игроки потоком друг за другом несут и складывают мячи в корзину, возвращаются на свои места. Чья команда быстрее.
8. «Не урони»	8 р.	умер.	8. Дети сидят в двух шеренгах лицом друг к другу, мячи у первой шеренги. По сигналу игроки перебрасывают мячи друг другу двумя руками от груди: а) сидя; б) стоя на коленях; в) стоя. При передаче стоя обратить внимание на стойку.
9. «Какого мяча нет» 	1 мин.	умер.	9. Дети стоят в кругу, в центре педагог с тремя мячами: футбольным, волейбольным, баскетбольным. Дети закрывают глаза, педагог прячет мяч. Кто быстрее всех угадает, какого мяча нет.

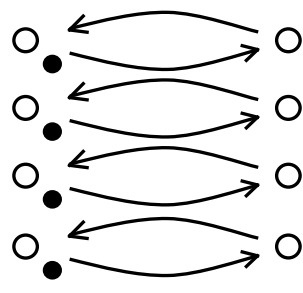
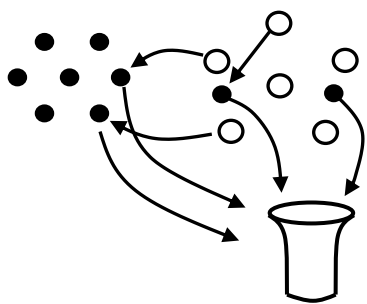
Конспект № 1

Занятия по баскетболу во ii-й младшей группе

**Задачи:** формировать многообразие действий с мячом (катание, бросание, перебрасывание); воспитывать интерес к играм с мячом, продолжать развивать О.Д. – ходьбу, бег, прыжки, лазание.

**Оборудование:** мячи на каждого ребенка, дорожка из обручей.

Содержание занятия	Доз.	темп	Организационно-методические указания
<p>1. «Найди свой домик»</p> 	3 раза	умер. быстр.	1. На площадке на средней линии горизонтально разложена дорожка из обручей. Играющие ходят врассыпную. По сигналу «бегом» поселиться в свой обруч, расположенный на дорожке.
<p>2. «Птички в гнездышках»</p>  <ul style="list-style-type: none"> <li>• Сесть на мяч в обруче</li> <li>• Показать, что солнышко встало</li> <li>• Прокатить мяч внутри обруча</li> <li>• Сесть на него</li> <li>• Выпрыгнуть из обруча и полетать</li> </ul>	3 раза	умер.	2. Играющие стоят в обручах с мячами в руках. «Поднялось солнышко, вылетели птички из гнезд,» - говорит педагог. Дети выпрыгивают из обручей и разбегаются по площадке. «Вечер наступил!»- каждый запрыгивает в свой обруч и выполняет упражнение.
<p>3. «Наши ножки ловко прыгают по дорожке»</p> 	3 раза	быстр.	3. Дети стоят в колонне перед обручами с мячами в руках. По сигналу прыгают из обруча в обруч на двух ногах.
<p>4. «Мяч в обруч»</p> 	4 раза	умер.	4. Дети стоят на лицевой линии на расстоянии 2 м от дорожки из обручей, укрепленной вертикально на двух стойках. По сигналу бросить мяч двумя руками от груди в обруч, догнать его, пролезая в обруч.
<p>5. «Бросай – не зевай!»</p> 	10 раз	умер.	5. Дети стоят врассыпную с мячами в руках. Игровое задание: бросить мяч вниз двумя руками и поймать его после отскока.
<p>6. «Не урони!»</p>	6 раз	умер.	6. Дети сидят в двух шеренгах лицом

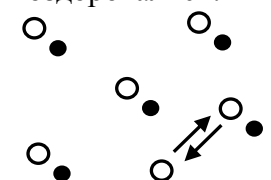
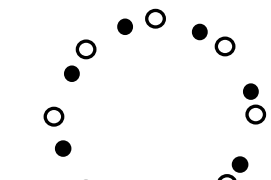

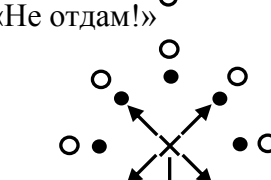
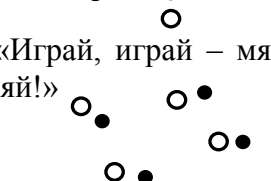


			<p>друг к другу, мячи у первой шеренги. По сигналу игроки перебрасывают мяч друг другу.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1). Перебрасывание мяча двумя руками от груди, сидя ноги врозь.</li> <li>2). Перебрасывание мяча, стоя на коленях.</li> <li>3). Перебрасывание мяча стоя.</li> </ol>
<p>7. «Носильщики»</p> 	<p>2 мин.</p>	<p>умер.</p>	<p>7. Мячи разложены по площадке. Дети ходят в рассыпную. По сигналу – брать мячи и складывать их в корзину. Кто больше соберет мячей.</p>

Конспект № 2

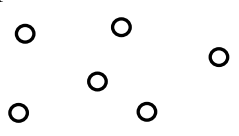
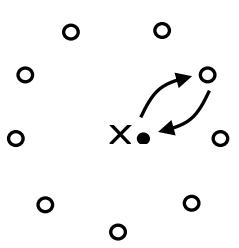
Занятия по баскетболу во II-й младшей группе

**Задачи:** продолжить формировать многообразие действий с мячом (катание, бросание, ловля, перебрасывание из разных исходных положений – сидя, стоя на коленях); воспитывать желание играть вдвоем, втроем; развивать согласованность движений, быстроту реакции, ориентировку в пространстве, глазомер.

**Оборудование:** мячи на каждого ребенка, скат, 2 обруча

Содержание занятия	Доз.	темп	Организационно-методические указания
<p>1. «Поздоровались!»</p> 	3 раза	умер.	1. Дети ходят и бегают врассыпную с мячом в руках перед грудью. По сигналу найти себе пару, остановиться, поднять мяч вверх, потянуться руками друг к другу, касаясь мячами.
<p>2. «Большие - маленькие»</p> 	3 раза	умер.	2. Дети стоят в кругу с мячами в руках. По сигналу вращают мяч кистями рук по маленькому и большому кругу.
<p>3. «Подъемный кран»</p> 	3-4 раза	умер.	3. Дети сидят в кругу, мяч между ног. По сигналу поднять мяч вверх, опустить.
<p>4. «Не отдам!»</p> 	3раза	быстр.	4. Играющие стоят в кругу, ноги врозь, между ног мячи. Педагог в центре. Он делает вид, что пытается взять мяч, приближаясь по очереди то к одному, то к другому. Каждый прыжком соединяет ноги вместе и говорит: «Не отдам!»
<p>5. «Играй, играй – мяч не теряй!»</p> 	1 мин.	быстр.	5. Дети врассыпную катают мячи. По сигналу поднимают их вверх.
<p>6. «Наши ножки ловко бегают по дорожке»</p> 	3 раза	быстр	6. Игроки стоят в колонне перед скатом. По сигналу катят мяч по скату, пробегают по нему, берут мяч в руки, поднимают вверх, а затем катят обратно рядом о скатом.
<p>7. «Треугольник»</p> 	6 раз	умер.	7. Дети поделены на «тройки». По сигналу передавать мяч двумя руками от



<p>8. «Прыг- скок»</p> 	1 мин.	умер.	<p>груди, затем из-за головы.</p> <p>8. Игроки находятся произвольно на площадке. По сигналу пытаются отбить одной рукой мяч на месте.</p>
<p>9. «Кого назвали – тот ловит мяч»</p> 	1 мин.	умер.	<p>9. Дети стоят в кругу, педагог – в центре. Педагог называет имя одного ребенка и подбрасывает мяч вверх вперед. Названный ребенок должен поймать мяч и бросить его обратно.</p>

Конспект № 1

Занятия по баскетболу в средней группе

**Задачи:** познакомить детей с названием и инвентарем для игры в баскетбол; создавать общее представление о действиях в игре (стойка, передача, ведение); воспитывать целеустремленность, желание достичь положительного результата; развивать координацию движений, ориентировку в пространстве, внимание.

**Оборудование:** мячи на каждого ребенка, дорожка из обручей

Содержание занятия	Доз.	темп	Организационно-методические указания
<p>1. «Найди свой домик»</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• «Солнышко встало»- мяч вверх</li> <li>• Солнышко покати-лось»- вращение мяча руками</li> <li>• «Солнышко легло спать» - присесть с мячом</li> </ul>	4 раза	умер.	1. На площадке на средней линии горизонтально разложена дорожка из обручей. На каждом обруче завязана цветная ленточка, играющие ходят врассыпную с мячом в руках. По сигналу бегом поселиться в свой обруч, расположенный на дорожке из обручей и выполнить действия с мячом.
2. «Наши ножки ловко прыгают по дорожке»	4 раза	быстр.	2. Дети стоят в колонне перед обручами. По сигналу прыгают из обруча в обруч на двух ногах.
3. «Пролезь быстрее»	3 раза	умер.	3. Дорожка из обручей расположена вертикально. Дети стоят в колонне перед обручами с мячами в руках. По сигналу друг за другом пролезть через обручи «змейкой»
4. «Мяч в обруч»	6 раз	умер.	4. Дети стоят на лицевой линии на расстоянии 2 м от дорожки из обручей. По сигналу бросить мяч двумя руками в обруч, догнать его, пролезая в обруч; затем бросить мяч двумя руками из-за головы.
5. «Лови – не зевай!»	10 раз	умер.	5. Дети врассыпную по всей площадке с мячом в руках. По сигналу ловят мяч после броска вверх

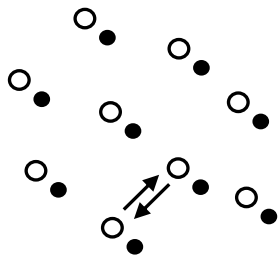
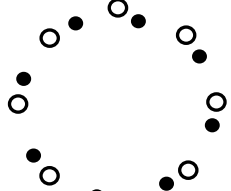
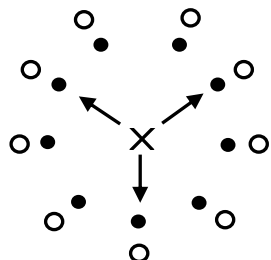
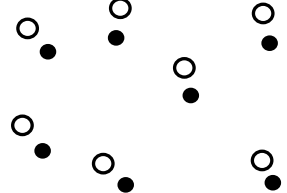
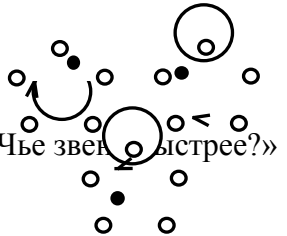
6. «Прыг - скок»	7 раз	умер.	6. Игроки располагаются произвольно и ведут мячи на месте. Обратить внимание на стойку и на то, что мяч ведется впереди сбоку.
7. «Не урони!»	8 раз	умер.	7. Дети сидят в двух шеренгах лицом друг к другу, мячи у первой шеренги. По сигналу игроки перебрасывают мячи друг к другу двумя руками от груди. 1). Сидя 2) стоя на коленях 3) стоя на месте
8. «Какого мяча нет»	2 мин.	умер.	8. Дети стоят в кругу, в центре педагог с тремя мячами: футбольным, баскетбольным, волейбольным. Дети закрывают глаза, педагог прячет мяч. Кто быстрее угадает какого мяча нет.

Конспект № 2

Занятия по баскетболу в средней группе

**Задачи:** продолжить знакомить детей с названием и инвентарем для игры в баскетбол; продолжать формировать навык передачи, ловли, ведения мяча; создавать ситуации, побуждающие к коллективным действиям с мячом, развивать точность, ловкость, глазомер.

**Оборудование:** мячи на каждого ребенка, волейбольная сетка

Содержание занятия	Доз.	темп	Организационно-методические указания
<p>1. «Поздоровались!»</p> 	4 раза	умер.	1. Дети ходят и бегают врассыпную с мячом в руках перед грудью. По сигналу найти себе пару, остановиться, поднять мяч вверх, потянуться руками друг к другу, касаясь мячами.
<p>2. «Большие - маленькие»</p> 	6 раз	быстр.	2. Дети стоят в кругу с мячами в руках. По сигналу вращают мяч кистями рук по маленькому и большому кругу.
<p>3. «Не отдам!»</p> 	4 раза	быстр.	3. Игроки стоят в кругу, ноги врозь, между ног мячи. Педагог в центре. Он делает вид, что пытается взять мяч, приближаясь по очереди то к одному, то к другому. Каждый прыжком соединяет ноги вместе и говорит: «Не отдам!»
<p>4. «Подними мяч»</p> 	5 раз	быстр.	4. Дети ходят произвольно по залу, стараясь не касаться мячей, лежащих на полу. Игровое задание: по сигналу взять мяч и поднять его вверх.
<p>5. «Чье звено быстрее?»</p> 	3 раза	быстр.	5. Игроки разделены на несколько команд, которые стоят в кругах. По сигналу – передача мяча двумя руками от груди по кругу.



<p>6. «Полпади в корзину! »</p>	<p>7 раз</p>	<p>умер.</p>	<p>6. Команды стоят в колоннах в 1.5 м от баскетбольных щитов. По команде игроки поточно бросают мяч в корзину.</p>
<p>7. «Прыг-скок, побежал дружок!»</p>	<p>2 мин.</p>	<p>умер.</p>	<p>7. Игроки располагаются произвольно. По сигналу вести мяч в движение</p>
<p>8. «У кого меньше мячей?»</p>	<p>2 мин.</p>	<p>быстр.</p>	<p>8. Дети располагаются командами, разделенными сеткой. У каждого ребенка в руках мяч. По сигналу перебросить мяч на сторону противника произвольным способом.</p>
<p>9. «Той!»</p>	<p>1 мин.</p>	<p>умер.</p>	<p>9. Дети кружатся с мячом в руках. По сигналу постоять на одной ноге, мяч перед грудью.</p>

Футбол  
Задачи обучения:

*2 младшая группа*

1. Познакомить детей с названием и особенностями игры в футбол (играем с мячом ногами).
2. Формировать элементарные для футбола действия с мячом (удары по неподвижному мячу ногой, остановка движущегося мяча, ведение, удар по воротам).
3. Воспитывать интерес к действиям с мячом, желание играть вдвоем, втроем.
4. Развивать координационные способности, ловкость, глазомер.
5. В процессе овладения действиями с мячом совершенствовать технику ходьбы, бега.

*Средняя группа*

1. Познакомить детей с условиями для игры в футбол.
2. Создать представление об элементах техники игры в футбол (удары по неподвижному мячу, остановка мяча, ведение мяча, удар по воротам).
3. Учить игровому взаимодействию.
4. Развивать координационные способности, точность, выносливость.

*Оценка уровня физической подготовленности  
к игре в футбол*

1. Бег 10 метров с ходу (скорость бега, быстрота)
2. Челночный бег 30 метров (ловкость)
3. Удар по неподвижному мячу (техника, сила удара, расстояние).
4. Ведение по прямой 5 метров (техника, скорость).
5. Удары по воротам 3 раза с расстояния 2-х метров (число попаданий, техника удара).

*Индивидуально-дифференцированный подход к обучению игре в футбол*

*Реализуется через:*

1. Комплектование подгрупп по половому признаку, уровню физической подготовленности.
2. Увеличение или уменьшение расстояния в действиях с мячом, веса и размера мяча.
3. Рациональную дозировку физической нагрузки с учетом возможностей и состояния ребенка.

Программа обучения детей игре «футбол»

СОДЕРЖАНИЕ ОБУЧЕНИЯ	2 младшая сентябрь-октябрь												Средняя сентябрь-октябрь											
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
1. «Мячи шалунишки» - ходьба и бег за катящимися мячиками, остановить мяч ногой	-	-	-	-	-	-							-	-	-	-								
2. Ходьба и бег в колонне с мячом в руках	+	+	+	+	+	+							+	+	+	+								
3. ОРУ «Ловкие мячики»	+	+	+	+	+	+							+	+	+	+								
4. «Догони» - удар ногой по неподвижному мячу	+	+	+	+	+	+															+	+	+	+
5. Прикати» – один ребенок катит мяч руками, другой останавливает ногой и ударяет обратно.													+	+	+	+								
5. «Не потеряй» – ведение мяча вокруг обруча													+	+	+	+					+	+	+	+
7. «Ловкие ножки» – ведение мяча по прямой	+	+	+	+	+	+																		
8. «У ребят – порядок строгий» – ходьба и бег													+	+	+	+								
9.ОРУ «Веселые ребята» (средняя группа по карточкам)													+	+	+	+								
10. «Гонка мячей» - ведение мяча в разных направлениях. По сигналу остановка – нога на мяче													+	+	+	+								
11. «Попади в ворота» – удар по неподвижному мячу, догнать на четвереньках, подлезая в ворота							+	+	+	+	+	+							+	+	+	+		
12. «Мой веселый, звонкий мяч»	+	+	+	+	+	+							+	+	+	+								



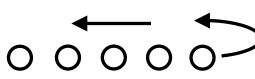
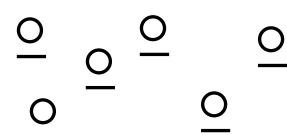
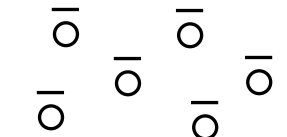
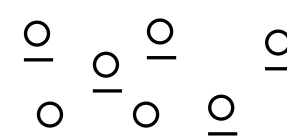
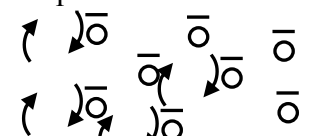
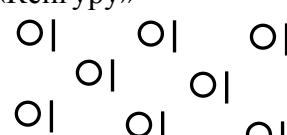
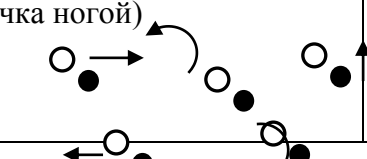


Конспект № 2

Занятия по футболу во II-й младшей группе

**Задачи:** продолжать формировать элементарные для футбола действия с мячом: остановка движущегося мяча ногой, удар мяча по воротам; воспитывать желание играть вдвоем, втроем; совершенствовать технику ходьбы, бега.

**Оборудование:** мешочки и мячи на каждого ребенка, игрушка «кот», воротики, скат

Содержание занятия	Доз.	темп	Организационно-методические указания
1. Беседа	1 мин.		1. Педагог: «Ребята! Исчезла коробка с мячами. Но я вижу другую коробку. Что же в ней? Мешочки. Давайте поиграем с ними».
2. «Поворот»- ходьба и бег в колонне по одному, по сигналу поворот кругом, постоять на одной ноге 	2 мин.	умер.	2. Стоя на одной ноге, руки с мешочком перед грудью.
3. «Остановись» 	4 раза	умер.	3. Дети ходят по залу врассыпную. Мешочки лежат на полу. По сигналу остановиться возле мешочка, ногу поставить на мешочек, руки в стороны, постоять.
4. «Большие» 	5 раз	умер.	4. Ходьба с мешочком в руках врассыпную. По сигналу остановиться, поднять мешочек вверх, потянуться.
5. «Машинки» 	1 мин.	умер.	5. Дети принимают упор о мешочек, стоя на коленях. По сигналу передвигаются в разные стороны.
6. «Бревнышки» 	5 раз	умер.	6. Дети лежат на спине, мешочки в вытянутых руках за головой. По сигналу перевернуться на живот, затем обратно на спину.
7. «Кенгуру» 	10 раз	быстр.	7. Дети находятся врассыпную по залу, мешочек держат между ног. Прыжки на двух ногах на месте.
8.«Футбол» (ведение мешочка ногой) 	1 мин.	быстр.	8. Педагог: «Ребята! Слышите, кто-то мяукает за дверью?» Выглянув за дверь педагог вносит коробку с мячами и игрушку-котенка. Затем педагог говорит о том, что котенок не знает, как играть с мячами и просит детей показать.

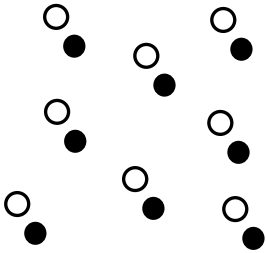
9. «Прокати»	4 раза	умер.	9. Дети стоят в колонне. По сигналу прокатить мяч по скату руками, догнать его и остановить ногой, обратно- ведение мяча ногой.
10. «Попади в ворота»	5 раз	умер.	10. Дети стоят на боковой линии. Перед ними на расстоянии 2 м поролоновая мишень, опущенная до пола. По сигналу ударить по неподвижному мячу ногой между брусками, затем догнать его на четвереньках, подлезая под воротики.
11. «Детки и кот»	1.5 мин	быстр.	11. Дети располагаются по кругу, ноги перед линией. В кругу дом котика, где он спит. По сигналу дети запрыгивают и выпрыгивают на двух ногах в домик. Котик просыпается и ловит их.
12. «Где, котик?»	1 мин.	умер.	12. Дети закрывают глаза. Игрушку-котика педагог прячет Затем дети ищут его.

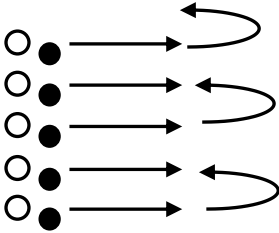
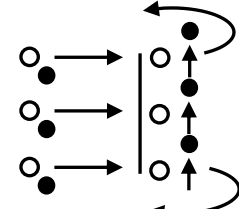
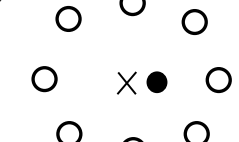
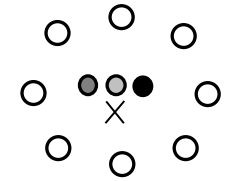
Конспект № 1

Занятия по футболу во II-й младшей группе

**Задачи:** познакомить детей с названием и особенностями игры в футбол (играем с мячом ногами), формировать элементарные для футбола действия с мячом: удары по неподвижному мячу ногой, ведение мяча; воспитывать интерес к действиям с мячом, развивать координационные способности, ловкость, глазомер.

**Оборудование:** мяч на каждого ребенка

Содержание занятия	Доз.	темп	Организационно-методические указания
<p>1. Сказка педагога о мячах.</p> 	1 мин.		1. Педагог: «Ребята! Живут у меня в коробке мячи. Тесно в ней. Бока у мячей слежались. Надо бы им побегать, попрыгать, поиграть. Кто им поможет?». Педагог высыпает мячи из коробки. Дети бегут за мячами, останавливают их ногой, берут в руки и строятся в колонну по одному.
<p>2. Ходьба и бег в колонне с мячом в руках. По сигналу остановиться, повернуться кругом и продолжить движение в противоположную сторону.</p>	2 мин.	умер.	2.
<p>3. ОРУ с мячами «Ловкие мячики»</p> <p>1) «Красивые мячики»-</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• и.п.- стойка ноги врозь, мяч внизу</li> <li>• 1-2- мяч вперед, вверх, вниз, подняться на носки</li> <li>• 3-4 –и.п.</li> </ul>	5 раз	умер.	3. Педагог: «Дети, какие у нас мячи? Что же они умеют делать?».
<p>2) «Полюбуйтесь мячами»</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• и.п.- стойка ноги врозь, руки вперед</li> <li>• 1-2- поворот вправо</li> <li>• 3-4- и.п.</li> </ul>	6 раз	умер.	
<p>3) «Покажите мне» -</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• и.п.- стойка ноги врозь, мяч внизу</li> <li>• 1-2-наклоны прогнувшись мяч вперед</li> <li>• 3-4- и.п.</li> </ul>	6 раз	умер.	
<p>4) «Покатаем по дорожке»-</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• и.п.- сидя на полу, ноги вытянуты, мяч в</li> </ul>	5 раз	умер.	

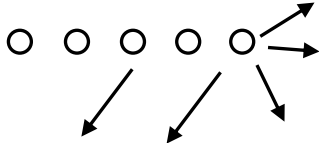
<p>согнутых руках перед грудью.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 1-4 –прокатить мяч до носков ног</li> <li>• 5-8 – и.п.</li> </ul>			
<p>5). Попрыгаем «Как мячики». Прыжки на двух ногах с мячом в руках. Педагог «А что еще любят делать наши мячи? Им очень нравится кататься. Давайте их покатаем?»</p>	<p>10 раз</p> <p>быстр.</p> <p>5 раз</p>		
<p>4. «Догони»</p> 	<p>4 раза</p>	<p>быстр.</p>	<p>4. Дети стоят на боковой линии, мяч перед ногой. По сигналу ударить ногой по неподвижному мячу, догнать его, взять в руки и стать на прежнее место.</p>
<p>5. «Ловкие ножки»</p> 	<p>4 раза</p>	<p>умер.</p>	<p>5. Исходное положение то же. По сигналу вести мяч правой, левой ногой до противоположной линии, взять мяч в руки, поднять вверх, потянуться за ним, затем вести обратно.</p>
<p>6. «Мой веселый, звонкий мяч»</p> 	<p>3 раза</p>	<p>быстр.</p>	<p>6. «Мой веселый, звонкий мяч, ты куда помчался вскачь? Желтый, красный, голубой, не угнаться за тобой!» Педагог отбивает мяч на месте, а дети прыгают на двух ногах, затем воспитатель и дети выполняют упражнение в движении.</p>
<p>7. «Какого мяча нет?»</p> 	<p>1 мин.</p>	<p>умер.</p>	<p>7. Дети стоят в кругу. Педагог показывает 3 разных по цвету мяча, затем дети закрывают глаза, а взрослый прячет один из мячей.</p>

## Конспект № 2

### Занятия по футболу в средней группе

**Задачи:** формировать представления об элементах техники игры в футбол, развивать координационные способности, точность, выносливость; воспитывать желание играть вдвоем, втроем.

**Оборудование:** мячи по количеству детей, карточки с заданиями

Содержание занятия	Доз.	темп	Организационно-методические указания
<p>1. «У ребят порядок строгий»</p> 	2 мин.	умер.	1. Играющие стоят в колонне по росту. По сигналу расходятся по площадке в любом направлении, повторяя за воспитателем следующие слова: «У ребят порядок строгий, знают все свои места, ну, трубите веселей: тра-та-та, тра-та-та!» С последними словами дети бегут и занимают свои места. Затем педагог показывает карточку, на которой изображено упражнение. После выполнения упражнения игра продолжается.
<p>2. ОРУ «Веселые ребята»</p> <p>1) «Руки веред-вверх»- и.п.- стойка ноги на ширине плеч, руки внизу. Поднять руки вперед, вверх, посмотреть на них, вернуться в и.п.</p>	5 раз	умер.	2. Упражнения выполняются по карточкам
<p>2) «Качели» и.п.- ноги на ширине плеч, руки на поясе Наклониться вправо, сказать: «Вправо». Выпрямиться, тоже влево.</p>	4 раза	умер.	
<p>3) «Пружинки» - и.п.- стойка ноги врозь, руки на поясе. Сделать 2-3 полуприседания, встать.</p>	5 раз	быстр.	
<p>4) «Петушки»- о.с. – правую ногу согнуть в колене, руки в стороны, постоять. Тоже левой ногой.</p>	6 раз	умер.	
<p>5). «Прыжки». Прыжки на</p>	7 раз	быстр.	

двух ногах .			
3. «Гонка мячей»			3. Дети располагаются по залу произвольно с мячами возле ног. По сигналу ведут мячи в разных направлениях, но следующий сигнал – остановка – нога на мяче.
4. «Попади в ворота»	6 раз	умер.	4. Дети стоят на боковой линии. Перед ними на расстоянии 3 м поролоновая мишень, опущенная до пола. По сигналу ударить по неподвижному мячу ногой, чтобы мяч прокатился между брусками, затем догнать его на четвереньках, пролезая под воротики.
5. «Мяч под сетку»	1.5 мин	быстр.	5. Дети располагаются командами, разделенными сеткой. У каждого ребенка перед ногами мяч. По сигналу –т ударом ноги по неподвижному мячу посылают мяч на сторону противника.
6. «Порисуем мячики»	1.5	умер.	6. Дети располагаются произвольно. Педагог показывает теннисный мячик. Дети пальцем в воздухе рисуют его, затем- волейбольный, футбольный.

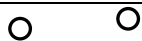
Конспект № 1

Занятия по футболу в средней группе

**Задачи:** познакомить детей с площадкой и воротами для игры в футбол; учить вести мяч по прямой, вокруг обруча, останавливать движущийся мяч ногой; учить игровому взаимодействию.

**Оборудование:** мяч на каждого ребенка, скат, обручи

Содержание занятия	Доз.	темп	Организационно-методические указания
1. Ходьба и бег в колонне по одному с мячом в руках. По сигналу остановиться, по-вернуться кругом, постоять на одной ноге. Ходьба и бег «змейкой» с мячом в руках.	2 мин.	умер. быстр.	1. Педагог напоминает детям сказку о мячах.
2. «Ловкие мячики»	4 мин.	умер.	2. См. конспект № 1 во 2-й младшей группе.
3. «Прокати»	6 раз		3. Дети стоят в двух шеренгах, лицом друг к другу. По сигналу один катит мяч руками, другой – ногой останавливает и ударяет обратно.
4. «Не потеряй»	3 раза в одну 3 раза в другую	умер.	4. Дети стоят врассыпную возле обручей. По сигналу они ведут мяч правой, левой ногой вокруг обруча, стараясь не потерять мяч.
5. «Мой веселый, звонкий мяч».	4 раза	быстр.	5. «Мой веселый, звонкий мяч, ты куда помчался вскачь? Желтый, красный, голубой, не угнаться за тобой!» Педагог отбивает мяч на месте, а дети прыгают на двух ногах, затем воспитатель, а дети выполняют это упражнение в движении.
6. «Какого мяча нет?»	1 мин.	умер.	6. Дети стоят в кругу. Педагог показывает 3 разных по размеру или по видам спорта (футбольный, волейбольный, теннисный) мяча; затем дети закрывают глаза, а взрослый прячет один из мячей.



**Программа «Играйте на здоровье» для детей 5-7 лет и технология ее реализации в образовательном процессе дошкольного учреждения**



## ХОККЕЙ

### Задачи обучения

#### *Дети 5-6 лет*

1. Познакомить детей с увлекательной игрой в хоккей, необходимым для неё инвентарем, достижениями русских хоккеистов. Вызвать интерес и желание научиться играть в хоккей.

2. Учить подбирать клюшку и держать её правильно; вести шайбу разными способами: стоя на месте, по кругу, вправо и влево, не отрывая её от клюшки, вокруг предмета и между ними (кегли, кубики и т.д.).

Бросать шайбу в ворота с места – расстояние 2-3 м., увеличивать силу броска и расстояние. Ударять по неподвижной шайбе с удобной для ребенка стороны. Забивать шайбу в ворота после ведения. Развивать точность, глазомер, быстроту, выносливость, координацию движений.

3. Обучать правилам безопасной игры, действиям вдвоем, втроем. Воспитывать выдержку, взаимопонимание.

#### *Дети 6-7 лет*

1. Разучить с детьми правила игры в хоккей, развивать умение действовать правильно, учить играть командами.

2. Учить вести шайбу клюшкой толчками; бросать шайбу после ведения, увеличивать скорость движения и расстояние до цели. Ударять по медленно скользящей шайбе справа и слева, развивать скоростно-силовые качества, глазомер.

3. Побуждать детей к самостоятельной организации игры.

*Примечание:* в дошкольных учреждениях обучение элементам игры хоккей проводится без коньков.

### **Оценка уровня физической подготовленности**

#### **к освоению элементов хоккея**

1. Ведение шайбы, не отрывая клюшку от шайбы (техника, глазомер, скорость передвижения – 10 м.).
2. Ведение шайбы клюшкой между предметами. Расстояние между предметами - 2м, длина дистанции - 10м. (Координация движений, ориентировка в пространстве).
3. Удары по воротам с центра. Расстояние – 3 м. (меткость, сила).

#### *Дифференцированный подход к обучению элементам хоккея*

*осуществляется:*

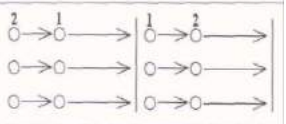
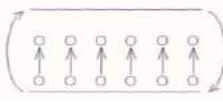
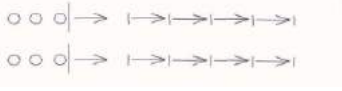

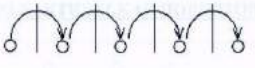

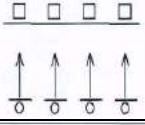
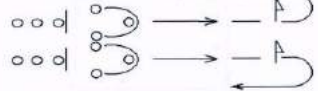
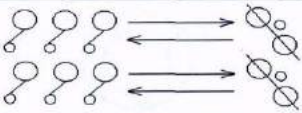
игрой на полной площадке 10x15 м. или на её половине 5x7 м.;

использованием шайб различного размера и веса (80,100,150 гр.), плетеного мяча, легкой пластмассовой шайбы;

увеличением или уменьшением расстояния при действиях в парах (2,3,4, м);

дозировкой физической нагрузки при подборе игр и упражнений, количеством их повторений.

## Программа обучения элементам игры хоккей

1. Атлетическая подготовка (ОБЩЕФИЗИЧЕСКАЯ И СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА)																		
СОДЕРЖАНИЕ ОБУЧЕНИЯ	ОРГАНИЗАЦИЯ ДЕТЕЙ	Старшая группа								Подготовительная группа								
		Декабрь								Декабрь								
		1	2	3	4	5	6	7	8	1	2	3	4	5	6	7	8	
1. «Догони пару» (бег парами: одни дети убегают, другие – догоняют и наоборот)		+	+	+	+					+	+	+	+					
2. «Воробьи и вороны» (прыжки друг за другом, шеренгами, по звеньям)						+	+	+	+									
3. «Землемеры» (эстафета-аттракцион измерением клюшкой хоккейного поля)														+	+	+	+	
4. «Берег-море» (прыжки из круга в круг, водящий в центре)		+	+	+	+													
5. «Попрыгунчики» (прыжки через клюшки положенные на расстоянии 1 м)														+	+	+	+	
6. «Сбей колпак» (метание в вертикальную цель)						+	+	+	+					+	+	+	+	
7. «Снайперы» (метание снежков в горизонтальную цель)		+	+	+	+					+	+	+	+					
8. «Гонки колесниц» (бег тройками со скакалками)						+	+	+	+									
9. «Штангисты» (добежать до игрока с палкой, повесить на палку обруч, вернуться обратно)										+	+	+	+					
2. Техничко-тактическая подготовка																		





Ребята, скажите, какая роль у нападающих в команде? Правильно вести шайбу и "атаковать" ворота соперника. Какая задача у защитников? Верно, не давать нападающим забить гол в свои ворота, т.е. оборонять их.

Хоккей бывает разный:

Есть хоккей с мячом на траве. Догадайтесь, в какое время года лучше играть в этот хоккей? Правильно, поздней весной, летом.

Есть хоккей с шайбой. Когда будем играть? Зимой. Проводится на ледяной площадке.

Есть хоккей с мячом на снегу.

Есть даже роликовый хоккей, но он мало распространен.

Ребята, теперь вы знаете виды хоккея, а в какой из них мы будем играть? Правильно. На льду - с шайбой; на снегу - с мячом.

### ***Беседа 2. Игровая площадка, инвентарь.***

Воспитатель предлагает детям познакомиться с игровой,

*Игровое поле.* Размеры хоккейного поля 15х10м. Гладкие деревянные борта, окружающие поле, не ниже 0,5м или их можно заменить снежным валом. Поле между воротами разделено 2 голубыми линиями на 3 части:

- 1 - зона нападения
- 2 - нейтральная зона
- 3 - зона защиты»
- 4 - судейская зона

Все другие линии - красного цвета. Ворота ставятся прямо на лед. Они снабжены сеткой, легко передвигаются. Высота ворот - 1м. ширина—16,5 м. В детских играх можно использовать на начальном этапе освоения игры кегли, кубики и другие зрительные ориентиры в качестве ворот.

-У меня на столе лежат предметы. Все они разные. Предлагаю поиграть - необходимо убрать те, которые лишние и оставить предметы, необходимые для спортивной игры хоккей. Назовите эти предметы. Правильно, это- коньки, клюшка, шайба, шлем. Весь этот инвентарь необходим для игры "хоккей".

Но мы будем играть в хоккей без коньков. Поэтому сегодня нам надо научиться подбирать по росту клюшку, переносить ее. Ребята, удобно ли вам играть такими маленькими клюшками, ведь у хоккеистов клюшка по размеру больше? Удобно, потому что клюшка соответствует вашему росту и должна доставать игроку до подбородка, если она «носком» касается земли.

Вот у меня на руках клюшка, соответствующая моему росту. Андрей, подойди и попробуй, удобно ли держать и играть такой клюшкой. Почему? Правильно, она слишком велика. А если взрослый будет играть малой клюшкой, удобно ли? Да, ему придется очень низко наклоняться.

Посмотрите, как надо держать клюшку двумя руками: одной – сверху, за край рукоятки; другой- на 30 см ниже.

Шайбу можно широким движением руки толкать клюшкой, при этом важно смотреть не на шайбу, а немного вперед. Обходя противника, нужно вести шайбу частыми толчками, не отрывая клюшку ото льда. Игрок должен подобрать по себе форму, клюшку, уметь правильно переносить ее на место игры. *(Показ.)*

Дети проходят один круг - клюшка внизу сбоку или на плече.

-Игрок должен уметь правильно держать клюшку. Кто умеет? Покажите! Клюшку во время замаха не надо поднимать выше пояса. *(Дети показывают замахи.)*

-Существует 2 вида броска шайбы:

- 1)короткий - при ведении *(показ детям)*;
- 2) с широким замахом - при подаче и забрасывании голов.

Очень важно научиться останавливать шайбу. Я вам покажу, как остановить мяч, а вы постройтесь парами и попробуйте выполнить подачу и остановку шайбы.

А сейчас я предлагаю поиграть в игру "Ровным кругом". Тот, кому не хватит клюшки, - выполняет задание по картинке, которую выберет.

Итак, принять позу хоккеиста, взять клюшку, выполнить замах!

А теперь отгадайте мои загадки:

Чтоб в хоккей играл Ванюшка,  
подарили ему ..... (клюшку).

Ее бьют- она не плачет,

Ее бьют- она не скачет.

По льду несется лихо!

-Это ....(шайба) - скажем тихо.

Кто, как страж, стоять готов

И спасает от голов?

(Вратарь)

### ***Беседа 3. Простейшие правила игры в хоккей***

Гол считается забитым, если шайба полностью пересекла красную линию ворот. (Для дошкольников не целесообразно вводить на начальном этапе обучения положение "вне игры").

Силовым приемом в борьбе за шайбу называется толчок плечами или бедром. Он разрешен на всем поле.

***Запрещается:*** толкать противника более чем с 2-х шагов разбега; задерживать его, перебрасывать за борт; ставить "подножку" при помощи клюшки, частей туловища; преграждать путь при помощи клюшки, поднимать шайбу.

Виды штрафов:

- а) малый (удаление игрока на 2 минуты);
- б) большой (удаление на 5 минут);
- в) дисциплинарный (удаление на 10 минут);
- г) дисциплинарный на все время игры;
- д) штрафной удар (буллит).

Штрафы назначаются, если игрок, ведет себя грубо, не по правилам, недисциплинирован, дерется. Игрока отправляют на «скамью штрафников». При дисциплинарном штрафе игрока можно сразу заменить.

Штрафной удар назначается в том случае, если, вопреки правилам, был сорван неизбежный гол: например, бросок клюшки, подцепка сзади. Шайба бросает игрок нападающей команды со средней линии, в направлении ворот. Дополнительный бросок отлетевшей шайбы не разрешен. Все остальные игроки находятся за средней линией.

***Замена.*** Для того чтобы добиться равномерной нагрузки на детей, замена производится целостными звеньями каждые 2-3 мин.

***Вратарь.*** Во время атаки вратарь стоит в позиции «ноги вместе», немного согнувшись и наклонившись вперед. Клюшку он держит перед носками ног. Он прикрывает ту сторону ворот, на которую следует атака. Может делать ногами оборонительные движения - ноги врозь.

***Команда*** состоит из 1 вратаря, 2 защитников, 3 нападающих. У капитана четкое обозначение в виде буквы «К».

Перерывы - 5 мин. После каждого перерыва происходит смена ворот.

В детской игре допустим упрощенный вариант: 2-3 периода по 8-10 мин. Игра начинается с вбрасывания шайбы судьей и двумя стоящими друг против друга игроками - соперниками.

#### **Беседа 4. Техника и тактика игры хоккей**

Комбинация из передвижений, владение шайбой - сложная задача для детей, трудная для начинающих игроков, поэтому в подготовительной группе детского сада обучение владению клюшкой и шайбой - длительный, системный процесс.

Обучение движению на коньках – это отдельный вид деятельности. В дошкольных учреждениях практически нет условий для обучения детей игре в хоккей на коньках.

*Пасы.* Передача требует плавного и точного ведения клюшкой шайбы в направлении цели. Кроме того, игрок должен ориентироваться в пространстве (на поле), научиться сопоставлять свои действия с действиями других игроков, уметь анализировать ситуацию игры.

*Броски.* Точный и сильный бросок по воротам осуществлять трудно. Различают броски: с замахом (летающий бросок); броски - удары.

Детям более доступны броски - удары. При таком броске клюшку держат одной рукой ближе к нижнему концу. Замах зависит от расстояния до ворот. Следует стремиться к коротким броскам без остановки.

*Передача шайбы.* Шайбу можно остановить клюшкой, ногой. Важным в передаче шайбы является мягкий отвод клюшки, т.е. отвод крюка в момент ведения шайбы.

*Обманные приемы.* («финты»). Их проводят при помощи корпуса и клюшки при обыгрывании противника и при броске по воротам. При этом возможен наклон головы и корпуса в сторону, передвижение ног влево - вправо, «симулирование» броска по воротам.

*Техника вратаря.* Низко летящую шайбу вратарь отражает при помощи широкого крюка клюшки. Летящие шайбы ловят специальной перчаткой или отражают щитками для ног, клюшкой, плечом, грудью.

*Обучение и тренировка.* В Программе "Играйте на здоровье!" рекомендуются подвижные игры, сочетающие бег, стартовые и спринтерские упражнения, остановки, преодоление препятствий, прыжки, упражнения в равновесии.

При овладении техникой игры клюшкой нужно сначала тренировать прием и передачу шайбы в играх "По кругу", "Останови-передай!"; движения по ведению шайбы и броски по воротам в парах - "Кто быстрее?", "Метко в цель", а также проводить тренировку вратаря. Коллективная командная игра является последней ступенькой обучения, близкой к соревнованию.

#### **Беседа 5. Мы - команда**

*Тактика.* Это различные комбинации и игровые системы. К ним относятся:

- 1) обводка противника;
- 2) выбор места и задержка противника;
- 3) выбор обманных приемов;
- 4) выбор способов передачи;
- 5) игра у борта;
- 6) выполнение задач защиты и нападения.

Детям дошкольного возраста сложно выбирать тактические действия в соответствии с игровой ситуацией. Тактика для дошкольников - это атака и оборона всеми полевыми игроками.

*Умейте защищать!* Оборона начинается после потери шайбы на половине поля противника. Существуют различные виды обороны. Противника задерживают



оттянутыми назад нападающими и блокируют при помощи разрешенных силовых приемов.

*Умейте нападать!* Атака - быстрый переход от оборонительных действий к наступательным. Центральные нападающие играют позади крайних, сохраняя тактический обход. Это помогает быстро создать оборонительный заслон.

## Конспекты занятий по обучению игре в хоккей

### 1. Занятие в старшей группе

#### Задачи:

- познакомить детей с увлекательной игрой хоккей;
- вызвать интерес и желание научиться этой игре;
- учить подбирать клюшку, держать ее правильно, вести шайбу разными способами, бросать шайбу в цель с расстояния 2-3 м;
- развивать точность, глазомер, координационные способности, обучать действиям вдвоем.

*Место проведения:* спортивная площадка.

*Оборудование:* клюшки, шайбы (по числу детей), кегли (4 шт.), малые мячи.

1	2	3	4
Содержание	Дозирование	Темп	Организационно-методические указания
<b><i>I. Вводная часть</i></b>			
1. Построение в шеренгу с клюшками. а) Передвижение шагом в колонне по кругу. б) Игра «Будь внимателен»	1-2 м	Умеренный	Обратить внимание на стойку хоккеиста, показать, как правильно держать, переносить клюшку. Закрепить действия в игровой ситуации: во время передвижения по свистку принять позу хоккеиста
2. «Догони пару»	2-4 р. 10 м	Быстрый	Построение в две шеренги на расстоянии 2 шагов; по свистку вторые номера убегают, первые догоняют и наоборот
3. «Берег — море»	15-20 прыжков	Быстрый	Прыжки из круга в круг по словам водящего: «берег» (за кругом), «море» (в кругу)
<b><i>II. Основная часть</i></b>			
1. «Снайперы»	4-6 р. прав и лев. рукой	Умеренный	Метание снежков или малых мячей в горизонтальную цель (обручи) с расстояния 4—5 м способом «прямой рукой снизу». Чередовать метание правой и левой рукой
2. «Стоп!»	3-4 р.	Быстрый	Бег враспынную. По свистку остановиться и принять стойку хоккеиста
3. «Гонки с шайбой» (расстояние — 5 м)	2-3 р.	Быстрый	По свистку, стоя в шеренге, вести шайбу клюшкой, не отрывая клюшку от шайбы. 2 вариант — толчками: кто быстрее доведет шайбу
4. «Передай шайбу» (расстояние — 3 м)	8-10 р.	Умеренный	Передача шайбы друг другу, стоя в шеренгах, и остановка ее клюшками

5. «Забей в ворота»	2 р. Расстояние до ворот — 2 м	Умеренный	Забивать шайбу в ворота с места. Побеждает команда, забросившая большее число шайб
6. «Не выпусти шайбу из круга»	1-2 мин	Быстрый	Игра с шайбой в кругу, передача ее в быстром темпе друг другу
<b>III. Заключительная часть</b>			
Этюд «Четыре стихии»	1 мин		Играющие стоят в кругу. На слово «земля» все опускают руки вниз; «вода» — вытянуть руки вперед; «воздух» — поднять руки вверх; «огонь» — произвести вращение руками в лучезапястных и локтевых суставах. Кто ошибется,

## 2. Физкультурное занятие в старшей группе

### Задачи:

- продолжать учить действиям с клюшкой и шайбой, разучить разные способы ведения шайбы, бросков;
- развивать глазомер, быстроту, выносливость, взаимодействие и взаимопонимание;
- вызвать желание научиться играть в хоккей;
- обучать правилам безопасной игры.

*Место проведения:* спортивная площадка.

*Оборудование:* клюшки, кегли, шайбы по числу детей.

Содержание	Дозирование	Темп	Организационно-методические указания
<b>I. Вводная часть</b>			
1. «Лабиринт»	1р.	Умеренный	Ходьба с клюшками по снежному лабиринту (сделан из валов снега). Правила: попав в тупик, можно перешагивать
2. «Догони пару»	2 р.	Быстрый	Повторение игры (см. конспект 1)
3. «Воробьи — вороны»	2-3 р.	Быстрый	Первая шеренга — воробьи; вторая — вороны. По словесному указанию «воробьи» или «вороны» — прыжки шеренгами друг за другом. Пойманные выбывают на одну игру
<b>II. Основная часть</b>			

1. «Сбей колпак у снежной бабы»	3 м	Умеренный	Метание в вертикальную цель способом «от плеча» снежков или маленьких резиновых мячей. (Отметить)
2. «Квадрат»	2 р.	Умеренный	Ведение шайбы клюшкой в колонне по квадрату 4х4 м
3. «Ледяная карусель»	4 р.	Умеренный	Ведение шайбы по кругу справа — слева, с поворотом в обратную сторону и остановкой по сигналу. Правила: не отрывать шайбу от клюшки
4. «Сбей кеглю»	6-8 р.	Умеренный	Броски шайбы слева и справа в цель. (Отметить попадание)
5. «Попади»	2 р.	Быстрый	Ведение шайбы толчками, бросок в ворота с удобного положения. (Отметить команду, забросившую большее число шайб)
6. «Салочки»	2р.	Быстрый	Успеть перебраться с клюшками и шайбами через игровое поле, не дав себя «осалить». Движение игроков и водящего начинать по сигналу с разных сторон. «Осаливать» можно только в зоне игрового поля. Водящий без клюшки и шайбы находится на, расстоянии 5-6 м от игрового поля; двигается на- встречу игрокам
<b>III. Заключительная часть</b>			
Этюд «Четыре стихии »	2-3 р.	Умеренный	Повторение (см. конспект 1)

### 3. Занятие-тренировка в подготовительной группе

*Задачи:*

- учить детей ведению шайбы клюшкой толчками, останавливать шайбу клюшкой, забивать шайбу в ворота слева и справа;
- развивать скорость, силовые качества, глазомер, координацию движений;
- формировать навыки взаимодействия при выполнении различных упражнений заданий с клюшкой и шайбой;
- развивать умение анализировать игровую ситуацию.

*Место проведения:* спортивная площадка.

*Оборудование:* клюшки для каждого ребенка, 2 шайбы, кегли.

*Длительность:* 30 минут.

Содержание	Дозиро	Темп	Организационно-методические
------------	--------	------	-----------------------------

	время		указания
<b>I. Вводная часть</b>			
1. «Мы — хоккеисты» (беседа)	2 мин		Напомнить детям, виды ударов по воротам и их защиты
2. «Будь внимателен»	2 мин	Быстрый	Ходьба обычная по кругу, бег правым и левым боком, обычный бег. Использовать в качестве сигналов зрительные ориентиры. По ходу движения завести клюшки за голову обеими руками с двух концов
<b>II. Основная часть</b>			
1. Общеразвивающие упражнения с клюшкой, стоя на месте, и в движении: а) «Четыре стихии» (стоя на месте);  б) «Силачи» (в движении по кругу);  в) «Повороты» (основная стойка, клюшка на лопатках);  г) «Подними выше» (ходьба с высоким подниманием колен);  д) «Приседания» (основная стойка, клюшка в двух руках перед грудью)	бр.  6 р.  3р.  8р.  4 р.	Средний  Средний  Средний  Средний  Медленный	«Земля» — руки вниз; «вода» — руки вперед; «воздух» — руки вверх; «огонь» — вращательные движения с клюшкой в разные стороны (как пропеллер у самолета) Движение клюшки вперед на грудь. Соблюдать дистанцию в колонне Поворот влево — исходное положение; поворот вправо — исходное положение Достать клюшку на вытянутых вперед руках коленкой. Выполнять упражнения с полной амплитудой Шаг вперед, приставить ногу; присесть — клюшка вперед, вернуться в исходное положение. Глубокий сед на пятки
2. «Попрыгунчики»	2 р.	Быстрый	Клюшки лежат на земле параллельно. Продвигаться вперед, перепрыгивая все клюшки, а затем оббежать их змейкой. Выполнять быстро, не сдвигая, не пропуская клюшки
3. «Стоп!»	2р.	Быстрый	Бег враспынную. По сигналу остановиться в стойке хоккеиста, правильно взять свою клюшку

4. «Передай шайбу другу»	По 4 р.	Средний	Поделиться на пары. Стоя на месте, с расстояния 3 м выполнить точную передачу шайбы
5. «Землемеры»	1р.	Быстрый	Стоя в шеренге, измерить клюшкой ширину поля. Кто быстрее измерит (на скорость)
6. «Попади в предмет»	4 р.	Средний	Выполняется в шеренгах. На каждую пару — шайба и кегля
7.«Загони в ворота»	1р.	Быстрый	Удар по шайбе после ведения. Меткое попадание при быстром передвижении; следующий игрок начинает движение с клюшкой сразу после забрасывания его товарищем шайбы. Игра на скорость
8. «Не пропусти шайбу»	4 р.	Умеренный	Упрощенный вариант игры: задача нападения — провести шайбу с передачей мимо защитников (защитники стоят на месте) и попасть в ворота. Задача защиты — перехватить шайбу, помешать нападающим
<b>III. Заключительная часть</b>			
Свободные игры с клюшкой и шайбой	2-3 мин		Дети самостоятельно выполняют любые упражнения

#### 4. Занятие в подготовительной группе

##### *Задачи:*

- разучить с детьми правила игры, учить играть командами;
- учить ударять по скользящей шайбе справа и слева;
- развивать скоростно-силовые качества;
- побуждать детей к самостоятельной организации игр с клюшкой и шайбой.

*Оборудование:* клюшка, шайбы.

*Место проведения:* спортивная площадка.

Содержание	Дозирование	Темп	Организационно-методические указания
<b>I. Вводная часть</b>			
1. «Землемеры»	2 р.	Умеренный	Игра-аттракцион «Кто скорее измерит клюшкой хоккейное поле?». При переключении не отрывать один конец клюшки от земли

2. «Попрыгунчики»	2 р.	Быстрый	Чье звено быстрее, перепрыгивая через клюшки, переберется на другой конец площадки? (5 клюшек лежат на расстоянии 1 м друг от друга.) Не делать дополнительных прыжков
<b>II. Основная часть</b>			
3. «Сбей колпак у снежной бабы»	4 р.	Умеренный	Метание снежков, мячей в вертикальную цель способом от плеча. Расстояние — 4 м; <del>правой и левой рукой</del>
4. «Поспеси, но не сбей»	2 р.	Быстрый	Ведение «цепочкой» друг за другом шайбы без отрыва от клюшки, обводя предметы, стоящие на расстоянии 1 м друг от друга (3 предмета)
5. «Сбей кеглю»	4-8 р.	Умеренный	Броски шайбы с расстояния 2-3 м слева и справа. Стараться попасть в цель
6. «Загони в ворота»	2 р.	Быстрый	Ведение шайбы толчками справа и слева и забрасывание ее в ворота после ведения (расстояние 10 м)
7. «Хоккеисты»	8-10 мин	Умеренный	Игра в хоккей по упрощенным правилам
<b>III. Заключительная часть</b>			
Свободные игры с клюшкой и шайбой	3-4 мин	Умеренный	Предложить карточки-задания, требующие определенной самостоятельности в организации двигательной деятельности

## БАСКЕТБОЛ

### Задачи обучения

#### *Дети 5-6 лет*

1. Познакомить с игрой в баскетбол, историей ее возникновения; учить простейшим видам парного взаимодействия.
2. Разучить элементы техники игры в баскетбол: стойка, ведение мяча на месте, в движении; бросок, ловля мяча; добиваться точности и качества в их выполнении.
3. Способствовать развитию координации движений, глазомера, быстроты, ловкости.

#### *Дети 6—7 лет*

1. Разучить правила игры, познакомить с площадкой, действиями защитников, нападающих.
2. Помочь детям в овладении основами игры, совершенствовать технику ведения, передачи, бросков мяча; формировать стремление достигать положительных результатов; воспитывать целеустремленность, выдержку, уверенность, решительность в действиях.
3. Развивать точность, координацию движений, быстроту реакции, силу, глазомер.

### Оценка уровня физической подготовленности к игре

1. Челночный бег на 30 м (ловкость).
2. Прыжки в высоту с места (количественные показатели, сила).
3. Броски мяча в корзину с расстояния 3 м (глазомер, сила); высота кольца — 2 м.

### Дифференцированный подход к обучению элементам баскетбола

Дифференцированный подход к игре реализуется в зависимости от подготовленности, роста, развития детей путем использования на разных этапах обучения:


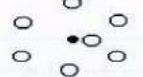



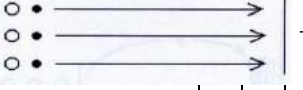
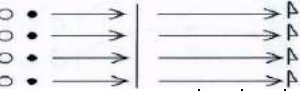

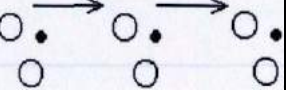
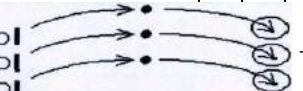

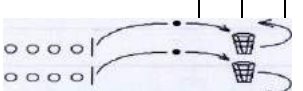

- мячей разного веса и диаметра (детские резиновые, волейбольные, мини баскетбольные);
- разного расстояния при работе с мячом в парах (от 1 до 2,5 м);
- уменьшения или увеличения длительности таймов (от 5 до 10 минут);
- постепенного увеличения высоты корзины от 1,5 до 1,8-2 м (для этого хорошо иметь 4-6 навесных щита).

### Программа обучения игре баскетбол

Атлетическая подготовка (Общефизическая и специальная физическая подготовка)
--



ДЕРЖАНИЕ ОБУЧЕНИЯ	ОРГАНИЗАЦИЯ ДЕТЕЙ	Старшая группа								Подготовительная группа										
		Май								Май										
		1	2	3	4	5	6	7	8	1	2	3	4	5	6	7	8			
1. «Найди свой цвет» (вариант игры «Чье звено соберется скорее?») – бег под музыку, во время остановки выполнить построение.						+	+	+	+							+	+	+	+	
2.«Вышло солнце из-за речки» (бег врассыпную, быстро построится возле своего обруча, в круг). Вышло солнце из-за речки Разбросало золотые колечки Кто за реченьку пойдет Тот колечко найдет.		+	+	+	+					+	+	+	+							
3. «Задний ход» (бег «змейкой»втроем, взявшись под руки, спиной вперед).		+	+	+	+					+	+	+	+							
4. «По кочкам» (прыжки)		+	+	+	+					+	+	+	+							
5.«Серпантин» (бег между игроками)								+	+	+	+					+	+	+	+	
6.«Три мяча» (поочередно переносить мячи). Из обруча в обруч по три мяча. Чье звено скорее перенесет в последний обруч.																+	+	+	+	
7. «Туннель с мячом» (прокатывание мяча между ног)		+	+	+	+					+	+	+	+							
8. «Туннель» (прокатывание мяча в туннель, упор лежа или упор сидя).																+	+	+	+	
9. «Перекасти быстрее» (ползание между ног с катанием обруча, переносом мяча).		+	+	+	+															
10. «Ручей» (бег, взявшись за руки).																+	+	+	+	
11. «Вместо скакалки» (прыжки с обручем).						+	+	+	+											

2. Техничко-тактическая подготовка																		
1. «Передал-садись» (броски и ловля мяча)		+	+								+	+	+	+				
2. «Штандер»												+	+	+	+			
3. «Светофор» (во время выполнения бега по кругу на красный цвет принять стойку баскетболиста).		+	+									+	+	+	+			
4. «Лови, бросай, падай не давай» (перебрасывание мяча друг, другу разными способами, в темпе).												+	+	+	+			
5. «Собачка» (перебрасывание мяча в парах, третий - ловит).														+	+	+	+	
6. «Дойди – не урони» (ведение мяча в средней и высокой стойке до черты или по кругу).		+	+															
7. «Будь ловким» (ведение мяча с препятствиями – веревочка – принимать низкую стойку).												+	+	+	+			
8. «Кто скорее?» (ведение мяча вокруг себя правой и левой рукой).													+	+	+	+		
9. «Защити мяч» (ведение мяча при противодействии противника).															+	+	+	+
10. «Меткие стрелки» (попадание мячом в обруч).		+	+															
11. «Попади в корзину» (бросок мяча в корзину разными способами, с разных точек).													+	+	+	+		
12. «Чье звено больше?» (забрасывание мяча в корзину по командам).													+	+	+	+		
13. «Вызов по номерам» (вызванный по номеру ребенок ведет мяч и бросает его в корзину).															+	+	+	+
14. Игра «Мини баскетбол»													+	+	+	+	+	+

## Элементарные теоретические сведения (Тезисы)

Познакомить детей с историей игры.

Баскетбол — одна из самых популярных спортивных игр в мире.

Какими бывают мячи?

О поле, его линиях, действиях с мячом; стойка баскетболиста. Как разыгрывать мяч?

Что можно и чего нельзя в баскетболе. Штрафные очки.


Как избежать травм?

Влияние баскетбола на физическое развитие человека.

### Нравственно-волевая подготовка

1. Игра вдвоем. Зависимость успеха игры от взаимодействия членов команды.
2. Играем вдвоем.
3. Как нападать и защищать свое кольцо?
4. Что нужно, чтобы побеждать. Почему команда проигрывает?
5. Вызвать желание самостоятельно осваивать элементы игры баскетбол

### Выходи играть во двор

Индивидуальные задания	Домашние задания, выполняемые детьми на бумаге (карточках)
1. Отбивание мяча о стенку разными способами	 <p>Если удастся бросать и ловить мяч, закрась мячи на рисунке</p>
2. Бросание мяча в мишень	 <p>Если удалось, закрась ячейку на баскетбольной корзине</p>
3. Подбрось ещё выше!	 <p>Если получилось высоко подбросить и поймать мяч, нарисуй веточку у елочки- и так каждый день по одной веточке, чтобы получилась ёлочка</p>
4. Кто быстрее? Обвести мяч вокруг дерева, горки, скамейки или других предметов ( где это удобно)	 <p>Если выполнил, закрась одну клеточку в кегле</p>

## **Воспитателям и детям — о баскетболе** **Методические рекомендации и материал для бесед**

### ***Беседа 1. Откуда пришел баскетбол***

Воспитатель демонстрирует различные фотографии игры в баскетбол.

— Ребята, посмотрите на фотографии из журналов. Как вы думаете, какая это спортивная игра? А вы знаете, почему эта игра так называется?

«Баскет» в переводе с английского языка означает — *корзина*; «бол» — *мяч*.

Я расскажу вам одну историю, старую, как сама игра в баскетбол. Играют в нее уже около 100 лет, а как все начиналось?

Преподаватель одного американского университета хотел придумать новую увлекательную игру в помещении. Он решил, что лучше всего забрасывать мяч в цель, поднятую над головами игроков. Но какой должна быть эта цель?

Сторож университета, увидев озабоченного преподавателя, решил помочь ему. Он привел его на свой склад и дал ему две корзины из-под персиков. Их прикрепили к рейкам балкона в противоположных концах зала. Так как у корзин было дно, мячи приходилось доставать с помощью лестницы-стремянки.

Баскетбол сразу же завоевал признание зрителей. Их собиралось великое множество, и, усевшись на балконах, к которым были прикреплены корзины, они сами пытались либо сбить летящий мяч в корзину, либо забросить его туда. Они мешали играть, и корзины пришлось отделить от зрителей щитами, а дно у корзин отрезать.

Такова история возникновения баскетбола.

В России первый матч прошел в Петербурге в 1928 году. С тех пор игра в баскетбол по своей популярности занимает в нашей стране одно из первых мест. В него с большим интересом играют и дети, и взрослые. А сборная команда нашей страны участвует в больших соревнованиях — чемпионатах мира и Олимпийских играх.

В нашем городе также есть талантливые тренеры, команды и игроки.

### ***Беседа 2. Какие бывают мячи?***

— Ребята, послушайте, пожалуйста, названия игр: *футбол, волейбол, гандбол, баскетбол, мотобол*. Что общего в этих названиях? (*Ответы детей.*)

— А вы знаете, что обозначает слово «бол»? Правильно, мяч. Мяч тоже имеет свою историю.

Древние греки в разных играх использовали мячи из кусочков кожи, набитые пухом и шерстью. Другие народы Европы и Азии играли мячами, сделанными из дерева. Свыше 2500 лет назад американские индейцы играли мячами из «слез плачущего дерева» — каучуковой смолы. Эти каучуковые мячи считаются «предками» наших резиновых мячей. В баскетболе долгое время использовали мячи из кожи, пока мячи из резины и синтетического материала окончательно не завоевали мир.

Сколько радости принесет вам мяч! Если вы хотите, чтобы он вас слушался, играйте с ним чаще, бросайте, ведите, передавайте его.

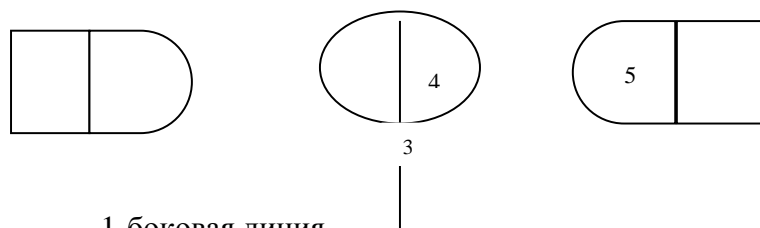
Можно играть разными мячами: и маленькими резиновыми, и мини-баскетбольными. Они такие же, как у настоящих баскетболистов, только чуть-чуть поменьше и полегче.

Давайте, выполним упражнения из «Школы мяча» и посмотрим, умеем ли мы дружить с мячами. (Отбивание мяча, стоя на месте, от стены; броски мяча друг другу с отскоком от пола и т.д.)

### ***Беседа 3. Поле, его линии***

— Вначале я расскажу вам об игровой площадке.

Она такая же, как и в настоящем баскетболе, прямоугольная, только чуть меньше: ее длина — 15 м, а ширина — 8 м. Поверхность площадки покрыта твердым грунтом, она свободна от каких-либо предметов. Площадка размечена линиями, которые имеют свои названия и назначения. Их нужно знать.



1-боковая линия

2-лицевая линия

3-средняя линия

4-центральный круг

5-линия штрафного броска

Прежде всего, это линия, ограничивающая площадку. Линии по длинной стороне площадки называются *боковыми*.

Линии, расположенные вдоль коротких сторон, — *лицевые*.

Линия, которая делит площадку пополам, — это *средняя линия*.

Та часть площадки, где находится корзина противника, называется *площадкой противника*.

Та часть площадки, где находится корзина твоей команды, называется *своей площадкой*.

Около каждой корзины имеется *линия штрафного броска*. Она удалена от корзины на 1,5 м.

В центре площадки начерчен круг. Он называется *центральным кругом*. В нем производится розыгрыш начального и спорного бросков. Все линии баскетбольной площадки хорошо видны. Их ширина — 5 см.

Не переступай боковых линий, когда будешь вбрасывать мяч в игру. Если будет вбрасывать твой товарищ, ты также не должен переступать этих линий, ловя мяч.

Не выходи за пределы площадки без разрешения судьи.

Не переступай линии штрафного броска, когда будешь делать штрафной бросок, а также линии центрального круга, когда будет разыгрываться первый бросок.

Линия считается нарушенной, если ты хоть чуть-чуть заденешь ее. В этом случае судья передает мяч противоположной команде.

А если мяч выкатится или вылетит за боковые и лицевые линии? Это называется «мяч в ауте». Кто вернет мяч в игру? Если ты выбросишь, выбьешь мяч в аут, его вернет в игру противник. Если мяч вылетит в аут от противника, в игру его возвратит игрок твоей команды.

#### **Беседа 4. Кто разыгрывает мяч?**

— Итак, на площадке остается по пять или по три игрока каждой команды.

Игра начинается в центральном круге. Здесь производится розыгрыш начального броска. Два самых высоких, ловких игрока обеих команд становятся друг против друга в круге у средней линии. Остальные игроки располагаются по кругу. Судья подбрасывает мяч вверх. Два игрока, которые стоят в центре круга, подпрыгивают как можно выше, пытаются перебросить мяч своим товарищам по команде. Так начинается игра.

Если команда, которой удалось завладеть мячом, забросит его в корзину, ей засчитывается два очка. Мяч в игру будет вбрасывать другая команда из-за лицевой линии. Помни, что отсюда ты введешь мяч в игру только в том случае, если противник забросит мяч в твою

корзину во время игры или со штрафного броска. Во всех других случаях мяч в игру вводится только из-за боковой линии.

Ты вбрасываешь мяч в игру. Будь внимательным. Не переступи линию. Можешь передать мяч тому из своих товарищей, кто находится в выгодной позиции. Когда мяч вбрасывает твой товарищ, беги навстречу мячу.

Если твоя команда нарушит правила, то судья передаст мяч противнику. Любой игрок команды противника вбрасывает мяч в игру, и матч продолжается.

Если два игрока из противоположных команд держат мяч одновременно, или одновременно коснулись мяча при выходе за пределы площадки, или мяч застрял в корзине, то судья объявит «спорный бросок». Он также разыгрывается в центре круга.

### ***Беседа 5. Нападаем — защищаем***

— Вероятно, войдя в спортивный зал, ты захочешь поиграть с мячом. Это вполне понятно, и я когда-то также хотела скорее завладеть мячом. Но баскетболист должен еще и уметь быстро бегать, останавливаться, менять направление бега, подпрыгивать — даже если в руках у него нет мяча. В игре ты будешь защитником или нападающим.

Если мяч у тебя или твоих товарищей по команде, то вы — *нападающие*. Вы должны попытаться забросить мяч в корзину противника. Когда мяч находится у твоих товарищей по команде, то ты — нападающий без мяча. Но все равно ты участвуешь в игре: бежишь за мячом, ловишь, когда тебе передает его твой товарищ или когда мяч отскакивает от корзины.

Случалось ли тебе видеть, как котенок ждет, когда появится мышь? Так и ты должен стоять на площадке во всей готовности: ноги согнуты в коленях, одна нога впереди на полшага, туловище немного наклонено вперед.

Если мяч у твоих противников, ты — *защитник* и вся команда — защитники. Когда мяч у команды противника, ты будешь бегать вместе со «своим» игроком и, не нарушая правил, мешать ему, стараться завладеть мячом. Ты сможешь успешно бороться с противником, если будешь соблюдать расстояние (два-три шага) и передвигаться быстрее, чем нападающий.

Если нападающий с мячом, будь особенно внимательным. Если он делает шаг к тебе — сразу делай шаг назад и в сторону. Если нападающий делает шаг назад, то ты делай шаг вперед, а руки вытяни в стороны. Попытайся быстро сблизиться с противником и отобрать мяч.

### ***Беседа 6. Что можно и чего нельзя в баскетболе?***

— И нападая, и защищаясь, играй смело, но осторожно. Следи за тем, чтобы не столкнуться с противником, не толкай его, не бей по рукам. Помни: он — твой товарищ. Играй так, чтобы и ты, и твой противник получили удовольствие от игры. Игрока, который ведет себя грубо на площадке, удаляют из игры.

Когда мяч у противника, ты — защитник. Что ты можешь сделать? Старайся не пропустить его с мячом к корзине, помешай ему забросить мяч. Если есть возможность, старайся завладеть передаваемым им мячом. Только делай это, не нарушая правил. Ты можешь перехватить, отнять мяч, поймать его или выбить из рук противника, не касаясь, не толкая и не удерживая его. Когда ты — защитник, не задерживай противника, не обхватывай его руками, не ставь подножку бегущему по залу или обходящему тебя противнику. Не толкай противника. Если он бросает мяч в корзину, не ударяй его по рукам.

Если ты не слушаешься советов, судья засчитает тебе ошибку, за которую противник получит право на штрафные броски, или судья передаст мяч противнику, который введет мяч в игру из-за боковой линии. Но и тогда, когда мяч у тебя, когда ты — нападающий, ты можешь совершить ошибку. Поэтому, если ты нападающий, играй смело, но осторожно. Избегай столкновений, касаний с противником. Если ты, бросая мяч в корзину с разбега или ведя его, наскочишь на стоящего защитника, тебе тоже будет засчитана ошибка.

А если игрок проявил преднамеренную грубость, недостойно вел себя на площадке, оскорбил противника, судью, он немедленно удаляется с площадки, а противник получает право на два штрафных броска. Удаленного игрока может заменить другой член команды. Я надеюсь, что ты никогда не допустишь таких нарушений.

### **Беседа 7. Штрафные броски**

— Если противник умышленно толкнул тебя или задержал, мешая играть, ударил тебя по рукам или проявил грубость, то судья назначит тебе выполнение двух штрафных бросков.

Стань у линии штрафного броска (у корзины противника). Судья подает тебе мяч. Тщательно прицелься, правильно и красиво брось мяч. Помни: ты зарабатываешь для своей команды очко, а если забросишь оба раза — два очка. Забросить штрафной мяч нетрудно. Конечно, если много тренироваться. Те взрослые баскетболисты, которые упорно тренируются, забрасывают мяч с предельной точностью. Один баскетболист забросил подряд 927 мячей. Вот как можно точно забрасывать мяч в корзину!

Помни, если второй бросок будет неудачным, то игра будет продолжаться. Тогда обе команды борются за отскочивший мяч. Борись и ты!

### **Беседа 8. Играем вместе (Тезисы)**

Баскетбол — игра командная, но в эту удивительную игру можно играть вдвоем, втроем и даже одному.

#### **Игры с элементами баскетбола**

Кроме предложенных в Программе игр, рекомендуем использовать перечисленные ниже игры, которые помогут детям овладеть техникой игры, научиться взаимодействию, способствуют развитию ловкости, быстроты, координации движений, глазомера.

#### **Игры с ведением мяча (играют вдвоем)**

*Задачи:* закрепить стойку баскетболиста, технику ведения мяча на месте; развивать координацию движений, быстроту реакции.

(1) Игрок выполняет ведение мяча на месте. Игрок без мяча старается выбрать момент, чтобы выбить мяч.

(2) То же упражнение в движении. Один ведет мяч по всей площадке, другой старается отобрать у него мяч. Как только это ему удастся, он сам начинает ведение, а его напарник становится защитником.

*Цель:* совершенствовать технику ведения мяча в движении с противодействием; развивать ориентировку в пространстве.

(3) Игроки ведут мячи, стараясь, выбить их друг у друга.

*Цель:* совершенствовать технику ведения мяча; способствовать развитию координации движений.

#### **Игры с броском**

(1) Играем вдвоем. Недалеко от корзины отмечаем точку, откуда будем бросать мяч в корзину. Один становится на отмеченном месте, другой — у корзины. Первый бросает мяч в корзину пять раз, другой подает мяч и считает, сколько раз попал первый. Затем игроки меняются ролями. Выигрывает тот, кто больше забросит мячей.

*Цель:* закрепить способы бросков мяча в корзину из разных точек, развивать глазомер; учить действовать вдвоем.

(2) «Классы».

Провести у корзины четыре линии, каждую на шаг дальше. Начинает бросать мяч первый из ближайшей зоны. Из каждой зоны он должен забросить мяч 2 раза и бросает до тех, пока мяч не пролетит мимо. Тогда бросает мяч второй. Если мяч пролетит мимо, опять бросает первый. Победит тот, кто первым забросит мяч из самой отдаленной зоны.

*Цель:* закрепить способы бросков мяча в корзину из разных точек, развивать глазомер, учить действовать вдвоем.

(3) «Школа». Начало школы — в 1-м классе. Забросивший в 1-й класс переходит во 2-й и т.д. Победит тот, кто быстрее «закончит школу».

*Цель:* совершенствовать навык броска мяча в корзину; развивать глазомер; воспитывать целеустремленность.

### **Игры с бегом**

(1) «Пятнашки с мячом»: у водящего мяч, которым он «салит» игроков.

*Цель:* способствовать развитию быстроты, ловкости.

(2) «Пятнашки цепью»: игрок, которого настигли, берет водящего за руку и бежит с ним дальше. Следующий «осаленный» ребенок присоединяется к ним и т.д. К концу игры водящие образуют цепь.

*Цель:* способствовать развитию быстроты, ловкости; учить командному взаимодействию.

(3) «Пятнашки в тройках». Задача водящего— «запятнать» игрока № 1, которого прикрывает игрок № 2. Водящий старается обманными движениями обойти игрока № 2 и прорваться к игроку №1, который не имеет права отходить от партнера дальше чем на 1 м.

*Цель:* развивать координацию движений, быстроту; учить взаимодействию в тройках.

(4) «Догони партнера». Игроки, разбившись на пары, выстраиваются вдоль лицевой или боковой линии площадки на расстоянии 1,5-2 м в затылок друг другу. По команде они выполняют

в быстром темпе различные упражнения из и.п., затрудняющих старт для рывка (в приседе, в упоре лежа, сидя). По следующему сигналу игроки, стоящие первыми, устремляются к противоположной линии, а вторые догоняют их, стараясь «запятнать».

*Цель:* развивать ловкость, быстроту.

(5) «Один хвост хорошо, а два лучше». Игроки с мячами располагаются на площадке произвольно. Каждому сзади прикреплен «хвост» (веревочка). По сигналу игроки перемешиваются и ведут мячи, стараясь оторвать друг у друга хвост. Побеждают те, у кого окажется наибольшее количество оторванных хвостов.

*Цель:* совершенствовать ведение мяча в движении, в разных стойках; развивать координацию движений.

(6) «Старт за мячом». Играющие строятся по лицевой линии под щитом в две колонны и рассчитываются по порядку номеров. Ведущий стоит между колоннами с мячом. Он бросает мяч вперед и называет какой-нибудь номер. Двое игроков под этим номером бегут к мячу стремясь завладеть им и бросить в кольцо. Игрок, не завладевший мячом, становится защитником и препятствует броску нападающего. За овладения мячом — 1 очко, за попадание — 2.

*Цель:* совершенствовать бросок, учить парному взаимодействию; развивать ловкость, быстроту.

Конспекты занятий по обучению игре в баскетбол 1. *Занятие в старшей группе*

*Задачи:* продолжить знакомство с игрой в баскетбол, историей ее возникновения; закрепить навык ведения мяча в движении передачи и ловли мяча; добиваться точности, качества в их выполнении; учить простейшим парным взаимодействиям; способствовать развитию координации, быстроты, глазомера.



## Конспекты занятий по обучению игре в баскетбол

### 1. Занятие в старшей группе

*Задачи:* продолжить знакомство с игрой в баскетбол, историей ее возникновения; закрепить навык ведения мяча в движении передачи и ловли мяча; добиваться точности, качества в их выполнении; учить простейшим парным взаимодействиям; способствовать развитию координации, быстроты, глазомера.

*Оборудование:* 3 разноцветных флажка, 2 обруча, 2 кегли, мячи по числу детей.

Содержание	Темп	Организационно-методические указания
<b><i>I. Вводная часть</i></b>		
«Вышло солнышко из-за речки» (бег врассыпную, быстро построиться возле своего обруча в круг)	Умерен	На слова: «Вышло солнышко из-за речки, разбросало золотые колечки. Кто за речку пойдет, тот колечко найдет», — дети передвигаются свободно по залу врассыпную. Насчет «1, 2, 3 — беги!», — строятся в 3 круга, по заранее определенному центру. Обручи разбрасывать как можно дальше от себя
<b><i>II. Основная часть</i></b>		
1. «Задний ход» (бег втроем, взявшись под руки, вполоборота; расстояние — 5 м)	Быстр	Дети разделены на 2 команды, построенные в колонны. Количество участников команды кратно 3 (6; 9; 12). Игровое задание: первая тройка оббегает кеглю и становится в конец колонны, затем — вторая и т.д. Чья команда быстрее вернется к исходному построению
2. «По кочкам» (прыжки на двух ногах в обручи, обручи разложены в шахматном порядке)	Быстр	Разделить детей на 2 команды. Игровое задание: по сигналу первый прыгает из обруча в обруч на обеих ногах, оббегает флажок, бежит обратно и передает эстафету следующему, а сам становится в конец колонны. Чья команда быстрее
3. «Туннель с мячом» (прокатывание мяча между ног)	Быстр	Дети разделены на 2 команды, построенные в колонны, ноги врозь. Игровое задание: первый ребенок прокатывает мяч последнему, последний берет мяч, бежит с ним, становится первым; снова прокатывает мяч последнему и т.д. Чья команда быстрее вернется к исходному построению
4. «Передал — садись» (передача и ловля мяча)	Умерен	Разделить детей на 2 колонны. Напротив них становятся водящие с мячом в руках. По сигналу они бросают мяч детям, стоящим первыми в команде. Те, поймав мяч, возвращают его водящему и принимают упор присев. Водящий бросает мяч второму и т.д. Чья команда быстрее передаст мяч. Первыми надо ставить маленьких по росту детей

5. «Светофор» (на красный цвет принять стойку баскетболиста)		Быстр	Дети бегают врассыпную. Воспитатель поднимает красный флажок — дети останавливаются и принимают стойку баскетболиста
6. «Дойди — не урони» (ведение мяча в средней и высокой стойке до черты или по кругу)		Умерен	1) Дети стоят на боковой линии в две шеренги. У первой шеренги мячи. По сигналу дети первой шеренги ведут мячи до черты и обратно, передают мячи вторым. Вторые ведут мяч по линии и обратно. Чья пара быстрее выполнит задание. 2) Группа разбивается на две команды, которые строятся в 2 круга и рассчитываются по порядку номеров. По сигналу первые номера с ведением мяча пробегают круг, передают мяч вторым номерам; те, пробежав круг, передают мяч третьим номерам и т.д. Побеждает команда, первой закончившая эстафету
7. «Меткие стрелки» (попадание мячом в обруч,		Умерен	Дети стоят в шеренгу на боковой линии с мячом в руках. Перед каждым на расстоянии 6 м лежит обруч. По сигналу дети бросают мяч в обруч (двумя руками от груди, одной рукой от плеча). Побеждает тот, кто больше остальных попадет мячом в обруч
<b>III. Заключительная игра</b>			
«Стой!»		Умерен	Дети врассыпную кружатся с мячом в руках. По команде «Стой!» — постоять на одной ноге. Побеждает тот, кто дольше сохранит равновесие

## 1. Занятие в старшей группе

2.

*Задачи:* познакомить с игрой в баскетбол, историей ее возникновения; учить технике ведения мяча, бросков в корзину, передачи и ловли мяча; развивать быстроту, ловкость, воспитывать внимание.

*Оборудование:* 3 цветных обруча, 2 кегли, 6 обручей одного цвета, мячи по числу детей, 3 разноцветных флажка.

Содержание		Темп	Организационно-методические указания
<b>I. Вводная часть</b>			
«Найди свой цвет» (игра с бегом по принципу «Чье звено быстрее соберется»)		Умерен	Бег врассыпную: 1) Построение по сигналу в шеренги возле своих флажков; 2) Построение по сигналу в круг; 3) Построение в колонну, принять стойку баскетболиста

<b>II. Основная часть</b>			
1. «Серпантин» (бег между игроками; расстояние между)		Быстр	Рассчитаться в 2 шеренгах на 1, 2-е номера. 1-е номера -на месте; 2-е — оббегают. Чье звено быстрее. Затем номера меняются местами: 1-е — оббегают; 2-е — на месте
2. «Перекасти быстрее» (ползание между стоящих ног с катанием обруча, переносом мяча)		Быстр	Дети стоят в 2 колоннах, ноги врозь. Перед колонной лежит обруч, а на расстоянии 5 м, на линии, лежит мяч. Игровое задание: по сигналу последние игроки пролезают между ног впереди стоящих игроков, берут в руки обруч, катят его до мяча и останавливают на линии, а в руки берут мяч и бегом возвращаются к своей колонне, кладут мяч перед ней и становятся первыми и т.д. Чья команда быстрее вернется в исходное положение
3. «Вместо скакалки» (прыжки с обручем)		Умерен	Дети стоят в шеренге, перед каждым лежит обруч. По сигналу дети берут обручи и, прыгая с ними (как со скакалкой), передвигаются до линии, катя обручи, и обратно. Кто быстрее вернется в исходное положение
3. «Штандер» (дети стоят в кругу диаметром 4 м)		Умерен	Водящий подбрасывает мяч вверх, называя имя одного ребенка. Ребенок должен поймать мяч и, подбросив его, назвать имя другого ребенка. Если названный ребенок мяч уронит или не поймает его, дети разбегаются до момента ловли мяча. Ребенок говорит: «Стоп!», стараясь «осалить» мячом близстоящего ребенка, после чего игра начинается снова
5. «Лови, бросай, падать не давай!» (перебрасывание мяча друг другу разными способами, в темпе, из разных и.п.)		Умерен	Дети стоят в двух шеренгах лицом друг к другу, мячи у первой шеренги. По сигналу игроки начинают перебрасывать мячи друг другу. Чья пара дольше не уронит мяч: а) перебрасывание мяча двумя руками от груди, стоя; б) перебрасывание мяча двумя руками от груди, сидя, ноги врозь; в) перебрасывание мяча двумя руками, лежа на животе
6. «Кто скорее?» (ведение мяча вокруг себя правой и левой рукой с поворотами)		Умерен	Дети стоят на боковой линии в шеренге, мяч в правой руке. Провести мяч вокруг себя и вернуться в и.п. Побеждает тот, кто не уронит мяч
7. «Попади в корзину» (бросок мяча в корзину разными способами, с разных точек)		Умерен	Разделить детей на 2 колонны, стоящие перед корзиной на расстоянии 1,5 м от нее. Игровое задание: 1) бросать мяч в корзину двумя руками от груди; 2) бросать мяч одной рукой от плеча. Чья команда больше забросит мячей в корзину
<b>III. Заключительная часть</b>			
Ходьба		Умерен	Ходьба в рассыпную с заданиями: на носках, на пятках, с высоким подниманием колен. По сигналу — принять

### **3. Занятие в подготовительной группе**

*Задачи:* разучить правила игры в баскетбол; познакомить с действиями защитников, нападающих, площадкой; совершенствовать технику ведения, передачи, бросков мяча; развивать точность, координацию движений, быстроту реакции, глазомер; воспитывать целеустремленность, выдержку, уверенность, решительность; формировать стремление к достижению положительных результатов.

*Оборудование:* 3 разноцветных обруча, 3 разноцветных флажка, 2 кегли, длинная веревочка, 2 корзины, мячи по числу детей.

Содержание	Дозирование	Темп	Организационно-методические указания
<b><i>I. Вводная часть</i></b>			
Вышло солнышко из-за речки» (бег врассыпную; быстро построиться возле своего обруча в круг)	Зр.	Быстрый	На слова: «Вышло солнышко из-за речки, разбросало золотые колечки. Кто за речку пойдет, тот колечко найдет», — дети передвигаются свободно по залу врассыпную. Насчет «1, 2, 3 — беги!» — строятся в 3 круга по заранее определенному центру. Обручи разбрасывать как можно дальше от детей
<b><i>II. Основная часть</i></b>			
1. «Задний ход» (бег втроем, взявшись под руки, вполоборота; расстояние — 6 м)	Зр.	Быстр	Дети разделены на 2 команды, построенные в колонны. Количество участников команды кратно 3 (6; 9; 12). Игровое задание: первая тройка оббегает кеглю и становится в конец колонны, затем — вторая и т.д. Чья команда быстрее вернется к исходному построению
2.«По кочкам» (прыжки на двух ногах в обручи, обручи разложены в шахматном порядке)	Зр.	Быстр	Разделить детей на 2 команды. Игровое задание: по сигналу первый ребенок прыгает из обруча в обруч на двух ногах, оббегает флажок, бежит обратно и передает эстафету следующему, а сам становится в конец колонны. Чья команда быстрее
3. «Туннель с мячом» (прокатывание мяча между ног)	Зр.	Быстр	Дети разделены на 2 команды (в колоннах), ноги врозь. Игровое задание: первый ребёнок прокатывает мяч последнему, последний берет мяч, бежит с мячом, становится первым, снова прокатывает мяч последнему и т.д. Чья команда быстрее вернется к исходному построению
4. «Передал — садись» (передача и ловля мяча)	Зр.	Умерен	Разделить детей на 2 колонны. Напротив них становятся водящие с мячом в руках. По сигналу они бросают мяч детям, стоящим первыми в команде; те, поймав мяч, возвращают его водящему и принимают упор присев. Водящий бросает мяч второму и т.д. Чья команда быстрее передаст мяч
5. «Светофор» (на красный цвет принять стойку баскетболиста)	3-4 р.	Умерен	Дети бегают врассыпную. Воспитатель поднимает красный флажок — дети останавливаются и принимают стойку баскетболиста, зеленый - продолжают бег
6. «Лови, бросай — падать не давай!» (перебрасывание мяча друг другу разными способами: в темпе, из разных и.п.) .	3-6 р.	Умерен	Дети стоят в двух шеренгах лицом друг к другу, мячи у первой шеренги. По сигналу игроки начинают перебрасывать мячи друг другу. Чья пара дольше не уронит мяч? Перебрасывание мяча: а) двумя руками от груди, стоя; б) двумя руками от груди, сидя, ноги врозь; в) двумя руками, лежа на животе
7. «Будь ловким!» Расстояние — 6 м (ведение мяча с препятствиями — «веревочка», принять низкую стойку)	4 р.	Умеренный	Дети стоят на боковой линии парами в затылок друг другу. Мячи у первых игроков. Игровое задание: игроки (первые) ведут мячи до веревочки в высокой стойке, под веревочку проходят в низкой стойке; затем обводят кеглю, возвращаются обратно и передают мячи своим партнерам. Чья пара быстрее

#### 4. Занятие в подготовительной группе

*Задачи:* закрепить правила игры; продолжить разучивание техники защиты и нападения в мини-баскетболе; закрепить технику ведения мяча, бросков в корзину; формировать стремление к достижению положительных результатов; воспитывать выдержку, целеустремленность.

*Оборудование,:* 3 разноцветных флажка, 2 кегли, 2 корзины, мячи по числу детей.

Содержание	Дозирование	Темп	Организационно-методические указания
<i>И. Вводная часть</i>			
«Найди свой цвет» (игра с бегом по принципу «Чье звено скорее соберется »)	3р.	Умерен	Бег врассыпную: 1) построение по сигналу в шеренги возле своих флажков; 2) построение по сигналу в круг возле своих флажков; 3) построение в колонну возле своих флажков, принять стойку баскетболиста
<i>II. Основная часть</i>			
1. Эстафета «Серпантин» (бег между игроками). Расстояние между игроками — на вытянутые руки	4 р.	Быстр	Рассчитаться в 2 шеренгах на 1, 2-е номера. 1-е — на месте; 2-е — оббегают игроков. Чье звено быстрее? Затем номера меняются местами: 1-е — оббегают; 2-е — на месте
2. «Три мяча» (поочередно переносить мячи)	1р.	Умерен	Дети стоят в колоннах. Игровая задача: первый ребенок берет 3 мяча, переносит их, стараясь не уронить, в обруч. Второй — несет обратно. Чья команда быстрее, не уронив мячи, выполнит игровую задачу
3. «Штандер» (дети стоят в кругу диаметром 4 м)	5-6 р.		Водящий подбрасывает мяч вверх, называя имя одного ребенка. Ребенок должен поймать мяч, подбросив его и назвав имя другого ребенка. Если названный ребенок уронит мяч или не поймает его, дети разбегаются до момента ловли мяча. Ребенок говорит: «Стоп!», стараясь «осалить» мячом близстоящего ребенка. После чего игра начинается снова
4. «Собачки» (расстояние между детьми — 4 м)	3р.	Умерен	Дети делятся на команды по 3 человека. 2 водящих перебрасывают друг другу мяч, «собачка» (третий ребенок) должна его поймать. Ролями меняются три раза
5. «Защити мяч» (расстояние между детьми — 8 м). Ведение мяча при противодействии противника	2 р.	Умерен	Упражнение выполняется парами: один ведет мяч, другой старается отобрать мяч у него. Как только это ему удастся, он сам начинает ведение, а его напарник становится защитником

6. «Туннель» (упор присев)	2 р.	Умерен	Дети в 2 шеренгах принимают упор присев. Первый ребенок прокатывает мяч последнему, последний берет мяч, бежит с ним, становится первым, снова прокатывает мяч последнему и т.д. Чья шеренга быстрее вернется к исходному положению
7. «Ручей». Бег, взявшись за руки, вполоборота, до кегли (расстояние до кегли — 10 м)	2 р.	Быстр	Бег, взявшись за руки, вполоборота, до зрительного ориентира. Чья команда быстрее преодолет расстояние, не разорвав цепь, и вернется обратно
8. «Вызов по номерам». Ведение и бросок мяча в корзину (расстояние — 4 м, высота кольца — 2 м)	3р.	Умерен	Разделить детей на 2 колонны, рассчитать по порядку номеров. Названные номера выбегают вперед, берут мячи, ведут их и забрасывают в кольцо с любого выбранного расстояния. Побеждает команда, набравшая больше очков
9. Игра в мини-баскетбол	5 мин (без перерыва)		По упрощенным правилам
<b>III. Заключительная часть</b>			
«Горячий мяч»	1-1,5 мин	Быстр	Дети стоят по кругу на близком расстоянии друг от друга. Передача мяча в быстром темпе по кругу. По сигналу «Стоп!» тот, у кого в руках остался мяч, показывает элементы техники игры в баскетбол

# ФУТБОЛ

## Задачи обучения

### Дети 5-6 лет

1. Познакомить дошкольников с игрой в футбол, историей ее возникновения.
2. Формировать простейшие технико-тактические действия с мячом: ведение, удар, передача мяча, обводка; разучить индивидуальную тактику.
3. Развивать координацию движений, выносливость, быстроту, ловкость.

### Дети 6-7 лет

1. Познакомить с правилами игры, игровым полем, разметкой.
2. Закрепить способы действий с мячом в футболе, учить их взаимодействовать с другими игроками, ориентируясь в игровом пространстве; совершенствовать моторику.
3. Формировать потребность и желание играть в футбол самостоятельно; развивать двигательную активность.

### Диагностика физической подготовленности к игре в футбол

1. Челночный бег на 30 м (ловкость, быстрота).
2. Ведение мяча между кеглями — 10 м; расстояние между кеглями — 2 м (ориентировка в пространстве, координация движений).
3. Удары по воротам — 5 ударов (число попаданий, техника). Удары проводятся с расстояния в 4 м; размеры ворот — 1х2 м.

### Дифференцированный подход к обучению игре в футбол

осуществляется путем:

- комплектования подгрупп по половому признаку, уровню физической подготовленности; 1
- увеличения или уменьшения расстояния между игроками в парных действиях, веса и размеров мяча, игрового поля, ворот;
- рациональной дозировки физической нагрузки с учетом возможностей и физического состояния ребенка, увеличения или сокращения длительности занятий.

## Программа обучения игре в футбол

### 1. Атлетическая подготовка (Общефизическая и специальная подготовка)

Содержание обучения	Организация детей	Старшая группа												Подготовительная группа											
		Сентябрь-Октябрь												Сентябрь-Октябрь											
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
1. «Пустое место» (пятнашки с вызовом)										+	+	+	+	+	+										
2. «Зайцы в огороде» (русская народная подвижная игра)		+	+	+	+	+	+																		
3. «Мы веселые ребята»		+	+	+	+	+	+																		







## Элементарные теоретические сведения (Тезисы)

*В футбол играть полезно и интересно*

Футбол — одна из самых популярных и любимых игр в мире. Несложные технические приемы: удары, остановка мяча, ведение, вбрасывание — и тактические действия: нападение, защита. Действия вратаря.

Простейшие правила игры. Поле, основные линии, разметка.


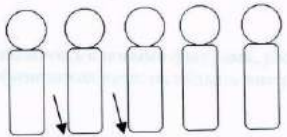
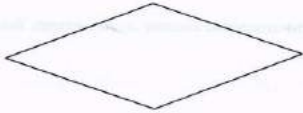
Как избежать травм.

### Нравственно-волевая подготовка

Как лучше выполнить двигательные действия, как достичь положительного результата, как поступить в той или иной игровой ситуации. Возможные варианты взаимодействия в игре.

Побуждать детей к использованию элементов футбола в самостоятельной деятельности

### Играем во дворе

Индивидуальные задания	Домашние задания, выполняемые детьми на бумаге (карточках)
1. Стать в круг, положить мяч, закрыть глаза. Сделать поворот, ударить по мячу	Если попал, закрась часть мяча 
2. «Забей гол» Разбежаться, ударить по мячу, попасть в цель (кегли)	Если попал – цель сбита. Покажи это стрелкой на карточке 
3. Подбрось мяч ручкой вверх, прими его на подошву, попробуй несколько раз отбить	Если получилось, нарисуй эмблему спортивного клуба «Спартак» 

### Воспитателям и детям — о футболе (Методические рекомендации и материал для бесед)

#### *Беседа 1. Футбол — одна из самых популярных и любимых игр в мире*

— Ребята, сегодня мы поговорим об одной очень увлекательной игре, а о какой — попробуйте отгадать!

Знаю я секрет один:

Есть волшебный витамин.

Не едят его, не пьют,

А кидают, и бросают,

И ногами сильно бьют.

Что это за витамин? В какой игре его бьют ногами? Правильно: футбольный мяч! Вот он, какой пестрый и красивый!

Футбол — самая древняя игра. Название этой игры происходит от двух английских слов: «фут» — ступня «бол» — мяч, т.е. в этой игре по мячу бьют ногами.

В отличие от всех других видов спорта, футбол — самый консервативный. Правила игры за 200 лет почти не изменились. В них не было двух очень существенных положений, без которых современный футбол немислим: 11-метрового штрафного удара, называемого *пенальти*, и судьи в поле. В прежние времена он руководил действиями футболистов с трибуны.

А какие футбольные клубы в нашей стране вы знаете? Кто из наших футболистов известен всему миру? Да, это наш вратарь Лев Яшин.

В футбол любят играть не только мальчики, но и девочки. Сейчас во многих городах появляются женские футбольные команды. Взлетит и упадет на землю мяч. И снова взлетит... Статистика утверждает, что в любую секунду дня на земном шаре в воздухе одновременно находятся пятьдесят таких мячей. И один из них — ваш!

## *Беседа 2. Учимся играть в футбол* (О технике игры в футбол)

— Ребята, вы смотрели по телевизору футбольный матч вместе с папой? Вы видели, сколько болельщиков на трибунах?

И снова мы спешим на стадион —

И никуда от этого не деться.

Кто магией футбола увлечен,

Того не покидает детство.

А почему футбол привлекает столько зрителей? Да потому, что футболисты, как артисты, демонстрируют свои таланты, соревнуются в умении вести, останавливать мяч, бить по нему.

Хотите поиграть? Начертите на асфальте большой круг. Возьмите мяч. А теперь постарайтесь ногой вести мяч по кругу, не сходя с линии. Мяч укатился далеко за круг? Не расстраивайтесь: у вас все впереди. Если хотите стать футболистами, вы должны научиться управлять мячом, а не мяч должен управлять вами. Помогут вам мои советы.

*Перемещение игрока.* Играя в футбол, вы должны уметь выполнять перемещения в виде ходьбы, медленного бега, бегать лицом и спиной вперед, приставными и скрестными шагами в сторону, прыгать, владеть своим телом, внезапно останавливаться и поворачиваться во время бега и на месте.

*Удары по мячу.* Ударами забивают мяч в ворота соперника, ударами же передают мяч партнеру, ведут мяч.

Футболисты применяют удары по мячу ногой и головой (в старшем возрасте).

*Удар внутренней стороной стопы* — самый точный из всех ударов. При ударе с места надо наклонить туловище над мячом, ногу отвести для замаха назад и затем внутренней стороной стопы ударить по мячу. Такой удар можно выполнить и с разбега. Чем ниже к мячу будет приложена сила удара, тем круче вверх он поднимется, и наоборот.

Если выполняется *удар подъемом ноги*, то по мячу можно ударить серединой, внутренней и внешней частью подъема.

*Удар серединой подъема* отличается большой скоростью полета мяча. Он выполняется с разбега. Опорная нога ставится сбоку от мяча. У бьющей ноги носок оттянут. При ударе опорная нога приподнимается на носок, чтобы бьющая нога не задела носком землю.

*Для удара внешней частью подъема* нужно в момент замаха повернуть бьющую ногу носком внутрь.

*Удар внутренней частью подъема* — самый распространенный. Он выполняется так же, как и серединой подъема. Но в последний перед ударом момент надо развернуть носок ноги.

Удары могут выполняться по неподвижному, катящемуся, летящему и отскочившему от земли мячу. Удар по движущемуся мячу выполнить труднее, чем по неподвижному, потому что в этом случае нужно согласовывать свои движения с движениями мяча во времени и по расстоянию.

*Остановка катящегося мяча* дает возможность игроку овладеть им и продолжать дальнейшее игровое действие: передачу, ведение мяча, удар по воротам.

Самое главное при остановке мяча — чтобы он не отскочил от ноги игрока.

*При остановке катящегося мяча внутренней стороной стопы* тяжесть тела приходится на опорную ногу. Останавливающая нога выносится немного вперед и при соприкосновении с мячом делает отступающее движение назад до уровня опорной. Скорость мяча гасится, и он останавливается.

*Остановка катящегося мяча подошвой.* Принимающая нога, согнутая в колене, выносится навстречу мячу. Носок приподнят, пятка находится над землей на расстоянии 5-10 см от нее. При соприкосновении с мячом принимающая нога выполняет отступающее движение назад и гасит скорость мяча. Остановить опускающийся мяч можно подошвой и внутренней стороной стопы.

*Ведение мяча.* Вести мяч можно как бегом, так и шагом, ударяя его одной ногой или поочередно: то правой, то левой. При ведении мяча по прямой линии наиболее удобно наносить удары внешней частью подъема стопы, а по кривой — внутренней частью подъема.

Чтобы *отобрать мяч*, нужно угадать намерение соперника, владеющего мячом, и послать ногу навстречу мячу. При этом старайтесь не толкнуть соперника, не ударить его по ноге.

*Вбрасывание мяча.* Если во время игры мяч ушел за линию поля, то выполняется вбрасывание мяча из-за боковой линии: взять мяч обеими руками; пальцы расставлены, ноги — в положении небольшого шага или параллельно; поднять мяч вверх, слегка прогнуться назад и потом быстро бросить его своему игроку, выпрямляя руки.

### ***Беседа 3. Умейте нападать, умейте защищать!***

(Техника игры в футбол)

— Вы уже многому научились из того, что должен уметь настоящий футболист.

Попробуем поиграть!

В игре ты можешь быть как нападающим, так и защитником.

Мяч у тебя или у игрока из твоей команды. Вы нападаете на ворота соперника. В этом случае, вы — нападающие. Ваша команда забьет гол в ворота, если вы будете *разыгрывать мяч*, т.е. передавать его друг другу, приближаясь к воротам соперника. Ура! Гол! Все получилось. Вы — настоящая команда.

Теперь мяч переходит к команде, которой вы забили гол. Задача вашей команды — защитить свои ворота, чтобы вам не забили гол. Теперь ты и твоя команда — защитники. Попробуй отобрать мяч, не толкнув соперника. Если заметил, что мяч летит или катится к игроку-сопернику, который находится недалеко от тебя, попытайся перехватить, отобрать мяч, защитить свои ворота.

Твои ворота и ворота соперника защищает вратарь. Это очень важный игрок в команде. Кроме владения основными приемами полевых игроков, он должен уметь ловить, отбивать, вводить мяч в игру.

При ловле высоко летящего мяча в прыжке вратарь одновременно с прыжком поднимает вверх прямые руки с широко расставленными пальцами. Когда мяч коснется пальцев рук, вратарь обхватывает его и прижимает к груди.

Если мяч катится по земле на вратаря, то он должен согнуть ноги, наклониться и ловить мяч прямыми руками с обращенными вперед ладонями.

Отбивают мяч в тех случаях, когда при попытке поймать его можно допустить ошибку. Отбивать лучше двумя кулаками, но, если это неудобно, можно и одним.

Ввести мяч в игру можно броском: руками вверх, сбоку, снизу, а также ударом ноги.

В ваши ворота забили гол. Поддержи вратаря, скажи ему что-нибудь ободряющее, чтобы он не пал духом. Вы — одна команда! Вам так нравится эта удивительная игра — футбол!

### ***Беседа 4. Простейшие правила игры***

— У каждой спортивной игры, будь то баскетбол, волейбол, теннис, бадминтон и др., есть свои правила. В футболе тоже есть правила, которые нужно знать.

Цель команды в игре — забить как можно больше мячей. Команда, которая забила больше мячей, считается победившей. Если не забито ни одного мяча или обе команды забили одинаковое число мячей, то игра закончена вничью.

В команде может играть по 5-8 человек и несколько запасных игроков, которые могут заменить кого-либо из основного состава в случае травмы. Одного из игроков команды, самого меткого, смелого, ловкого, выбирают капитаном. Каждая команда должна придумать себе название («Салют», «Спартак», «Динамо»). У игроков команд должна быть форма разного цвета (например, у одних — синие майки, у других — красные), чтобы не ошибиться при передаче мяча. Можно использовать и повязки разного цвета.

Перед началом игры проводится жеребьевка для выбора сторон поля и начального удара. Для этого можно использовать дощечку, окрашенную с одной стороны в красный, а с другой — в белый цвет.

Судья ставит мяч на землю. По сигналу один из игроков команды, начавший игру, бьет по мячу, направляя его в сторону противника. Вторично он не имеет права касаться мяча, пока не коснутся мяча другие игроки.

Игроки команды соперников не должны находиться близко к центральному кругу — они стоят не ближе двух шагов от линии круга.

Мяч считается забитым в ворота, если он полностью прошел линию ворот и при этом никто из игроков забившей команды не нарушил правила. Вратарь должен находиться за линией ворот, в поле, а не на территории ворот.

Игроки имеют право вести мяч только ногами. Передавая мяч друг другу, вы должны забить его в ворота соперника.

Задача игроков противоположной команды — не пропустить противника к своим воротам и не дать ему забить мяч.

В футболе только вратарь имеет право брать мяч в руки — остальные полевые игроки играют ногами.

Одна из команд забила мяч в ворота, значит, игра возобновляется игроком команды, в ворота которой был забит мяч.

Игра может длиться до 30 минут. Время игры делится на две половины, по 15 минут каждая, с 5-минутным перерывом. После перерыва команды меняются сторонами поля, а вторую половину игры будет начинать другая команда — не та, которая начинала игру.

По окончании игры поиграйте в малоподвижную игру, чтобы привести организм в более спокойное состояние.

Судья может менять игроков в течение всей игры: может заменить вратаря, уставшего или травмированного игрока. Судья может остановить игру, если игроки берут мяч в руки, толкаются, ведут себя недисциплинированно. Мяч при этом передается противоположной команде и вводится в игру с того места, где произошло нарушение. Если игроки обеих команд совершают нарушения одновременно, судья назначает и тем, и другим штрафной удар по неподвижному мячу (с места нарушения).

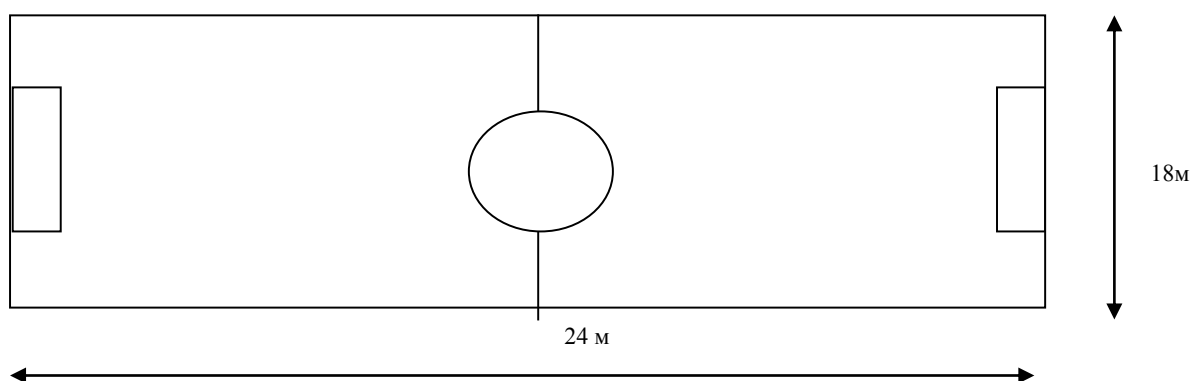
Если игрок многократно нарушал правила игры, толкался, бил играющих по ногам, судья имеет право удалить его с поля, заменить другим игроком. Такое поведение в спорте называется «грубой игрой».

Играйте дружно, поддерживайте друг друга! Помните: эта игра должна приносить радость и удовлетворение.

### **Беседа 5. Поле, основные линии, разметка**

— Любую спортивную площадку можно превратить в футбольное поле. Желательно, чтобы площадка была покрыта травой, без кочек и впадин.

Посмотрите на рисунок: футбольное поле похоже на прямоугольник. Длина поля не должна превышать 24 м, ширина — 18 м. Если площадка меньшей площади, то число игроков в командах должно быть меньше — иначе не избежать столкновений и травм.



Длинные линии называют *боковыми*, короткие — это *линии ворот*, потому что посередине этих линий ставятся ворота. Поле на две части делит *средняя линия*, посередине которой отмечен *центральный круг* диаметром 5 м. Вы помните для чего нужен центральный круг? Правильно, здесь разыгрывается начальный удар.

Разметка площадки делается мелом (10 см). Если нет такого количества мела, можно использовать песок.

Ширина ворот — 3 м; высота — 2 м. Ворота образованы круглыми столбами диаметром 12 см и окрашены в белый цвет. К крючкам ворот крепится сетка, удерживающая мяч.

На всех углах площадки и на месте пересечения средней и боковых линий ставят красные флажки.

Как вы думаете, для чего нужна разметка?

Вы правы: для того чтобы играющие на площадке не выходили за линии. Если мяч ушел за пределы площадки от игрока одной команды, то судья отдает мяч для вбрасывания игроку из другой команды.

Ребята, теперь вы знаете, как можно во дворе сделать футбольное поле. Теперь вам скучать не придется. Играйте на здоровье!

#### ***Беседа 6. Как избежать травматизма***

—Подготавливая место для игры, нужно осмотреть все вокруг, чтобы ничто не мешало участникам и не могло нанести им травмы.

Чтобы избежать травматизма:

—не играйте на проезжих дорогах. Игру проводите подальше от окон, клумб и грядок;

—обувь должна быть без каблучков, нетяжелой, чтобы в случае удара по ноге она не причинила боль игроку;

—в осеннее и весеннее время года одежда должна быть облегченной, удобной, не ограничивающей движения;

—учитывайте погодные условия: после дождя не стоит играть — пусть земля просохнет. Вот тогда и поиграете!

#### ***Беседа 7. Как достичь положительного результата***

—Футбол — игра коллективная. Успех в ней зависит от слаженности действий всей команды — эгоистам в футболе удача не сопутствует.

«Нужно ... умерять всякую хвастливость, воспитывать уважение к силе противника, обращать внимание на организованность, дисциплину в команде. Нужно, наконец, добиваться спокойного отношения к удачам и неудачам...»

Эти слова великого педагога А.С. Макаренко как нельзя лучше отражают суть этой великолепной и увлекательной игры:

— Играйте честно, дружно, соблюдая установленные правила.

— Никогда не сердитесь, если в игре вас нечаянно толкнули или наступили на ногу.

— Не горячитесь! Проявляйте больше выдержки и смекалки.

— Играйте смело, с инициативой, согласуя действия с товарищами.

— Помните о законе всех игр: « Один за всех, и все — за одного ». Ставьте интересы команды выше своих — только тогда вы добьетесь положительного результата.

## Конспекты занятий по обучению игре в футбол

### 1. Занятие для детей 5-6 лет

**Задачи:** познакомить детей с игрой в футбол, историей ее возникновения; вызвать интерес к этой занимательной игре; учить простейшим техническим действиям с мячом: удару, передаче, ведению мяча; способствовать развитию ловкости, быстроты, координационных способностей, выносливости.

**Место проведения:** спортивная площадка.

**Оборудование:** мячи по числу детей, 2 флажка, 3 бумажных колпака.

Содержание	Дозирование	Темп	Организационно-методические указания
<b>I. Вводная часть</b>			
1. «Мы — веселые ребята»	3 р.	Быстрый	Дети строятся на одной стороне площадки за чертой. На противоположной стороне площадки проведена черта. Сбоку от детей, на середине между линиями, — ловушка. <i>Дети:</i> Мы — веселые ребята, любим, бегать и скакать. Ну, попробуй нас поймать! Раз, два, три — лови! После слова «лови» дети перебегают на другую сторону площадки, «ловушка» пытается дотронуться до них
2.«Зайцы в огороде»	3 р.	Умеренный	По сигналу «зайцы» впрыгивают (на 2 ногах) в круг и выпрыгивают из него. «Сторож», покидая свой домик, бежит по огороду и старается «запятнать» зайцев. Когда будут пойманы 3-4 зайца, сторож меняется. В пределах огорода зайцам разрешается только прыгать. Заяц, заступивший в домик сторожа, остается в нем
<b>II. Основная часть</b>			
1. «Обратный поезд» (бег прямо и спиной вперед)	3 р.	Быстрый	Дети строятся в две колонны. Руками держат впереди-стоящего за талию. Бегут прямо до флажка и обратно. Затем становятся спиной вперед, бегут до флажка и обратно. Чья команда быстрее
2.«Точный удар»(игра в парах, удар по неподвижному мячу)	1-12 р.	Умерен	Дети становятся вдоль площадки парами, расходятся на расстояние 4—5 м друг от друга. Направляют мяч ударом внутренней стороной подъема, останавливают подошвой. Задача: точно выполнить удар, при остановке не потерять мяч
3.« Чей мяч дальше» (удар по неподвижному мячу с разбега)	2-3 р.	Быстрый	Дети строятся в шеренгу, на расстоянии 0,5 м друг от друга. Мяч на линии, дети отходят на 2-3 шага назад. По сигналу разбегаются и ударяют по мячу, после чего пытаются догнать его и быстро занять исходную позицию



4.«Кто быстрее к финишу?» (ведение мяча)	4 р.	Умерен	Дети строятся в шеренгу за линией. Руководитель дает установку (ведение мяча правой ногой); дети ведут мяч, стараясь не потерять его и прибежать к финишу первым. На последующих занятиях задание усложняется: вести мяч попеременно левой — правой ногой. После финиша предлагается докатить мяч руками на линию старта
<b>III. Заключительная часть</b>			
Меткий футболист» (игра-аттракцион)		Умерен	В начерченный на земле круг ставят мяч, в 4-6 шагах от него становится игрок. Ему на голову надевают бумажный колпак, имеющий форму ведра без дна. Игрок поворачивается кругом на 360°, стараясь оказаться лицом к мячу, подходит к мячу и ударяет по нему ногой

## 2. Занятие для детей 5-6 лет

**Задачи:** продолжать знакомить детей с игрой в футбол, историей ее возникновения; формировать простейшие технико-тактические действия с мячом: ведение, удар, передача, обводка; разучить индивидуальную тактику действий; развивать быстроту, ловкость, выносливость.

**Место проведения:** спортивная площадка.

**Оборудование:** мячи и обручи по числу детей, длинная веревка, 10 кубиков или кеглей, 2 флажка.

Содержание	Дозирование	Темп	Организационно-методические указания
<b>I. Вводная часть</b>			
1. «Пустое место» (пятнашки с вызовом)	6 р.	Быстрый	Дети становятся в круг лицом к центру (руки держат за спиной). Водящий — за кругом; бежит по кругу, дотрагивается до играющих и продолжает бег. Игрок, которого коснулись, бежит в противоположную сторону, пытаясь быстрее водящего прибежать на свое место
2. «Удочка» (прыжки через вращающуюся веревку с места)		Умерен	Дети становятся в круг, посередине — водящий, вращающий веревку по земле влево или вправо по кругу. Стоящие за кругом подпрыгивают, стремятся не задеть веревку
<b>II. Основная часть</b>			
1.« Кто больше отобьет? »(удар мяча о стенку и обратно)	3 мин	Умерен	Дети становятся в шеренгу вдоль стены (2,5-3 м), ударяют по мячу так, чтобы он отскочил от стены. Стремятся как можно больше отбить мячей, не потеряв мяч
2. «Вокруг света» (ведение мяча вокруг обруча правой и левой ногой в разных направлениях)	3 р. влево 3 р. вправо	Умерен	Дети берут обручи, расходятся по площадке, кладут обруч на землю. По сигналу ведут мяч влево. Сигнал! Меняют направление. Дети стараются с мячом не уходить далеко от обруча, не потерять мяч. Выполнившие задание в движении туда и обратно поднимают обруч вверх, пролезают в него. Задание повторяется

3.«Ловкие ребята» (ведение мяча между кеглями поочередно левой — правой ногой, обводка)	3 р.	Быстрый	Дети делятся на 2 команды («Спартак» и «Динамо»). По принципу расчета «на первый — второй» становятся в 2 колонны. По сигналу ведут мяч между кеглями, подбирая ногу для обводки. Эстафета проводится «цепочкой». Чья команда быстрее
<b>III. Заключительная часть</b>			
« Не выпусти мяч из круга» (быстро передать мяч ногой по кругу)			Дети делятся на 2-3 группы. Один мяч в кругу. Передавая мяч друг другу, выполняя удары в разных направлениях (влево, вправо), стремятся не выпустить мяч из круга

### 3. Занятие для детей 6-7 лет

**Задачи:** познакомить детей с правилами игры в футбол, игровым полем, разметкой, действиями защитника, нападающих; закрепить способы действий с мячом; удар, ведение, остановка; учить выполнять их во взаимодействии с другими игроками; развивать ловкость, быстроту, точность движений, быстроту реакции; воспитывать интерес и желание играть в футбол.

**Место проведения:** спортивная площадка.

**Оборудование:** мячи по числу детей, мелки для всех детей, 2 дуги.

Содержание	Дозирование	Темп	Организационно-методические указания
<b>I. Вводная часть</b>			
1. «Шишки, желуди, орехи»	3 мин	Быстрый	В середине круга водящий, остальные разбиваются на тройки, становятся один за другим лицом к центру (первые в 3-4 шагах от водящего). Ведущий дает всем играющим название. По сигналу водящего «Орехи!» все играющие, названные « орехами », меняются местами, а водящий стремится занять освободившееся место. Игрок, оставшийся без места, становится водящим. Запрещается вызванным игрокам оставаться на месте
2. «Сороконожки» (присев, упор сзади, перебраться за линию. Кто скорее?)	3р.	Быстрый	Дети становятся в шеренгу, на линию ворот; по сигналу перемещаются до указанной линии или какой-либо отметки. Легче будет тому, кто голову запрокинет назад, живот подтянет вверх. Кто быстрее
<b>II. Основная часть</b>			
1. «Ведение мяча парами» (ребенок без мяча бежит, меняя темп, ребенок с мячом)	по 2-3 р. Т	Быстрый Медлен Умерен	Ребенок без мяча задает темп; ребенок с мячом пытается под него подстроиться. Добежав до противоположной стороны площадки, дети меняются ролями
2. «Футбол вдвоем» (стараясь попасть мячом в круг соперника)	10-12 р.	Умерен	Дети разбиваются на пары; чертят мелом круг вокруг заранее нарисованных указателей (мячей, точек). Игроки посылают мяч то левой, то правой ногой, стараясь попасть в круг соперника. Выигрывает тот, кто забил больше мячей. Поощрять тех, кто наносит удары и правой, и левой ногой

3. «Забей в ворота»(чья команда больше забьет мячей)	2-3 р.	Умерен	Дети делятся на 2 команды. 1. Удар по неподвижному мячу. 2. Удар по неподвижному мячу с разбега (2-3 шага)
4. П/п «Футбол»	2x45' с перерывом		По упрощенным правилам
<b>III. Заключительная часть</b>			
«Подвижная цепь»(передача мяча по кругу ногой, стараясь попасть в водящего)	3мин	Умерен	Считалкой выбирают водящего. Дети становятся в круг, водящий — в центре. Передавая мяч ногами, дети стремятся «осалить» водящего. Водящий пытается увернуться от мяча (перепрыгивая мяч, убегая то влево, то вправо)

#### **4. Занятие для детей 6-7 лет**

**Задачи:** закрепить правила игры; продолжить разучивание тактики защиты и нападения в футболе; совершенствовать технику владения мячом во взаимодействии с другими игроками; учить ориентироваться на игровом пространстве; формировать потребность и желание играть в футбол.

**Место проведения:** спортивная площадка.

**Оборудование:** мячи по числу детей, 2 флажка.

Содержание	Дозирование	Темп	Организационно-методические указания
<b>I. Вводная часть</b>			
1.«У ребят порядок строгий»	Зр.	Умерен Быстрый	Играющие строятся в 3-4 колонны. По сигналу расходятся по площадке в любом направлении, со словами: «У ребят порядок строгий. Знают все свои места. Ну, трубите веселее: тра-та-та, тра-та-та!» По сигналу дети быстро строятся в колонны. Дети должны идти ритмично, слова произносить четко, строиться быстро, не толкаться
2. «Дружные ребята» (гуськом, крепко держась за пояс друг друга, дойти до флажка)	2-3 р.	Умеренный Быстрый	Дети делятся на 2 команды, рассчитываясь на «первый — второй». По сигналу идут до флажка, назад — бегом. Чья команда быстрее
<b>II. Основная часть</b>			
1. «Борьба за мяч» (один ребенок ведет мяч, другой вступает в борьбу)	Зр.	Умерен	Дети делятся на пары. По сигналу начинают борьбу за мяч. Если ребенок изначально отобрал мяч, завладел им раньше, не дойдя до противоположной стороны площадки, дети продолжают игру, поменявшись ролями

2. «Забей в ворота» (вариант: нападающие — защитники меняются местами)	5 р.	Умерен	Дети делятся на 2 команды («Нападающие», «Защитники»). Нападающие по очереди забивают мячи. Защитники стараются поймать, отбить мячи, возвращают их обратно нападающим. Затем дети меняются местами, меняется и название команд. Выигрывает команда, забившая больше мячей
3. «Футбол» (по командам)	2х5'		Команды придумывают название, выбирают капитана. Игра по упрощенным правилам. После перерыва — смена сторон
<b><i>III. Заключительная часть</i></b>			
«Отбей мячи» (игра парами — 2х2)	по 3 р.	Умерен	Дети делятся на пары, затем объединяются в группы, после чего расходятся в противоположные стороны к воротам. Нападающие поочередно наносят удары по воротам. Защитники обороняют ворота, стремясь не пропустить мяч

## ГОРОДКИ

### Задачи обучения

#### Дети 5-6 лет

1. Формировать интерес к русской народной игре, познакомить с историей ее возникновения, с фигурами для игр; развивать умение строить фигуры.
2. Учить правильной стойке, действиям с битой, способам броска на дальность и в цель; показать важность правильной техники в достижении конечного результата.
3. Развивать силу, координацию и точность движений, глазомер.

#### Дети 6-7 лет

1. Закрепить знания о фигурах, площадке для игры в городки, познакомить с новыми фигурами; раскрыть значение этой игры для укрепления здоровья, улучшения физических качеств; вызвать интерес к игре как форме активного отдыха.

2. Учить детей играть по правилам, действовать в командах; ориентировать их на достижение конечного результата — выбить городки из «города».

3. Формировать самостоятельность дошкольников в двигательной деятельности, умение сосредоточиться на поставленной задаче, чувство уверенности в своих силах.

### Оценка уровня физической подготовленности к игре в городки

(Проводится 2 раза в год: до начала обучения и после 10 занятий)

1. Сила кистей рук (правой или левой); измеряется детским динамометром; показания заносятся в таблицу.
2. Дальность броска биты правой или левой рукой: измеряется расстояние, оцениваются качественные показатели (исходное положение, прицел, бросок, сохранение равновесия).
3. Глазомер: оценивается число точных попаданий правой или левой рукой в один городок из пяти бросков (расстояние 3 метра).

### Дифференцированный подход к обучению игре в городки

предполагает:

1) учет возрастных возможностей (программа для старшей и подготовительной групп);

2) учет половых особенностей: пластмассовые биты для девочек, деревянные — для мальчиков; в зависимости от возраста и роста длина городка может быть 10; 12; 14 см; биты — 40; 45; 50 см (вес — 400; 430; 450 г); сечение городков и бит — 3; 4; 5 см;

3) индивидуальный подбор заданий для развития тех или иных качеств на основе оценки уровня физической подготовленности.

### Программа обучения дошкольников русской народной игре «городки»

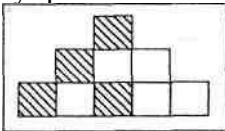
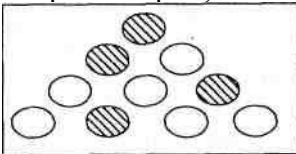
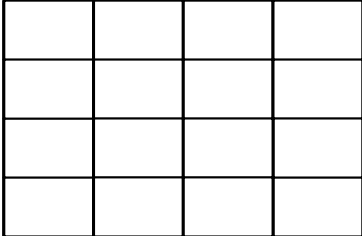
1. Атлетическая подготовка (Общефизическая и специальная физическая подготовка)																										
СОДЕРЖАНИЕ ОБУЧЕНИЯ	ОРГАНИЗАЦИЯ ДЕТЕЙ	СТАРШАЯ ГРУППА										ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ГРУППА														
		Март - Апрель										Март - Апрель														
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10					
1. «Карусель» -ходьба и бег по кругу (с вариантами): «Мы не сели в карусели, а попрыгать захотели!»		+	+	+	+									+	+	+	+									
2. «Парные карусели» (кружение в парах, танцы в парах под музыку) « Мы не сели в карусели, танцевать мы захотели!»																										





1. Береги себя и друзей: познакомить с правилами поведения и взаимодействия в игре; вызвать желание помогать друзьям.
2. Мы — команда! Умеешь сам — научи другого!  
Обсудить, что нужно делать, чтобы быть сильным, ловким.
3. Биту бросаю — и побеждаю!  
Что нужно делать, чтобы сосредоточиться перед броском.

### Игры во дворе

Индивидуальные задания	Домашние задания, выполняемые детьми на бумаге (карточках)
1. «Прыг-скок» — прыжки через палку боком (от 6 до 20 раз)	Закрась клеточку у пирамиды, если выполнил это упражнение 
2. Отжимание в упоре лежа	Закрась шарик, если смог отжаться 
3. Забрось горошину в банку	Точками обозначь, сколько горошин попало в банку 
4. «Меткий стрелок» (попадание шишкой, камешком, палкой в горизонтальную цель)	В квадрате поставь цифру: сколько раз ты попал в цель 

### Воспитателям и детям — о городках Методические рекомендации и материал для бесед

#### Беседа 1. Путешествие в удивительный город (Из истории возникновения городков)

—Ребята, я приглашаю вас на экскурсию в «ГОРОДОК». Посмотрите, какие интересные фигуры построены в нашем «Городе»!

Попробуйте угадать, на что они похожи и как называются. (Предварительно воспитатель строит разные городошные фигуры: «забор», «самолет», «козел», «ракетка», «стрела», «рак».)



А теперь я проверю, кто из вас самый внимательный. Сколько же городков в каждой фигуре? (Ответы детей.)

—Правильно, каждую фигуру строят из 5 городков.

А придумали игру с этими фигурами в России давным-давно, поэтому она называется русской народной игрой. Еще наши дедушки и бабушки, когда были маленькими, любили играть в «бабки»: камешком разбивать и выбивать шишки, каштаны или другие мелкие предметы. Но потом почему-то эту игру забыли.

А вот другой, сходной с «бабками» народной игрой, увлекаются у нас до сих пор. Это — «городки». Цель этой игры — выбить битой (палкой) «городки» из «города» (квадрата). Игра развивает точность движений, глазомер, укрепляет мышцы рук. Доступна она как взрослым, так и детям.

Вначале ознакомимся с инвентарем этой игры: битами и городками — и попробуем сами придумать и построить разные фигуры.

Каждый из вас должен выбрать биты по своим силам. Бита представляет собой палку длиной 45-50 см, диаметром 3—4 см. Она может быть деревянной или пластмассовой. Желательно, чтобы бита имела ручку, за которую удобнее держаться рукой. Городки (рюхи) также изготавливают из дерева в форме цилиндра длиной 15-20 см, диаметром 4-5 см.

А теперь подойдите и выберите себе биты, а потом скажите, какие упражнения можно выполнять с битой.

Правильно, ее можно бросать разными способами: сбоку, сверху, как копьё; подбрасывать и ловить; передавать друг другу и катать.

Давайте немного поиграем с битой и научимся ею управлять!

(Игры: «Подбрось-поймай!», «Кто быстрее передаст биты в звеньях?», «Чья бита прокатится дальше?» и т.д.)

### ***Беседа 2. Как действовать битой***

— Ну а сейчас давайте, ребята, поучимся правильно держать биты: для этого берем ее правой или левой рукой за конец четырьмя пальцами снизу, а большим пальцем — сверху. Чтобы лучше управлять битой, пальцы можно слегка раздвинуть.

Теперь научимся правильно принимать стойку городошника: повернемся левым боком к городку, ноги — на ширине плеч: левая — впереди, правая — сзади (при броске правой рукой). И наоборот: повернемся правым боком к городку; правая нога — впереди, левая — сзади (при броске левой рукой).

Корпус отводим немного назад. Замахиваясь битой, переносим тяжесть тела на правую ногу, а во время броска — на левую (если биты бросаем правой рукой).

Биты можно бросать разными способами:

*локтевым*: рука согнута в локте так, чтобы бита поднялась вверх, и отведена чуть назад;

*плечевым*: прямая рука отведена далеко назад; подаемся всем телом вперед и плавно выпускаем биты.

Сейчас мы поупражняемся правильно выполнять замах и бросок. При этом хочу вам напомнить очень важное правило: во время броска нельзя спешить, отвлекаться — надо смотреть на городок.

Теперь посмотрим, кто дальше бросит биты. Сначала мы научимся прицеливаться и сбивать один городок, а затем число городков будем постепенно увеличивать.

(Игры: «Метни стрелы», «Загони городок в квадрат», «Попади в круг, квадрат», «Передвинь флажок», «Угони городок дальше всех».)

### ***Беседа 3. Городки (рюхи). Какие бывают на свете фигуры?***

—Городки (рюхи) — это маленькие деревянные цилиндры, из которых можно строить разные городошные фигуры. Рюхи можно складывать так:

- 1) плашмя, одна рюха около другой;
- 2) плашмя, одна рюха стоит;
- 3) боковой поверхностью вперед (рюхи лежат);

- 4) в один ряд (рюхи стоят);
- 5) по одной;
- 6) парами;
- 7) фигура «Гвоздь»;
- 8) фигура «Ворота»;
- 9) фигура «Поезд»;
- 10) фигура «Колотушка»;
- 11) фигура «Фонарь»;
- 12) фигура «Колодец»; 13) фигура «Ракетка»;
- 14) фигура «Звезда»;
- 15) фигура «Рак»;
- 16) фигура «Стрела»;
- 17) фигура «Вилка» и др.

#### ***Беседа 4. Играем по правилам***

— А теперь будем играть по-настоящему, по всем правилам. Для этого нужно заранее выбрать место для городошного поля и разметить его. Полем может служить участок прямоугольной формы размером 15х6 м. Поверхность поля должна быть ровной. Она может быть земляной, асфальтовой или деревянной. Во избежание несчастных случаев, позади городошного поля на расстоянии 2 м сооружают забор или ставят сетку высотой не менее 1-1,5 м. Посмотрите, какие линии и фигуры есть у нас на городошном поле:

2 квадрата — это города-крепости размером 1х1 м и на расстоянии 0,8-1 м друг от друга.

На расстоянии 3-4 м от передней линии каждого «города» проводится черта — *кон*, с которого начинается игра. А между «городом» и «коном», на расстоянии 3-2,5 м от «города», — *полу кон*, с которого выбивают битой лишь тогда, когда хотя бы один городок фигуры выбит из «города». Расстояние между «городом», «коном» и «полуконом» можно увеличивать.

Настоящие фигуры составляют из 5 городков и устанавливают на передней линии города.

Каждый игрок имеет 2 биты и начинает игру с дальней линии — с «кона», а выбив хотя бы один городок из «города», перемещается на ближнюю линию — «полуконом». Выигрывает тот, кто, сделав меньше бросков, выбьет больше городков.

#### ***Беседа 5. Мы — команда! Умеешь сам — научи другого!***

— Соревнования по городкам могут быть индивидуальными («один на один») или командными, когда участвуют 2 команды, равные по силе и ловкости. В ходе игры можно при необходимости производить замену игроков.

Судит соревнования главный судья — воспитатель, а дети помогают ему. Судья разрешает все спорные вопросы и даже может прекратить игру.

Перед началом игры команды собираются на «конах», в каждой есть свой ведущий — капитан. По сигналу судьи команды выстраиваются в шеренгу лицом друг к другу и обмениваются приветствиями.

Игру начинает та команда, которая получит это право по жребию. По условию игры броски делают по очереди: сначала одна команда, затем — вторая. Каждый игрок делает по сигналу судьи один за другим, поочередно по 2 броска, когда игроки одной команды сделали по 2 броска каждый, игру начинает вторая команда.

Все фигуры выбивают с «кона», а выбив хоть один городок из «города», перемещаются на «полуконом». Когда выбиты все городки одной фигуры, ставится новая фигура и игра продолжается.

Выигрывает партию та команда, которая меньшим числом бросков выбьет все фигуры данной партии. После окончания первой партии команды меняются «городами» и «забоями». Побеждает команда, которая выигрывает 2 партии.

В процессе игры все должны соблюдать дисциплину, порядок, очередность броска. Если один игрок бросает битой, остальные стоят на расстоянии позади него, чтобы избежать удара битой при замахе.

## Конспекты занятий по обучению игре в городки

### 1. Занятие в старшей группе

**Задачи:** познакомить детей с историей возникновения игры в городки, с инвентарем для игры (биты, городки), с правилами безопасной игры; учить правильной стойке городошника, действиям с битой, способам броска на дальность, в цель, умению строить городошные фигуры; развивать силу, координацию движений, глазомер.

**Место проведения:** спортивная площадка.

**Оборудование:** биты (по числу детей), городки — 10 шт., схемы-карточки с изображением городошной фигуры.

**Длительность занятия:** 30 минут.

Содержание	Дозирование	Темп	Организационно-методические указания
<b>I. Вводная часть</b>			
«Путешествие в «Городок» (краткая беседа)	2-3 мин	Умерен	— Ребята, я приглашаю вас на экскурсию в «Городок». В нем живут интересные фигуры, которые строят из 5 городков. Они похожи на разные предметы и животных. Еще ваши бабушки и дедушки, когда были маленькими, играли в «бабки». Но потом эту игру забыли, а увлеклись новой игрой — <i>городки</i>
1. «Карусель» (вправо-влево)	1-2 мин	Умерен	Построение в колонну по одному, ходьба по кругу с переходом на бег. Варианты игры: «Мы не сели в карусели, а попрыгать захотели» и т.д. Упражнять в легкости бега и смене темпа движения
2. «Передай биты»	3р.	Умерен	Построение в 2 звена: передавать биты разным способом — над головой, сбоку, слева, справа, между ног и перебежать в конец колонны. Стоять друг от друга на расстоянии вытянутой руки
3. «Подбрось — поймай»	4-5 р.	Быстрый	Дети стоят в 2 шеренги лицом друг к другу. У каждого в руке бита. Подбрасывать биты снизу вверх и ловить ее поочередно каждой рукой: кто большее число раз сможет поймать биты
4. «Через биты-полоски»	3р.	Быстрый	Положить биты горизонтально по порядку на расстоянии шага; прыжки через биты разными способами: на правой ноге; на левой; на 2 ногах. Чье звено лучше и быстрее
<b>II. Основная часть</b>			
1. «Силачи» — и.п.: ноги на ширине плеч, бита опущена; хват 2 руками сверху	6-8 р.	Умерен	По звеньям, стоя на месте: поднять биты вверх — вдох; завести за плечи — выдох; поднять вверх — вдох; опустить, и.п. — выдох

2. «Пропеллер» — и.п.: о.с. Хват биты за середину; руки сверху, бита внизу	6-8 р.	Быстрый	Поднять биту до уровня плеч. Вращение биты вправо-влево; опустить; и.п.
3.«Передай биты» — и.п.: о.с. Биту держать вертикально перед собой; хват правой рукой	6-8 р.	Быстрый	Передача биты спереди — сзади
4. «Дотянись» — и.п.: бита внизу на вытянутых руках; ноги на ширине плеч	6 р.	Умерен	Поднять биту вверх — вдох; поднять согнутую в колене ногу и опустить на нее биту — выдох; бита вверх — вдох; и.п. — ВЫЛОХ
5. «Быстрые ножки» — и.п.: бита на полу, ноги на ширине ступни (стоя сбоку от биты)	10-12 р.	Быстрый	Прыжки через биту вправо-влево
6. «Метни стрелу»	2-3 р.	Умерен	Попадание битой в кегли правой и левой рукой поочередно на расстоянии 2 м. Кто самый меткий? (Проводится фронтально)
7. «Попади в песочницу»	2-3 р.	Умерен	Метание биты в горизонтальную цель(квадрат-песочницу) сбоку на расстоянии 3 м. Упражнять в прицеле, замахе, броске
8. «Составь фигуру»	2 р.	Быстрый	По карточке-схеме дети поточным способом (у каждого городок) выкладывают городошную фигуру в « городе », бегут друг за другом. Чье звено правильно и быстро построит фигуру
9. Игра в городки (выбивание одного городка)	15 мин	Умерен	Чье звено быстрее выбьет один городок из «города» (с «полукона»)
<b>III. Заключительная часть</b>			
Игра малой подвижности «У кого городок?»	1-2 мин	Умерен	Играющие стоят по кругу вплотную, плечом к плечу, передают городок за спиной из рук в руки, а водящий в центре должен отгадать, у кого городок

## 2. Занятие для детей 5-6 лет

**Задача:** продолжать знакомить детей с игрой городки, с правилами безопасной игры; научить детей действиям с битой (прицел, замах, бросок), отрабатывать навык броска биты в цель, на дальность, закреплять умение строить городошные фигуры; развивать силу, выносливость, координацию движений, глазомер.

**Место проведения:** спортивная площадка.

**Оборудование:** биты, городки, схемы-карточки с изображениями городошных фигур.

**Длительность занятия:** 30 минут.

Содержание	Дозирование	Темп	Организационно-методические указания
<b>I. Вводная часть</b>			
1. «Будь внимателен!»	1-2 мин	Быстрый	Построение в колонну по одному. Ходьба друг за другом по площадке с перешагиванием через биты, бег врассыпную; по сигналу (зрительной ориентир — красный флажок) взять биту.

2. «Парные карусели»	2 р.	Быстрый	«Мы не сели в карусели, а покружиться захотели». Кружение в парах (вправо-влево)
3. «Подбрось — поймай!»	4-5 р.	Быстрый	Стоя в 2 шеренгах лицом друг к другу, подбрасывать городок вверх и ловить его. Чье звено больше поймает
4. «Подлезь в обруч» (эстафета)	1-2 р.	Быстрый	По сигналу положить обруч на пол, встать в него, поднять вверх двумя руками, пролезть в него, передать сзади стоящему и т.д. Последний бежит вперед, кладет обруч перед собой и т.д. Чье звено быстрее? (Капитан поднимает обруч над собой)
5. «Собери палки-биты»	2 р.	Быстрый	Бег навстречу друг другу колонной, собирая палки последовательно. Кто первый возьмет центральную палку — победитель
6. «Лошадки»	1-2 р.	Быстрый	Прыжки через биты, разложенные по кругу на расстоянии шага (поточным способом), не толкая друг друга в спину
<b>II. Основная часть</b>			
1. «Метни стрелу»	3-4 р.	Быстрый	См. конспект № 1. Увеличить расстояние до 3 м и заменить кегли городками (фронтально). Кто точнее?
2. «Кто дальше и быстрее?»	3-4 р.	Быстрый	Метание биты вдаль сбоку (фронтально). По сигналу перебежать через площадку, взять биту и вернуться на свое место. Расстояние 5-8 м
3. «Попади в круг»	3-4 р.	Быстрый	Метание биты сбоку в обруч фронтальным способом
4. «Составь фигуру»	Зр.	Быстрый	Поточным бегом построить в «городе» городошную фигуру по карточке-схеме. Чье звено быстрее
5. Игра в городки	15 мин	Умеренный	Чье звено быстрее и меньшим числом бросков выбьет городок из «города» (с «полукона»)
<b>III. Заключительная часть</b>			
«У кого городок?»	1-2 мин	Быстрый	См. конспект № 1

### 3. Занятие с детьми 6-7 лет

*Задачи:* закрепить знания об игре в городки, ее значении для укрепления здоровья, улучшения физических качеств; вызвать интерес к игре как активной форме отдыха; расширить знания о городошных фигурах; учить играть командой по правилам, добиваясь конечного результата; формировать самостоятельность, умение сосредоточиваться на поставленной цели, чувство уверенности в своих силах.

*Оборудование:* 10 городков, 9 бит, 1 кегля, 4 кубика.

Содержание	Дозирование	Темп	Организационно-методические указания
1. «Карусель»	3р.	Быстрый	Дети ходят и бегают по кругу, взявшись за руки. На слова: «Мы не сели в карусели, а попрыгать захотели!» — прыгают по кругу друг за другом на двух ногах
2. «Возьми городок»	2р.	Быстрый	Игроки стоят в кругу, внутри расставлены городки. Игровое задание: бежать по кругу; по сигналу остановиться и взять городок
3. «Лошадки»	3р.	Быстрый	Дети разделены на 2 команды. Построение в два круга перед городками. По сигналу игроки друг за другом перешагивают через биты
4. «Подбрось — поймай»	3x10 р.	Умеренный	Дети стоят в 2 шеренги лицом друг к другу. Подбрасывать биты снизу вверх и ловить ее поочередно каждой рукой
5. «Через биты-полоски»	3р.	Быстрый	Дети делятся на 2 команды, встают в колонны. По сигналу игроки друг за другом прыгают через биты, оббегают флажок и бегом возвращаются обратно
6. ОРУ с битами в движении (см. конспект № 1). «Попади в песочницу»	4 р.	Умеренный	Дети делятся на 2 команды и становятся колоннами перед стартовой линией на расстоянии 5 м от песочницы. По сигналу первые номера бросают биты в песочницу, затем — вторые и т.д.
7. «Составь фигуру»	3р.	Быстрый	Дети делятся на 2 команды и становятся в колонны с городком в руках. По команде бегут друг за другом и выкладывают по карте-схеме городошную фигуру в «городе» (1 — «бочка», 2 — «колодец», 3 — «самолет»)
8. Игра в городки	15 мин	Умерен	Разделить детей на команды. Игровое задание: чья команда быстрее выбьет фигуру, используя меньше бросков?
9. «Живые фигуры»	2 мин	Умерен	Дети делятся на команды по 5 человек. Игровое задание: назвать и построить по карте-схеме «живую» городошную фигуру

#### 4. Занятие в подготовительной к школе группе

*Задачи:* вызвать интерес к игре в городки; развивать координацию движения, глазомер, силу, выносливость; продолжать отбатывать навыки метания биты в цель: следить за правильной стойкой

городошника, за последовательным выполнением прицела, замаха, броска; развивать у детей чувство коллективизма в командной игре.

*Оборудование:* 10 городков, 10 бит, карты-схемы, 6 обручей, 2 флажка.

Содержание	Дозирование	Темп	Организационно-методические указания
1. «Парные карусели»	Зр.	Быстрый	Дети кружатся в парах в рассыпную. На слова: «Мы не сели в карусели, а танцевать мы захотели!» — танцуют в парах под музыку
2. «Гонка крабов»	2 р.	Умерен	Дети выстраиваются в шеренгу на боковой линии. По сигналу ползут спиной вниз до черты и обратно
3. «Пролезь в обруч»	Зр.	Умерен	Дети делятся на 2 команды и выстраиваются в колонны. По сигналу игроки друг за другом бегут и пролезают в обручи, оббегают флажок и бегом возвращаются обратно
4. «Неразрывные цепи»	Зр.	Быстрый	Разделить детей на команды, которые становятся в колонны. Игровое задание: взявшись за руки, «змейкой» бежать между игроками, не разорвав цепи, на другую сторону
5. «Не ли день»	Зр.	Быстрый	Дети делятся на команды, встают в колонны. По сигналу прыгают друг за другом через городки, поставленные вертикально
6. «Собери биты»	Зр.	Быстрый	Дети стоят командами в шеренгах лицом друг к другу на боковых линиях. По числу играющих на средней линии стоят городки. По команде игроки меняются местами, собирая городки
7. «Передвинь флажок»	Зр.	Быстрый	Дети стоят в шеренге на боковой линии. По сигналу бросают биты на дальность (фронтально). Возле биты, улетевшей дальше всех, ставится флажок. При последующих бросках необходимо бросить биты дальше флажка
8. «Угони городок дальше всех»	Зр.	Умерен	Построить детей в шеренгу. Перед каждым на расстоянии 2 м стоит городок. По сигналу броском сбоку выбить битой городок (на дальность)

9. «Составь фигуру»	Зр.	Быстрый	Дети делятся на 2 команды и становятся в колонны с городком в руках. По команде бегут друг за другом и выкладывают по карте-схеме городошную фигуру в «городе» (1 —забор», 2 — «ракетка», 3 — «вилка»)
10.Игра в городки	15 мин	Умерен	Разделить детей на 2 команды. Начинать игру с «кона». Если выбит один городок, передвинуться и выбивать дальше фигуру с «полукона». Выбив одну фигуру, можно продолжить игру с другой фигурой (опять с «кона»)
11. «Живые фигуры»	2 мин	Умерен	Дети делятся на команды по 5 человек. Игровое задание: назвать и построить «живую» городошную фигуру по карте-схеме



## БАДМИНТОН

### Задачи обучения

#### Дети 5-6 лет

1. Познакомить со свойствами волана, ракеткой, историей возникновения игры в бадминтон.
2. Разучить игры с воланом, способы действия с ракеткой; учить отражать волан, брошенный воспитателем, играть вдвоем со взрослым.
3. Развивать ловкость, координацию движений, глазомер.

#### Дети 6-7 лет

1. Разучить правила игры в бадминтон.
2. Закрепить действия с воланом и ракеткой: учить играть через сетку, свободно передвигаясь по площадке, используя разнообразные удары ракеткой (справа, слева, сверху, снизу) в зависимости от игровой ситуации; разучить способы подачи волана.
3. Развивать смекалку, сообразительность, согласованность движений.
4. Воспитывать увлеченность игрой, желание играть самостоятельно, уверенность в своих силах.

#### Диагностика уровня физической подготовленности к игре бадминтон

1. «Подбей волан ракеткой» (число раз, координация, ловкость).
2. «Отрази волан» (точность, сила удара; на сколько метров пролетел волан).
3. «Загони волан в круг» (подача волана снизу). Задача — попасть в обруч (техника, точность подачи).
4. «Перебей волан через сетку» (сила удара, техника выполнения).

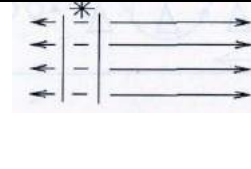
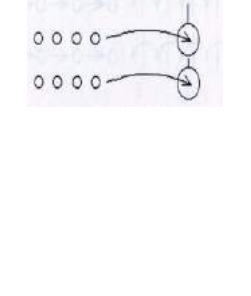
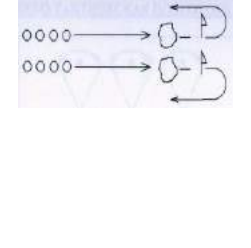
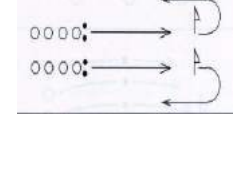
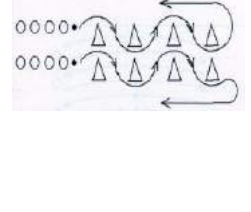
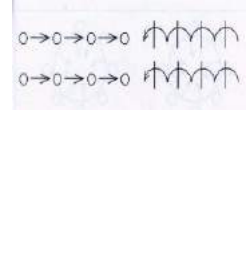
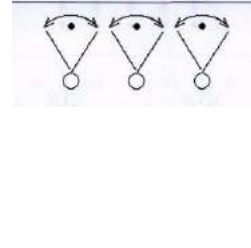
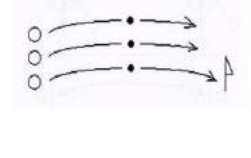
#### Дифференцированный подход к обучению элементам игры в бадминтон


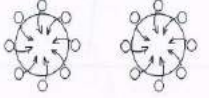


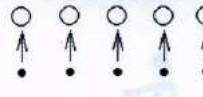

реализуется путем:

- подбора ракеток: детских и юношеских; пластмассовых и деревянных; разного веса (от 60 до 125 г); разной длины ручек (от 50 до 60 см), площади головки;
- увеличения или уменьшения расстояния при действиях в парах в зависимости от уровня физической подготовленности ребенка;
- подбора индивидуальных заданий, регулирования физической и эмоциональной нагрузки.

#### Программа обучения детей игре бадминтон

1. Атлетическая подготовка (общефизическая и специальная физическая подготовка)																	
Содержание обучения	Организация детей	Старшая группа								Подготовительная группа							
		июнь								июнь							
		1	2	3	4	5	6	7	8	1	2	3	4	5	6	7	8
1. «УДОЧКА» (русская народная игра)		+	+	+	+												
2. «ВЫБИВНОЙ»			+	+	+												

3. «ВОЛК ВО РВУ» (русская народная игра)																			
4. «ПРОНЗИ КОЛЬЦО» (чье звено большее количество раз забросит копые (гимнастическую палку) в висящий обруч)		+	+	+	+														
5. «ЮБКА» (кольца из веревки надеть через голову, обжать флажок, передать эстафету)											+	+	+	+					
6. «ЗА ДВУМЯ ЗАЙЦАМИ» (катить попеременно два мяча)														+	+	+			+
7. «ЛОВКИЙ РАПИРИСТ» (катить бадминтонной ракеткой мяч между кеглями)											+	+	+	+					
8. «ЛОЖИСЬ» (передать ракетку лезь последний с ракеткой всех перепрыгивает, встает впереди колонны, эстафета повторяется)														+	+	+			+
<b>2. Техничко-тактическая подготовка</b>																			
1. «ПОДБРОСЬ-ПОЙМАЙ, ПАДАТЬ НЕ ДАВАЙ» (перебрасывание волана с руки на руку)		+	+	+	+														
2. «ПЕРЕДВИНЬ ФЛАЖОК» (кто дальше бросит волан)		+	+	+	+														

3. «ВОЛАН НАВСТРЕЧУ ВОЛАНУ» (перебрасывание волана друг другу)						+	+	+	+									
4. «ЧЬЯ КОМАНДА МЕТКАЯ» (забрасывание воланов в обруч)		+	+	+	+													
5. «ПОДБЕЙ ВОЛАН» (ударить большее число раз, подбивая волан)						+	+	+	+									
6. «ЗАГОНИ ВОЛАН В ОБРУЧ» (подать волан в обруч ракеткой)						+	+	+	+									
7. «ОТРАЗИ ВОЛАН» (первая команда бросает, вторая - отражает)											+	+	+	+				
8. «ВОЛАН ЧЕРЕЗ СЕТКУ» (игра на поле вдвоем)											+	+	+	+	+	+	+	+

### Теоретическая подготовка

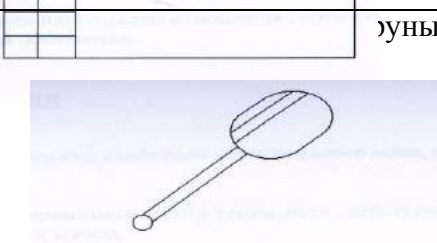

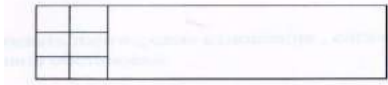
1. Какие бывают воланы?
2. Откуда к нам пришел бадминтон?
3. Чтобы волан летал...
4. Как правильно подавать волан?

### Нравственно-волевая подготовка

1. Играть можно везде.
2. Как лучше отразить волан?
3. Играем левой рукой.

### Играем во дворе

Индивидуальные задания	Домашние задания, выполняемые детьми на бумаге (карточках)
------------------------	--

<p>Попробуй отбивать волан поочередно правой и левой рукой, одной и другой стороной ракетки</p>	 <p>уны» у</p>
<p>Поиграй с кем-нибудь вдвоем</p>	<p>Если поиграл, дорисуй воланы</p> 
<p>«Кто лучше подаст?» Подай волан снизу через веревку</p>	<p>Получилось — нарисуй ячейку в сетке</p> 

**Воспитателям и детям — о бадминтоне.  
Методические рекомендации и материал для бесед**

***Беседа 1. Кто знает, что значит слово «волан»?***

*Волан* — это перьевой мяч. Его название произошло от французского слова «волан», что значит — *летающий*. Воланы бывают перьевыми и из синтетических материалов (типа нейлона).

— А вы знаете, зачем человеку нужен волан?

Правильно — играть. А игра с воланом называется «*бадминтон*».

Первые упоминания об игре в бадминтон дошли до нас из глубины веков. Жители разных стран издавна играли в бадминтон, только каждый народ называл эту игру по-своему. Название «бадминтон» эта игра получила от жителей английского городка Бадминтон: они первыми в своей стране стали играть в волан. Игра в бадминтон — очень интересная и увлекательная.

Итак, для игры в бадминтон обязательно нужен волан. В старину воланы изготавливали из чего придется: использовали любой маленький плод, пробку, сосновую кору, хлебные мякиши, в которые втыкали несколько перьев (гусиных, утиных, куриных) — и вот волан готов. В настоящее время воланы изготавливают из синтетических материалов (типа нейлона). Они просты в изготовлении и практичны. Волан — очень легкий и весит всего от 4,75 до 7,5 г. Пробковая основа волана диаметром 2,5 см окаймлена 14-16 перьями, длина которых 6-7 см. Перья прочно крепятся клеем и нитками (или другими материалами) к пробковой основе и вверх расходятся, образуя окружность диаметром от 5,4 до 6,4 см.

Для игры в закрытых помещениях подходят перьевые воланы на пробковой основе весом 4,75 г. Эти же воланы можно использовать и: на открытых площадках в совершенно безветренную погоду. В остальных случаях для игры на воздухе используют более тяжелые воланы, утяжеленные 2 г пластилина, приклеенного внутрь к донышку головки волана.

***Беседа 2. Откуда к нам пришел бадминтон?***

— Итак, игра в бадминтон пришла к нам из Англии. Это — спортивная игра, которая нравится и взрослым, и детям. Она требует разнообразных движений и тактических комбинаций, развивает быстроту, ловкость движений, гибкость, глазомер, точность, хорошую реакцию и ориентировку, воспитывает силу воли, инициативу, выдержку.

Игра в бадминтон бывает одиночной («один на один») и парной («два на два»), а также командной («команда на команду»).

Искусство игры заключается в том, чтобы не дать волану коснуться площадки на своей стороне и суметь «погасить» его через сетку на стороне противника. Играть в бадминтон можно на лужайке, на поляне, в лесу, в зале, в парке. А если вы хотите посоревноваться, нужна спортивная площадка. Для детей рекомендуется площадка длиной 8 м, шириной 4 м. Посередине, на высоте 120-130 см, натягивается сетка.

### ***Беседа 3. Чтобы волан летал...***

— Чтобы волан летал, нужны точные, правильные удары ракеткой. Ракетка в бадминтоне напоминает по внешнему виду теннисную, но она гораздо легче и эластичнее. Ракетки весят 130-150 г. На рамку овальной формы натягивают струны из бараньих кишок; длина рамки—25-26см; ширина—20-21см, включая толщину обода; длина обода—26 см, ширина—14,5см. Рукоятка(в месте захвата) отделяется кожей или ее заменителями.

Для обучения дошкольников игре в бадминтон можно использовать деревянные и пластмассовые ракетки: вес — от 60 до 125 г; длина — 50-60 см; волан весит 4-5 г.

Как же правильно держать ракетку?

Ракетку держат правой рукой четырьмя пальцами снизу, а большим пальцем сверху, точно так же, как молоток, — за конец ручки.

Для того чтобы быстрее привыкнуть к особенностям полета волана, рекомендуются два упражнения: а) жонглирование и б) перебрасывание в парах.

Суть жонглирования состоит в непрерывном подбивании волана обеими сторонами ракетки ударами разной силы. Удары выполняются сгибанием и разгибанием кисти в лучезапястном суставе. Жонглирование постепенно усложняется и выполняется с продвижением вперед, назад, в сторону и с поворотом на 180° и 360°.

Перебрасывание в парах — основное упражнение для освоения всех ударов, включая подачу. Его можно выполнять не только одним воланом в парах, но и одновременно двумя воланами, а также втроем и вчетвером. (Дети берут ракетки и свободно выполняют игровые упражнения поочередно правой и левой рукой.)

Можно использовать игру «Отрази волан» — либо в шеренге, либо по кругу, либо в парах, а также игры: «Загони волан в круг», «Волан навстречу волану», «Подбей волан», «Кто дальше?» и т.п.

### ***Беседа 4. Как правильно подать волан?***

— В бадминтоне большую роль играет подача, от которой зависит весь ход игры. С подачи начинается розыгрыш каждого мяча. И сейчас мы с вами разучим подачу:

— поставьте на полступни вперед левую ногу, а правую ногу — на носок;

— волан возьмите левой рукой за перья, а ракетку — правой рукой и отведите ее для удара немного назад;

— затем сделайте резкое движение вперед.

Основной способ подачи в бадминтоне — справа, но иногда применяется и подача слева. При подаче справа к волану обращена

ладонь; при ударах слева — тыльная сторона кисти руки. Все удары справа выполняются лицевой стороной ракетки: рука с ракеткой описывает как бы петлю, двигаясь назад — вверх, затем вперед — вниз или вперед — вверх (в зависимости от высоты, на которой будет отбит волан).

При ударе слева нужно отставить левую ногу немного назад и слегка наклонить туловище вперед. Рука с ракеткой отводится влево к колену отставленной назад ноги. Удар по волану, резкий, но короткий, применяется при выполнении коротких подач, обманных по направлению.

В зависимости от поставленной цели все удары делятся на 2 группы:

а) подготовительные;

б) атакующие.

*Подготовительными* являются подача, а также все удары, выполняемые с целью заставить противника так отбить волан, чтобы затем осуществить свою атаку.

*Атакующими* могут быть все удары, кроме подачи.

По способам выполнения все удары можно разделить на 4 основные группы:

- а) удары справа;
- б) удары слева;
- в) удары сверху;
- г) удары снизу.

Для выполнения удара справа сверху нужно повернуться левым плечом к сетке и перенести тяжесть тела на стоящую сзади слегка согнутую ногу. Рука с ракеткой отводится вверх назад. Затем — резкое движение кистью, стараясь ударить волан прямо над головой.

Удар слева сверху — более сложный. Его выполняют, стоя правым боком или спиной к сетке, ударяя по волану, летящему слева от игрока. При последнем шаге правой ногой туловище поворачивают влево, а ракетка движется на замах по дуге вниз влево. Движение к волану начинается с поворота туловища направо и выведения согнутой в локте руки вверх.

Удары снизу выполняют по волану, который находится ниже уровня сетки.

Обучение игре в бадминтон начинается с подготовительных упражнений в подбрасывании и перебрасывании волана друг другу, чтобы дети почувствовали динамику его полета. Затем упражняются в подбивании волана ракеткой на месте и в движении. После этого дети учатся отбивать волан, брошенный рукой. Постепенно осваивается подача.

Следующий этап — игра в паре на площадке: вначале без сетки, затем через сетку, по упрощенным правилам. Играющие попеременно отбивают волан через сетку. Если подававший допустил ошибку (дал волану упасть на свою площадку, отбил его за пределы площадки партнера или в сетку, ударил ободом ракетки), то подача переходит к другому игроку. Если ошибся защищающийся, то подававшему засчитывается очко.

Игра продолжается до 5; 7 или 10 очков и может состоять из 3 партий по 5 минут. В команде 3-4 игрока. Играют 20-30 минут. Можно играть «один на один», «два на два» или «команда на команду», но каждому игроку очерчивают зону (1 м), за которую он не должен выходить, чтобы не мешать другим.

## Конспекты занятий по обучению игре в бадминтон

### 1. Занятие с детьми 5-6 лет

**Задачи:** познакомить детей со свойствами волана, историей возникновения игры в бадминтон; дать возможность осознать физические качества волана: вес, объем, быстроту полета; разучить игры с воланом, учить отражать волан, брошенный воспитателем; способствовать развитию глазомера, координации движений, ловкости, воспитывать уверенность в своих силах.

**Место проведения:** спортивная площадка.

**Оборудование:** воланы по числу детей, ракетка, схемы-карточки.

**Длительность:** 30 минут.

Содержание	Дозирование	Темп	Организационно-методические указания
<i>И. Вводная часть</i>			
Вступительное слово	1-2 мин		— Ребята, мы с вами уже познакомились, откуда к нам пришел бадминтон, и смастерили свои воланы, а сегодня мы будем учиться играть с воланами. Но вначале сделаем разминку и поиграем в любимые игры
1. «Выбивной»	2 мин	Быстрый	Перемещение детей по площадке в движении — бегать легко, не наталкиваясь друг на друга
2. «Пронзи кольцо»	2-3 р.	Умерен	Дети, перестроившись в 2 звена, забрасывают воланы в висящие обручи, за воланом прыгают: на правой, на левой, на 2 ногах вместе; назад возвращаются бегом
<i>II. Основная часть</i>			

1.ОРУс воланами: а) «Покажи волан»;	5-6 р.	Быстрый	Выполняется по звеньям. Руки вперед; переключают волан из правой руки в левую, затем — из левой в правую Руки через стороны вверх; переключают волан из рук в руки Переключают волан спереди и за спиной Бросать волан вверх невысоко и ловить его 2 руками; потом — правой бросать, а левой ловить и наоборот. Следить глазами за воланом Прыжки на месте на 2 ногах с поворотом вокруг себя
б) «Волан вверх»;	5-6 р.	Быстрый	
в) «Спрячь волан»;	5-6 р.	Быстрый	
г) «Подбрось —поймай»;	4-5 р.	Быстрый	
д) «Попрыгаем с воланом»	4-5 р.	Быстрый	
2. «Подбрось, поймай, падаешь не давай!»	6-8 р.	Быстрый	Перебрасывание волана с руки на руку. Бросать волан нужно как можно выше
3. «Передвинь флажок»	4-5 р.	Быстрый	Дети шеренгой бросают волан; рядом с тем, чей волан дальше улетит, ставится флажок. С каждым броском флажок передвигают дальше
4. «Чья команда меткая?»	4-5 р.	Быстрый	Дети стоят в 2 кругах. В центре каждого круга на расстоянии 2-3 м лежит обруч. Надо забросить волан в обруч. Чья команда более точно забросит волан в обруч
<b>III. Заключительная часть</b>			
«Чье звено быстрее выложит фигуру из воланов?»	3-4 мин	Быстрый	Дети по выбранной карточке выкладывают любую фигуру, ставя воланы вертикально

## 2. Занятие с детьми 5-6 лет

**Задачи:** познакомить с ракеткой, научить правильно ее держать; разучить игры и способы действия с ракеткой; продолжать учить отражать волан ракеткой (по одному и в парах); развивать силу удара, точность приема и подачи волана, координационные способности, сообразительность.

**Оборудование:** ракетки и воланы для всех детей, обручи (4-5).

**Место проведения:** спортивная площадка.

**Длительность:** 30 минут.

Содержание	Дозирование	Темп	Организационно-методические указания
<b>I. Вводная часть</b>			
1. «Ровным кругом с ракеткой»	1 мин	Быстрый	Ходьба по кругу с выполнением упражнений с ракеткой (сгибание, разгибание рук, передача ракетки, касание поднятой вперед ракетки согнутой рукой, согнутой в коленях ногой и т.д.)



2. «Удочка»	3-4 р.	Быстрый	Дети стоят по кругу, один ребенок в центре круга с удочкой. Прыжки через вертящуюся по кругу удочку
3. «Волк во рву»	2 р.	Быстрый	Бег с перепрыгиванием через «ров» — две параллельные линии. «Волк» — водящий — должен «осалить» ребенка <del>во время прыжков</del>
4. «Пронзи кольцо»	4-5 р.	Быстрый	Метание волана в висящие обручи (разными способами)
<b>II. Основная часть</b>			
ОРУ с воланами 1. «Подбей волан»	1 мин	Умерен	Подбивать волан ракеткой, как бы жонглируя, стоя на месте. Затем, продвигаясь вперед, медленно (высота полета 40-50 см), в кругу (расстояние 1-2 м). Кто большее число раз подбьет волан
2. «Загони волан в обруч»	5-6 р.	Быстрый	Дети стоят по кругу на расстоянии 2 м от обруча, лежащего в центре круга. По сигналу они снизу подают волан ракеткой в обруч. Кто точнее и большее число раз подаст волан
3. «Волан навстречу волану»	5-6 р.	Быстрый	Дети стоят в парах на расстоянии 2-3 м друг от друга, у каждого по волану. По сигналу перебрасывают воланы друг другу, стараясь не ронять их на землю. Чья пара дольше удержит волан
4.«Отрази волан»	4-5 р.	Быстрый	Дети в парах: у одного — волан, у другого — ракетка. Один подбрасывает волан, другой отбивает его ракеткой и наоборот
5. «Игра в бадминтон»	5 мин	Быстрый	Упрощенный вариант: один ребенок подает волан ракеткой, другой его отбивает ракеткой, не давая ему упасть на землю (расстояние — 3-4 м)
<b>III. Заключительная часть</b>			
«У кого волан?»	1-2 мин	Умерен	Дети вплотную, плечом к плечу, стоят по кругу и передают волан друг другу за спиной. В центре круга стоит водящий и угадывает, у кого из детей волан

### 3. Занятие с детьми 6-7 лет

**Задачи:** разучить правила игры в бадминтон; закрепить действия с воланом и ракеткой; разучить способ подачи волана ракеткой, упражняясь в свободном передвижении по площадке; закрепить правильную стойку при подаче волана.

**Место проведения:** спортивная площадка.

**Оборудование:** воланы и ракетки, кольца из веревки, 2 флажка на подставке, по 2 мяча на команду.

Длительность: 30 минут.

Содержание	Дозирование	Темп	Организационно-методические указания
<i>И. Вводная часть</i>			
1. «Юбка»	2 р.	Быстрый	Дети стоят в 2 звена. Задание: по сигналу добежать до колец из веревки, продеть их через голову, оббежать флажок и передать эстафету другому игроку
2. «Ловкий рапирист»	2-3 р.	Умерен	Катить «змейкой» легкий мяч бадминтонной ракеткой до флажка
3. «Удочка»	2-3 р.	Быстрый	См. занятие № 2 в старшей группе
<i>II. Основная часть</i>			
1. «Кто дальше?»	4-5 р.	Быстрый	Дети делятся на пары: у одного — волан и ракетка, у другого — флажок. По сигналу первые выполняют подачу, вторые ставят флажок у самой дальней подачи; затем играющие меняются местами (по 3 попытки каждому). Побеждает тот, чей флажок дальше
2.«Тир»	4-5 р.	Быстрый	Дети стоят в 2 звена. На площадке начерчены 3 круга диаметром 1; 1,5; 2 м. Поочередно каждый игрок звена с расстояния 4 м посылает ракеткой волан в круг. Каждый бьет по 3 раза. Кто больше наберет очков
3. «Отрази волан»	4-5 р.	Быстрый	Дети делятся на 2 команды. Одна бросает, вторая отражает волан и наоборот (расстояние — 3 м)
4. «Волан через сетку» (игра вдвоем)	2 мин	Быстрый	На площадке на высоте 120 см натягивают сетку. Пары размещаются по обе стороны сетки. Один подает, другой отражает волан через сетку и наоборот
<i>III. Заключительная часть</i>			
«Ровным кругом»	1-2 мин	Умерен	Использовать схемы-карточки с изображением удара волана ракеткой сверху, сбоку, слева и справа, снизу

#### 4. Занятие с детьми 6-7 лет

**Задачи:** продолжать учить играть через сетку, свободно передвигаясь по площадке; используя разнообразные удары ракеткой (справа, слева, сверху, снизу) в зависимости от игровой ситуации; способствовать развитию глазомера, координации, согласованности движений.

**Место проведения:** спортивная площадка.

**Оборудование:** воланы и ракетки на всех детей.

**Длительность:** 30 минут.

Содержание	Дозирование	Темп	Организационно-методические указания
<b>I. Вводная часть</b>			
1. «За двумя зайцами»	2 р.	Быстрый	Дети делятся на 2 звена. Задание: катать 2 мяча одновременно по прямой, затем — между кеглями «змейкой». Чье звено быстрее
2. «Ложись!»	2 р.	Быстрый	В звеньях: передают друг другу ракетки, ложатся на пол. Последний перепрыгивает через всех с ракеткой, становится первым. Игра повторяется. Из упора лежа все встают одновременно
3. «Пронзи кольцо»			См. занятие в старшей группе
<b>II. Основная часть</b>			
1. «Подбрось, поймай, падать не давай»	4-5 р.	Быстрый	На месте подбрасывают волан ракеткой и ловят его на ракетку, не давая упасть на землю
2. «Тир»	4-5 р.	Быстрый	См. занятие № 1
3. «Поддай — отрази»	5-6 р.	Быстрый	Игра в парах (расстояние — 4 м): один подает, другой отбивает и наоборот
4. «Через сетку» — игра в бадминтон (команда по 3-4 чел.; партия до 5 очков; не более 3 партий)	15 мин	Быстрый	Команды размещаются по всей площадке с обеих сторон. По сигналу одна команда подает, другая отражает волан. (Следить, чтобы не все дети бегали за воланом, а отражали его по очереди.) После подачи команды могут меняться местами, если волан отражен на сторону подающей команды и она его не смогла принять — волан коснулся площадки
<b>III. Заключительная часть</b>			
«Чье звено быстрее построит башню из воланов? »	1-2 мин	Умерен	Дети делятся на звенья, у каждого — волан. Кто быстрее построит башню

# НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС

## Задачи обучения

### *Дети 5-6 лет*

1. Познакомить с инвентарем для игры в настольный теннис, свойствами целлулоидного мяча; воспитывать бережное отношение к нему.
2. Формировать «чувство мяча», умение держать ракетку и действовать ей, выполнять простейшие упражнения с ракеткой и мячом.
3. Развивать ловкость, глазомер, согласованность, быстроту движений.
4. Учить действовать в парах.

### *Дети 6-7 лет*

1. Дать понятие о настольном теннисе как о спортивной игре, олимпийском виде спорта; познакомить с ее правилами.
2. Формировать простейшие технические приемы (стойка теннисиста, подача, прием мяча) игры за столом, координацию движений.
3. Воспитывать выдержку, настойчивость, умение поддерживать партнерские отношения, согласованность действий при игре в парах, учить ориентироваться в игровой обстановке.

## Оценка уровня физической подготовленности к игре в настольный теннис

1. «Подбрось — поймай» («чувство мяча», глазомер, число повторений).
2. «Почекань мяч» (координация движений, число повторений).
3. «Отрази мяч» (овладение техникой удара, число правильно выполненных ударов).
4. «Подай мяч» (овладение техникой подачи, число правильно выполненных подач).

## Дифференцированный подход к обучению настольному теннису

реализуется:

- использованием самодельных облегченных ракеток с большой игровой поверхностью (ширина 17-20 см, ширина ручки 5-6 см) или просто кружков и квадратов из фанеры;
- подгоном фабричной ракетки (укоротить и уменьшить диаметр ручки);
- подбором игр, заданий с учетом уровня развития ловкости, быстроты, координации движений дошкольника, целенаправленно развивая эти качества.
- использованием столов разной высоты (от 55 до 75 см);

## Основные этапы обучения

Обучение детей дошкольного возраста игре в настольный теннис проводится в три этапа: подготовительный, основной, закрепление и совершенствование навыков (игра по правилам). Занятия можно проводить как подгруппами, так и индивидуально, на свежем воздухе в форме подвижных игр.

На каждом этапе ставятся определенные задачи, которые реализуются с помощью соответствующих средств, методов физического воспитания. Очень важно обеспечить постепенное усложнение условий выполнения действий с мячом и ракеткой в зависимости от имеющихся у детей навыков.

*Подготовительный этап обучения* — самый сложный и длительный. На этом этапе дети не только знакомятся с настольным теннисом и оборудованием, но и происходит сложный процесс овладения соотносящимися действиями с мячом и ракеткой. Учитывая особенности детей этого возраста, рекомендуется проводить обучение в непринужденной, игровой, ненавязчивой форме и через игру поддерживать интерес к спорту. На занятиях используются специально подобранные игры и упражнения.

Приемам настольного тенниса дошкольников обучают в такой последовательности: держание ракетки (хватка); стойка теннисиста; его перемещения; изучение ударов и подач.

Главная проблема на этом этапе — научить детей «чувствовать мяч», регулировать силу удара, наклон ракетки.

Занятия-тренировки по настольному теннису желательно делить на 3 части.

*I часть* — разминка. Ее цель — разогреть мышцы, подготовить детей к освоению элементов настольного тенниса. В разминку входят различные виды ходьбы и бега, имитационные движения, ОРУ, упражнения по развитию внимания, реакции, глазомера. Важно создать у ребенка положительный эмоциональный настрой.

*II часть* — основная — направлена на освоение и совершенствование техники и тактики игры, развитие специальных физических и морально-волевых качеств. Для овладения «хваткой» и привыкания к мячу и ракетке используют многочисленные подготовительная упражнения и игры: подбрасывание и ловля мяча: сначала рукой, затем — разными сторонами ракетки, перебрасывание мячей в парах и т.п.

Необходимо показать и объяснить детям «хватку» ракетки, закрепляя навык, приобретенный в упражнениях, в играх. В упражнениях и играх с мячом и ракеткой совершенствуются функции равновесия, дети приобретают навык свободных действий с ракеткой, уверенность.

Обучение ударам по мячу следует начинать с имитационных упражнений, выполняемых у зеркала. В основную часть можно включать подвижные игры разной направленности и интенсивности, самостоятельное выполнение упражнений, формировать стремление к самостоятельным играм с мячом и ракеткой.

*III часть* — заключительная.

Цель ее — успокоить ребенка. В эту часть включают спокойную ходьбу, дыхательные упражнения, малоподвижные игры и т.п. На первом этапе работа ведется по двум направлениям:

- общефизическая подготовка;
- овладение навыками настольного тенниса.

К общефизической подготовке относятся ОРУ, основные движения, а также (что наиболее важно) упражнения, направленные на развитие физических качеств. Программа «Играйте на здоровье!» предлагает разнообразные упражнения: «Живая цель», «Подбрось — поймай», «Попади в круг» и другие.

*Основной этап*

Ко второму, основному этапу обучения следует переходить тогда, когда ребенок приобрел навыки действия с мячом и ракеткой. Приступая к нему, не следует забывать о закреплении уже имеющихся навыков (хватка, стойка, чеканка).

На этом этапе, помимо общефизической подготовки, ставятся задачи отработки выполнения действий с мячом и ракеткой, а также обучения игре на столе, стойке у стола, перемещению у стола, удару толчком, передаче мяча, проводятся игровые упражнения на столе.

Следует начинать обучение с знакомства со столом (состоит из 2 половинок, разделен чертой). Вначале обучают игре без сетки. Для удобства можно использовать две половинки стола как самостоятельные части.

На этом этапе следует больше уделять внимание технике выполнения. Программа предусматривает упражнения с элементами соревнований. Это создает особый эмоциональный и динамический фон, стимулирующий максимальное проявление физических и волевых качеств ребенка, способствует быстрому и правильному выполнению движений с мячом. Особенно важно, что такие упражнения помогают избежать однообразной работы над техникой, что более приемлемо для спортивной тренировки.

В качестве «помощника» можно использовать тренажеры «Удочка», «Мишень-ловушка» и другие.

*Третий этап* — закрепление и совершенствование навыков (игра по правилам). Основная задача этого этапа — овладение игрой по правилам.

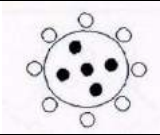
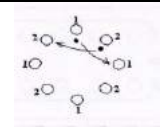
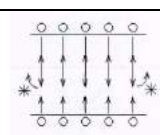
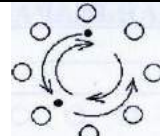
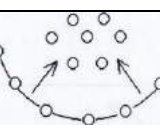
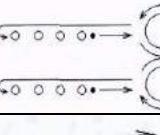
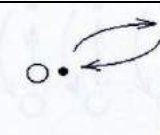
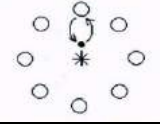
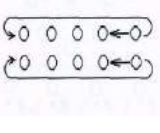
На разных этапах обучения соотношение приемов показа и объяснения меняется. Например, на подготовительном этапе, когда складывается общее представление об игре в настольный теннис, ведущую роль играет показ, который обязательно должен быть подкреплен объяснением. Поэтому важно многократно показать детям на высоком уровне стойку, «хватку», выполнение «чеканки» и других упражнений с мячом и ракеткой.

На втором этапе также большое внимание уделяется показу техники выполнения удара толчком, перемещения у стола, подачи. Некоторые несложные упражнения и элементы можно выполнять по словесному указанию.

Для тренировки техники выполнения упражнений с мячом и ракеткой используется прием имитации: выполнить удар без мяча перед зеркалом, упражнения на тренажерах. Часто возникает необходимость оказания помощи детям (совместное выполнение упражнений).

В конце года, помимо диагностики, рекомендуется провести турнир по настольному теннису между детьми для определения чемпиона ДООУ или нескольких детских садов, которому вручают приз.

## Программа обучения детей игре настольный теннис

<b>1.Атлетическая подготовка (общефизическая и специальная физическая подготовка)</b>																										
Содержание обучения	Организация детей	Старшая группа															Подготовительная группа									
		октябрь- ноябрь															октябрь - ноябрь									
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
1. «ОХОТНИКИ И УТКИ» (салить мячом «уток»-детей, стоящих в кругу)		+	+	+	+	+	+																			
2. «ГОНКА МЯЧА ПО КРУГУ» (передача мяча через одного в разные стороны – 1и 2 номера),чья команда скорее								+	+	+	+	+	+													
3.«НАСТУПЛЕНИЕ» (две команды стоят в шеренгах, игроки первой команды по сигналу начинают маршировать в сторону другой команды. Когда подходят на расстояние 3-4 шага, по свистку убегают, вторая команда старается осалить, далее меняются)															+	+	+	+	+	+						
4. «МЯЧ СОСЕДУ» (передача двух мячей влево или вправо по кругу, чтобы один мяч догонял другой)		+	+	+	+	+	+																			
5. «РЫБАКИ И РЫБКИ» (ловить рыб окружая сцепленными руками, образуя цепочку-невод)									+	+	+	+	+	+												
6. «ГОРЕЛКИ» (русская народная игра)																					+	+	+	+	+	+
7. «ЛОВИ – НЕ ЛОВИ» (съедобное - несъедобное)															+	+	+	+	+	+						
8. «ЖИВАЯ ЦЕЛЬ» (попасть мячом в водящего, стоящего в кругу)																					+	+	+	+	+	+
<b>2.Технико-тактическая подготовка</b>																										
1. «ЧЬЕ ЗВЕНО БЫСТРЕЕ ПЕРЕДАСТ РАКЕТКУ?» (разные варианты передачи)		+	+	+	+	+	+																			







автобусы, мячи- троллейбусы. А на перекрестке стоит мяч-светофор: одна половина — красная, другая — зеленая.

В скверике играют маленькие шарики для *пинг-понга* (настольного тенниса). Один из них пришел к нам. Он хочет научить нас этой игре.

Игра в маленький мяч, похожая на наш теннис, была распространена в Австрии, Италии, Франции давно. Вместо ракетки играли в то время ладонью, а ракеткой стали пользоваться намного позже.

Играть в настольный теннис могут все — от мала до велика. Игра хороша тем, что в ней можно отдохнуть, повеселиться, подвигаться, «погонять» с друзьями мяч. Но она может быть и учебной, если ты хочешь воспитать необходимые физические качества, черты характера, и спортивно-состязательной, когда ты занимаешься ею всерьез и достиг определенного мастерства.

Подружись с маленьким мячом — и он поможет тебе развить ловкость, гибкость, быстроту, выносливость и силу.

Для игры в настольный теннис необходим стол, ракетка и целлулоидный мячик. Суть игры заключается в перебрасывании мяча ракеткой через сетку на сторону соперника после того, как мяч один раз отскочит от стола. При соприкосновении со столом мяч издает характерный звук — «пинг-понг», поэтому игру в настольный теннис называют и так — «пинг-понг».

Это олимпийский вид спорта. Может быть, вы — будущие олимпийцы. Но это не главное. Главное, чтобы вы стали друзьями — маленький мяч и ты!

## ***Беседа 2. Условия для игры в настольный теннис***

Для занятий настольным теннисом, кроме ракетки, необходимы стол, сетка, мяч и конечно же место для размещения стола. В домашних условиях площадкой для игры может быть любая просторная комната или веранда. Можно организовать игру на открытом воздухе, на ровном участке. Важно, чтобы можно было поставить стол для игры и чтобы помещение было достаточно просторным.

(В дошкольном учреждении стол для настольного тенниса можно поставить на спортивной площадке, но желательно — не на асфальте. В помещении для занятий настольным теннисом нужно отвести отдельную комнату. Если это невозможно, поместите половинку стола в раздевалке, в спальном комнате.)

*Стол.* По правилам настольного тенниса стол должен быть прямоугольной формы, длиной 274 см, шириной 152,5 см, высотой 76 см. Для детей дошкольного возраста высоту стола можно снизить до 60-70 см (в зависимости от роста детей). Во многих странах для детей выпускают специальные детские столы уменьшенных размеров. Можно самим оборудовать такой стол, даже с выдвижными ножками, позволяющими изменить высоту. Поверхность стола должна быть ровной и гладкой, желательно, темно-зеленого цвета. На игровую поверхность наносят линии белого цвета (ширина - 2 см) по краям и среднюю линию (ширина — 0,3 см). Обычно стол состоит из двух равных половин.

*Сетка.* Над столом натягивают сетку длиной 183 см; высота сетки по всей длине стола — 15,15 см. Промежуток между ячейками должен таким, чтобы сквозь них не проскакивал мяч. Сетка крепится за стойки у боковых граней стола.

*Ракетка.* Ракетки могут быть как фабричными, так и самодельными. Для детей дошкольного возраста рекомендуется овальная ракетка, желательно трех-четырёхслойная. Наиболее ходовые размеры для и грающих горизонтальной хваткой: длина— 19-22 см, ширина 22 см; длина ручки — 5-8 см; общий вес ракетки — 100-150 г. Чтобы рука не скользила, можно просверлить 3-4 сквозных отверстия " ручке ракетки. Для смягчения удара по мячу на игровую поверхность ракетки наклеивается шероховатая резинка.

Ракетку можно изготовить и самостоятельно, выпилив ее из фанеры. В детском саду можно, использовать ракетку без резиновых накладок, потому что дети осваивают лишь элементарные приемы владения ракеткой и мячом. Главное в выборе ракетки — чтобы она была удобной для ребенка.

Ракетку необходимо периодически протирать и избегать ее повреждений. Хранить ее лучше в специальном чехле.

### ***Беседа 3. Простейшие правила игры в настольный теннис для дошкольников***

Сущность игры заключается в следующем. Один игрок подает мяч ракеткой так, чтобы, ударившись сначала о стол на стороне подающего, мяч перелетел через сетку, не задев ее, и ударился о стол на другой стороне. Принимающий игрок должен отбить мяч, когда он отскочит от стола.

Подачей называют введение мяча в игру. Подача переигрывается, если мяч перед падением на стороне противника заденет сетку.

Розыгрыш очка начинается с момента подачи и продолжается до выигрыша его одной из сторон. Мяч, посланный игроком на сторону противника, должен быть отражен принимающим после отскока от стола на его стороне. В правилах игры для дошкольников допускается несколько отскоков.

Мяч должен быть отражен ударом ракетки, находящейся в руке игрока.

Ракетку для удара разрешается переключать из одной руки в другую или держать обеими руками. Отраженный мяч должен коснуться игровой поверхности стола на стороне соперника (она включает и верхнее ребро крышки стола). Мяч, коснувшийся игровой поверхности на стороне противника, но задевший при перелете сетку или ее стойку, считается отраженным правильно. Ребенок выигрывает очко, если его противник совершит одну из следующих ошибок:

- неправильно подаст мяч;
- отражая мяч, не попадет им на игровую поверхность на стороне противника;
- отразит мяч рукой;
- не успеет отразить правильно посланный мяч на своей стороне.

Каждая ошибка дает очко противнику. Партия считается выигранной, если один из игроков наберет 21 очко с преимуществом не менее чем в 2 очка. При счете 20:20 игра продолжается, пока один из детей не достигнет преимущества в 2 очка. Для детей дошкольного возраста игру можно закончить на счет 11 или 15. Но об этом надо предупредить детей до начала партии.

Игроки подают по 5 подач каждый. Начиная со счета 20:20, очередность подач меняется после каждого мяча. После каждой партии игроки меняются сторонами стола и очередностью подач.

Встречи детей могут включать 3 партии. Встреча считается законченной после того, как одна из сторон выигрывает 2 партии.

Право выбора подачи можно определить жеребьевкой. Ребенок, которому согласно жребию принадлежит выбор, имеет право выбрать подачу и сторону площадки.

### ***Беседа 4. Простейшая техника игры в настольный теннис***

Техника настольного тенниса включает в себя стойки, перемещения, удары.

*Способы, держания ракетки.* Способ держания ракетки называют «хваткой». Различают *горизонтальную* (или *европейскую*) и *вертикальную* (или *азиатскую*) хватки.

В ДОУ наиболее целесообразно использовать горизонтальную (европейскую) хватку, т.к. она удобна тем, что позволяет одинаково эффективно играть обеими сторонами ракетки и тем самым контролировать большую игровую зону. При такой хватке ручку ракетки обхватывают тремя пальцами. Указательный палец расположен на тыльной стороне вдоль края ракетки, а большой палец — на открытой стороне и слегка соприкасается со средним пальцем.

*Нейтральная стойка.* В нейтральном положении теннисист обычно стоит лицом к столу, ноги на ширине плеч или чуть шире, носки несколько разведены в стороны, пятки приподняты. Вес тела приходится на носки, ноги согнуты в коленях, которые направлены внутрь. Туловище слегка наклонено вперед, плечи раскрепощены, рука, держащая ракетку, согнута под прямым углом и находится перед туловищем. Голова поднята, взгляд направлен вперед, чтобы следить за полетом мяча. Такое исходное положение позволяет быстрее и с наименьшими затратами сил переместиться в нужном направлении. В то же время стойка должна быть устойчивой.

*Перемещения.* Весь смысл перемещений заключается в том, чтобы своевременно занять удобную позицию у стола. Теннисист перемещается выпадами, шагами, прыжками, бросками. Нужно стремиться производить удар, когда впереди находится левая нога — при ударе справа и правая — при ударе слева. В том случае, когда игрок оказывается близко к мячу, перемещение начинается с ближней, одноименной относительно удара ноги.

Правильное перемещение обеспечивает своевременный выход к мячу, возможность вести игру в быстром темпе и способствует выполнению ударов по мячу в наиболее выгодной точке.

*Удар толчком.* В настольном теннисе применяется более 20 различных ударов. Наиболее целесообразным в ДООУ является использование удара толчком. Это простейший удар в настольном теннисе. При ударе толчком игрок располагается на расстоянии 50-80 см от задней линии стола и занимает и.п. в соответствии с направлением полета мяча: рука вытянута вправо или влево; предплечье параллельно игровой поверхности стола (ракетка под прямым углом по отношению к столу).

В тот момент, когда мяч отскочил от стола и поднялся выше сетки, ракетку посылают вперед легким, ровным движением. При этом рука выпрямляется до конца в направлении полета мяча. Центр тяжести тела перемещается вперед за движением руки, т.е. с дальней от стола ноги на ближнюю к столу ногу, а при занятии и.п. — с ближней на дальнюю.

*Прямая подача.* При прямой подаче рука с ракеткой движется горизонтально над столом, как при ударе толчком. Удар ракеткой по мячу наносится прямой ракеткой или под некоторым углом. В первом случае мяч не будет вращаться, а во втором — приобретает заданное вращение. Направление движения мяча зависит от угла наклона и направления движения ракетки.

## Конспекты занятий по обучению игре в настольный теннис

### 1. Занятие с детьми 5-6 лет

**Задачи:** познакомить детей с инвентарем для настольного тенниса, свойствами целлулоидного мяча, воспитывать бережное отношение к нему; развивать ловкость, быстроту, согласованность движений, глазомер; воспитывать целеустремленность, настойчивость, творческие способности.

**Оборудование:** теннисные мячи, ракетки по числу детей, 2 больших мяча.

Содержание	Дозирование	Темп	Организационно-методические указания
<b>I. Вводная часть</b>			
1. «Охотники и утки»	2 мин	Умерен	Играющие делятся поровну на две команды «охотники» и «утки». Чертится круг, внутри которого располагаются «утки», за кругом — «охотники». У одного из охотников в руках мяч. Не входя в круг, «охотник» должен «подстрелить» «утку», «осалить» мячом. «Охотники» могут перебрасывать мяч друг другу, дожидаясь удобного момента для броска. Игра продолжается до тех пор, пока не будут «подстрелены» все «утки». После этого команды меняются местами
2. «Мяч соседу»	4 р.	Быстрый	Дети становятся в круг. Передача двух мячей влево или вправо по кругу так, чтобы один мяч «догнал» другой. Если один мяч «догонит» другой, т.е. оба мяча окажутся у одного ребенка, он выходит из игры
<b>II. Основная часть</b>			
1. «Не дай мячу скатиться»	2 мин	Средний	Дети становятся в круг, кладут мяч на середину ракетки и стараются как можно дольше удержать его. Победит тот, кто ни разу не уронил мяч
2. «Чье звено быстрее передаст ракетку?»	3-4 р.	Быстрый	Разделить детей на две команды. Игровые задания: 1) передача ракетки над головой; 2) передача ракетки между ног; 3) передача ракетки сбоку. Условия игры: передавать ракетку, бежать или прыгать в конец колонны
3. «Подбрось — поймай»	по 10 р.	Средний	Дети свободно располагаются по залу. 1) Бросить и поймать мяч обеими руками. 2) Бросить мяч вверх одной рукой, поймать — другой

4. Свободные игры с мячом по желанию детей	5 мин	Умерен	
5. «Перебрось мяч» (Способ перебрасывания и ловли выбирают дети)	10 р.	Средний	Дети стоят в двух шеренгах лицом друг к другу и перебрасывают мяч. Выигрывает пара, ни разу не уронившая мяч
<b>III. Заключительная часть</b>			
«Мяч в кругу»	2-3 мин	Средний	Дети сидят на корточках по кругу. Воспитатель катит теннисный мяч сидящему ребенку, ребенок катит его обратно, встает, называя любую спортивную игру или показывая ее элементы. (Дети встают, отгадывают, снова присаживаются на корточки.) Обязательно чередовать приседания с вставанием

## **2. Занятие с детьми 5-лет**

**Задачи:** формировать «чувство мяча», умение держать ракетку, принимать стойку теннисиста, действовать с ракеткой, выполнять простейшие упражнения с мячом и ракеткой; развивать ловкость, глазомер, согласованность, быстроту движений, внимание, память; воспитывать умение взаимодействовать с партнерами по команде, выдержку.

**Оборудование:** теннисные мячи и ракетки по числу детей, 2 обруча, резиновый мяч.

Содержание	Дозирование	Темп	Организационно-методические указания
<b>I. Вводная часть</b>			
1. «Гонка мяча по кругу»	3р.	Умерен	Дети становятся по кругу на расстоянии вытянутых рук, рассчитываются на «первый-второй». Получается две команды. По сигналу передача мяча через одного в разные стороны — 1-е и 2-е номера. Чья команда быстрее
2. «Рыбаки и рыбки»	2 р.	Быстрый	Дети делятся на две команды: одна — «рыбки», другая — «рыбаки». «Рыбаки» сцепленными руками образуют цепочку-невод. По сигналу «рыбки» убегают, а «рыбаки» догоняют их. Пойманные «рыбки» становятся «неводом». Победителем считается «рыбка», не попавшая в невод
<b>II. Основная часть</b>			
1. «Почекань мяч» (в стойке теннисиста)	2 мин	Средний	Воспитатель показывает стойку теннисиста. Дети свободно расходятся по залу, принимают стойку. Многократно подбивают мяч ракеткой
2. «Пройди с мячом»	3 р.	Средний	Дети становятся шеренгой в стойке теннисиста. Положив мяч на ракетку, идут по прямой. Главная задача — правильно держать ракетку и не уронить мяч

3. «Мяч навстречу мячу»	10 р.	Быстрый	Дети становятся парами на расстоянии 3-4 м друг от друга; у каждого ребенка по мячу. По сигналу дети катят мячи друг другу. Побеждает пара, быстро сделавшая 10 передач
4. «Попади в круг»	4 р.	Умерен	Дети делятся на 4 команды и становятся у стены. Бросают мяч о стену так, чтобы, отскочив, он попал в обруч. Пролезают в несколько обручей, лежащих на полу,
5. «Мяч вокруг обруча»	3 р.	Быстрый	В игре принимают участие все дети. По сигналу они обводят рукой мяч вокруг обруча. Выигрывает тот, кто раньше закончит
6. Свободные игры с мячом и ракеткой	5 мин		
<b>III. Заключительная часть</b>			
«Ровным кругом»	3-4 р.		Дети идут по кругу, повторяя: «Ровным кругом друг за другом мы идем за шагом шаг. Стой на месте! Дружно вместе сделаем вот так»: 1) удерживают мяч на ракетке; 2) вращают кисть руки с ракеткой; 3) поднимают ракетку вверх; 4) принимают стойку теннисиста

### **3. Занятие с детьми 6-7 лет**

*Задачи:* продолжать знакомить детей с правилами игры, формировать простейшие технические приемы: игру за столом; учить ориентироваться в игровой обстановке; развивать умение поддерживать партнерские отношения; воспитывать выдержку, настойчивость.

*Оборудование:* мячи и ракетки (по 2 комплекта на каждого), обручи, стол для настольного тенниса, сетка.

Содержание	Дозирование	Темп	Организационно-методические указания
<b>I. Вводная часть</b>			

1. «Горелки» (русская народная игра)	3-4 р.	Умерен	Играющие встают парами друг за другом. Впереди всех на расстоянии 2 шагов стоит водящий-горелка. Играющие нараспев: — Гори, гори ясно, Чтобы не погасло. Стой подоле, Гляди в поле. Едут там трубачи Да едят калачи. Погляди на небо: Звезды горят, журавли кричат: — Гу, гу, гу, бегу! Раз, два, не воронь, А беги, как огонь! После последних слов дети, стоящие последней парой, бегут с двух сторон вдоль колонны. «Горелка» старается запятнать одного из них. Если бегущие игроки успели взять за руки друг друга, то «горелка» остается прежним и игра продолжается; если он успел запятнать одного из бегущих, то он с пойманным образует новую пару и становится впереди. Игра заканчивается, когда все пары пробегут по одному разу
2. «Живая мишень»	4р.	Умерен	Дети должны попасть мячом в водящего, стоящего в кругу
<b>II. Основная часть</b>			
1. «Обведи мяч вокруг обруча»	3р.	Умерен	Несколько команд по 3-4 человека, чеканя мяч ракеткой, обходят обруч по одному в одну и другую сторону. Желательно, чтобы обручи были разного цвета
2. «От стены на ракетку» (фронтально)	10р.	Умерен	Дети бросают мяч левой рукой в стену, правой рукой с ракеткой стараются поймать его
3. «С ракетки на ракетку»	5-6 р.	Умерен	Ракетки в правой и левой руке у каждого ребенка. Перебрасывать мяч с ракетки на ракетку
4. «Ходьба в полном приседе»	1р.	Медлен	Дети один круг идут «гусиным» шагом, т.е. в полном приседе
5. «Отрази (на столе)	3-4 р.	Умерен	Поочередно один ребенок бросает мяч, другой старается отбить его на сторону соперника
6. Игра на столе с сеткой (по упрощенным правилам)	3 мин		Дети в парах играют на столе с сеткой
<b>III. Заключительная часть</b>			



«Лови — не лови» («Съедобное — несъедобное»)	2 мин		Если ведущий называет летающий предмет, дети должны поймать мяч; нелетающий — отбить
---	-------	--	--

#### 4. Занятие с детьми 6-7 лет

*Задачи:* дать понятие о настольном теннисе как о спортивной игре, олимпийском виде спорта; познакомить с ее правилами; отрабатывать технику выполнения удара толчком слева и справа; воспитывать выдержку, настойчивость, умение поддерживать партнерские отношения, согласованность действий при игре в парах; учить ориентироваться в игровой обстановке.

*Оборудование:* ракетки, мячи по числу детей, столы для игры в настольный теннис.

Содержание	Дозирование	Темп	Организационно-методические указания
<i>И. Вводная часть</i>			
1. «Наступление»	4р.	Умерен	Две команды стоят в шеренгах, игроки 1-й команды по сигналу начинают маршировать в сторону другой команды. Когда они подходят на расстояние 3 шага, по свистку убегают. Вторая команда старается их «осалить». Далее команды меняются
<i>II. Основная часть</i>			
1. «Почекань мяч»	2-3 мин	Средний	Стоя в кругу, принять стойку теннисиста, положить мяч на ракетку. Подбивать мяч на различную высоту: с высоким, средним и низким отскоком
2. «Загони мяч на стол»	3-4 мин	Умерен	Дети стоят в кругу вокруг стола. Один ребенок ударяет мяч об пол ракеткой снизу так, чтобы он попал на стол; другие дети должны после отскоков мяча снова направлять его на стол
3. «Игра на столе с сеткой»	10 мин	Умерен	Игра по упрощенным правилам до 11 очков
<i>III. Заключительная часть</i>			
«Лови — не лови»	5 мин	Средний	Дети стоят в кругу. Ведущий бросает мяч в руки кому-либо из них, называя слова: «съедобные» — нужно ловить мяч, «несъедобные» — отбивать

## ПСИХОКОРРЕКЦИОННЫЕ ИГРЫ И УПРАЖНЕНИЯ

Предлагаем игры, направленные на развитие внимания, памяти, координации движений, быстроты реакции, которые можно использовать в водной части занятий спортивными играми.

### 1. *Штанга* (для детей 5-6 лет)

Ребенок поднимает «тяжелую штангу». Потом бросает ее. Отдыхает.

### 2. *Каждый спит* (для детей 5-6 лет)

В зал входит ведущий и видит:

На дворе встречает он

Тьму людей, и каждый спит:

Тот, как вкопанный, сидит,

Тот, не двигаясь, идет,

Тот стоит, раскрывши рот.

(В. Жуковский)

Ведущий подходит к фигурам детей, застывшим в различных позах. Он пытается их «разбудить», беря за руки. Поднимает чью-нибудь руку, но рука опускается. И т.д.

### 3. *Сосулька* (для детей 5-6 лет)

У нас под крышей

Белый гвоздь висит.

Солнце взойдет —

Гвоздь упадет.

(В. Селиверстов)

Первая и вторая строчки: руки над головой. Третья и четвертая строчка: уронить расслабленные руки и присесть.

### 4. *Шалтай-болтай* (для детей 4-5 лет)

Шалтай- Болтай

Сидел на стене.

Шалтай-Болтай

Свалился во сне.

(Перевод С. Маршака)

Ребенок поворачивает туловище вправо-влево; руки свободно болтаются, как у тряпичной куклы. На слова «свалился во сне» резко наклоняет корпус тела вниз.

### 5. *Винт* (для детей 5-6 лет)

Исходное положение: пятки и носки вместе. Корпус поворачивают влево и вправо. Одновременно руки свободно следуют за корпусом в том же направлении. Этюд сопровождается музыкой Н. Римского-Корсакова «Пляска скоморохов» из оперы «Снегурочка» (отрывок).

### 6. *Насос и мяч* (для детей 6-7 лет)

Играют двое. Один — «большой надувной мяч», другой «насосом надувает» этот мяч. «Мяч» стоит, обмякнув всем телом, на полусогнутых ногах; руки, шея расслаблены; корпус отклонен несколько вперед; голова опущена («мяч не наполнен воздухом»). Товарищ начинает «надувать мяч», сопровождая движения рук (они «качают воздух») звуком «с». С каждой подачей воздуха «мяч» надувается все больше. Услышав первый звук «с», он вдыхает порцию воздуха, одновременно выпрямляя ноги в коленях. После второго «с» выпрямилось туловище, после третьего — у него поднимается голова, после четвертого — надулись щеки и приподнялись руки. «Мяч надут». «Насос» перестал накачивать. Товарищ имитирует выдергивание шланга насоса из мяча... Из « мяча» с силой выходит воздух со звуком «щ». Тело вновь обмякло, вернулось в исходное положение. Играющие меняются ролями.

### 7. *Качели* (для детей 6-7 лет)

Ребенок, стоя, «качается на качелях».

#### *Выразительные движения*

1. Ноги слегка расставлены, обе ступни касаются пола, но вес тела перенесен на одну ногу. Перенос тяжести тела с одной ноги на другую.

2. Одна нога выдвинута вперед; перенести на нее тяжесть тела; покачиваться вперед — назад. Для большей экспрессии сгибать и выпрямлять колени.

Этюд сопровождается музыкой Я. Степановой «На качелях».

### **8. Петрушка прыгает** (для детей 4-5 лет)

Играющий изображает Петрушку, который мягко и легко прыгает. Прыжки на двух ногах одновременно с мягкими, расслабленными коленями и корпусом, висящими руками и опущенной головой.

#### *Выразительные движения*

Ноги согнуты в коленях, корпус тела слегка наклонен вперед, руки вдоль тела, голова опущена вниз.

Этюд сопровождается музыкой Д. Кабалевского «Клоуны».

### **9. Кукушонок кланяется** (для детей 4-5 лет)

Кукушка кукушонку

Купила капюшон.

Кукушкин кукушонок

В капюшоне смешон.

Этюд сопровождается детской песенкой «Кукушка кукушонку». Во время этюда ребенок наклоняется вперед и вниз без всякого напряжения, затем выпрямляется.

### **10. Спать хочется** (для детей 5-6 лет)

Мальчик попросил родителей, чтобы ему разрешили вместе со взрослыми встретить Новый год. Ему разрешили, но чем ближе к ночи, тем больше ему хочется спать. Он долго борется со сном, но в конце концов засыпает.

Этюд сопровождается спокойной, мелодичной музыкой.

### **11. Конкурс лентяев** (для детей 5-6 лет) Ведущий читает стихотворение В. Викторова:

Хоть и жарко,

Хоть и зной,

Занят весь

Народ лесной.

Лишь барсук —

Лентяй изрядный —

Сладко спит

В норе прохладной.

Лежебока видит сон.

Будто делом занят он.

На заре и на закате

Все не слезть ему с кровати.

Затем дети поочередно изображают ленивого барсука. Они ложатся на мат или коврик и, пока звучит песня Д. Кабалевского «Лентяй», стараются как можно глубже расслабиться.

### **12. Фея сна** (для детей 5-6 лет)

Дети сидят на стульчиках, стоящих по кругу на достаточно большом расстоянии друг от друга. Звучит «Колыбельная» К. Дуйсейкеева. К детям подходит девочка с тоненькой палочкой в руке — это Фея сна (мальчик-волшебник). Фея касается плеча одного из играющих палочкой, тот засыпает (наклоняет голову и закрывает глаза). Фея обходит всех детей, касаясь их волшебной палочкой... Фея смотрит на них: все спят, она улыбается и тихонько уходит.

### **13. Факиры** (для детей 5-6 лет)

Дети садятся на пол (на маты), скрестив по-турецки ноги; руки на коленях, кисти свисают вниз, спина и шея расслаблены, голова опущена, подбородок касается груди, глаза закрыты. Пока звучит музыка (сирийская народная мелодия), «факиры» отдыхают.

### **14. На берегу моря** (вводная игра для детей 6-7 лет)

Дети играют на «берегу моря» (этюд «Игра с камушками»). «Плещутся в воде» (этюд «Игры в воде»). Вдоволь накупавшись, дети выходят из воды и ложатся на прогретый солнцем песок пляжа... Закрывают глаза от яркого солнца. Раскидывают в приятной лени руки и ноги.

### **15. Отдых. Сон на берегу моря** (для детей 5-6 лет)

Дети слушают шум моря (Н. Римский-Корсаков «Окиян-море синее»). Ведущий говорит детям, что всем им снится один и тот же сон, и рассказывает его содержание: дети видят во сне то, что они делали на занятии (закрепление полученных впечатлений и навыков). *Пауза.*

Ведущий сообщает, по какому сигналу дети проснутся (по счету, когда заиграет дудочка и т.д.). *Пауза.*

Звучит сигнал (Н. Римский-Корсаков «Соло скрипки из сюиты «Шехерезада»). Дети энергично или, если этого требует ситуация, медленно и спокойно встают. Тренировка закончена.

#### **16. «Будь внимателен»** (для детей 5-6 лет)

*Цель игры:* стимулировать внимание, учить быстро и точно реагировать на звуковые сигналы.

Дети шагают под «Марш» С. Прокофьева. Затем на слово «зайчики», произнесенное ведущим, они начинают прыгать; на слово «лошадки» — как бы ударять «копытом» об пол; «раки» — пятиться; «птицы» — бегать, раскинув руки в стороны; «аист» — стоять на одной ноге и т.д.

#### **17. «Слушай хлопки»** (для детей 5-6 лет)

*Цель игры:* развивать активное внимание.

Играющие идут по кругу. Когда ведущий хлопнет в ладоши 1 раз, дети останавливаются и принимают позу аиста (стоят на одной ноге, руки — в стороны). Если ведущий хлопнет два раза, играющие принимают позу лягушки (приседают; пятки вместе, носки и колени в стороны; руки между ногами на полу). На три хлопка играющие возобновляют ходьбу.

#### **18. «Зеваки»** (для детей 6-7 лет)

*Цель игры:* развивать активное внимание.

Играющие идут по кругу, держась за руки. По сигналу ведущего останавливаются, делают четыре хлопка, поворачиваются кругом и продолжают движение. Направление меняется после каждого сигнала. Не выполнивший задание правильно выходит из игры. (Музыкальное сопровождение — Э. Жак-Далькроз «Марш».)

#### **19. «Четыре стихии»** (Для детей 6-7 лет)

*Цель игры:* развивать внимание, связанное с координацией слухового и двигательного анализаторов.

«Играющие сидят по кругу. Ведущий договаривается с ними, что, если он скажет слово «земля», все должны опустить руки вниз, если слово «вода» — вытянуть руки вперед; на слово «огонь» — произвести вращение руками в лучезапястных и локтевых суставах. Кто ошибется, считается проигравшим.

#### **20. «Запомни, движение»** (для детей 6-7 лет)

*Цель игры:* развивать моторно-слуховую память.

Дети повторяют движения рук и ног за ведущим. Когда они запомнят очередность упражнений, повторяют их в обратном порядке.

#### **21. «Слушай и исполняй»** (для детей 6-7 лет)

*Цель игры:* развивать внимание, память.

Ведущий называет 1-2 раза насколько различных движений, не показывая их. Дети должны произвести движения в той же последовательности, в какой они были названы ведущим.

#### **22. «Стоп»** (для детей 6-7 лет)

*Цель игры:* преодоление двигательного автоматизма.

Дети маршируют под музыку Э. Жака-Далькроза «Марш». Внезапно музыка обрывается, но дети должны продолжать движение в прежнем темпе до тех пор, пока ведущий не скажет: «Стоп!».

#### **23. «Скучно, скучно так сидеть»** (подвижная игра для детей 6-7 лет)

*Цель игры:* развивать быстроту реакции на слуховые сигналы. Играющие сидят на маленьких стульчиках. У противоположной стены стоят стулья, но их на один меньше. Ведущий:

Скучно, скучно так сидеть,

Друг на друга всем глядеть.

Не пора ли пробежаться

И местами поменяться?

Как только ведущий кончит четверостишие, дети должны быстро побежать и сесть на стулья, стоящие у противоположной стены. Проигрывает тот, кто остался без стула.

#### **24. «Веретено»** (для детей 6-7 лет)

Цель игры- развивать координацию, быстроту движений, внимание. Играющие делятся на две группы и становятся друг за другом.

По команде «Начинаем!» дети, стоящие первыми, должны быстро, как веретено, повернуться вокруг себя. Потом соседи берут их за талию, и дети поворачиваются кругом уже вдвоем... и т.д., пока не дойдут до последнего в ряду. Побеждает та группа, дети которой успели повернуться вокруг себя быстрее.

Музыкальное сопровождение — «Лезгинка» (дагестанский народный танец).

#### **25. «Огонь — лед»** (для детей 6-7 лет)

*Цель игры:* развивать внимание, связанное с координацией двигательного и слухового сигнализаторов.

По команде ведущего: «Огонь!» — стоящие в круге дети начинают двигать всеми частями тела.

По команде: «Лед!» — дети застывают в той позе, в какой их застала команда. Ведущий несколько раз чередует команды, меняя время выполнения той и другой.

#### **26. «Ожерелье»** (для детей 6-7 лет)

*Цель игры:* развивать воображение, быстроту реакции.

Участники встают в плотный круг, они — «бусинки красивого ожерелья» — тесно прижимаются друг к другу, кружатся на месте, не отрываясь друг от друга, «бегают по шее хозяйки», так же плотно прижавшись друг к другу.

Ведущий подходит к «ожерелью» и пытается «разорвать» его. Если это ему удастся, «бусинки рассыпаются» по полу и катаются по нему. Ведущий ловит их по очереди, крепко держа за руку то первую, то вторую пойманную... — и так, пока не соберет снова все ожерелье и не сделает его плотным и крепким. Первая «пойманная бусинка» становится ведущим.

#### **27. «Дружба начинается с улыбки...»** (для детей 6-7 лет)

*Цель игры:* привести в равновесие эмоциональное состояние детей, улучшить их настроение.

Дети, сидящие в кругу, берутся за руки, смотрят соседу в глаза и дарят ему молча самую добрую улыбку по очереди.

Предлагаемые этюды и упражнения направлены на гармонизацию психической деятельности ребенка, улучшение его настроения, развитие произвольной регуляции движений.

**Содержание и структура непосредственно образовательной деятельности по физической культуре в разновозрастной группе по программе «Играйте на здоровье»**

**Баскетбол**

**«Играем в баскетбол»1**

**Задачи:**

- 1 создать ситуацию взаимообучения: старшие дошкольники передают младшим игровой опыт, младшие демонстрируют свои умения;
- 2 учить младших дошкольников передавать и ловить, подбрасывать и прокатывать мяч, старших - вести мяч в усложненных ситуациях (змейкой), выполнять броски мяча в корзину;
- 3 развивать у детей старшего дошкольного возраста скоростно - силовые и координационные способности, у малышей - реакцию на движущейся предмет;
- 4 воспитывать желание играть вместе, интерес к играм с мячом.

**Оборудование:**

- 1 мячи резиновые на каждого ребенка, мячи набивные для старших детей;
- 2 мостик, 3 обруча, 6 кеглей;
- 3 музыкальное сопровождение.

Содержание занятия	Дозировка	Методические указания
<p><b>I.Подготовительная часть</b></p> <p>1. Построение в две шеренги: Младший впереди с резиновым мячом в руках, старший с набивным мячом. Младшие дети - поворот кругом, поднять мяч вверх и поздороваться со старшими детьми «Физкульт - привет!»</p>	0,5 мин	<p>Дети под музыку парами (старший – младший) входят в спортивный зал. Педагог предлагает детям на занятии поиграть в баскетбол. Старшие дети уже многое умеют: вести мяч, забрасывать его в кольцо, играть командами и сегодня всему этому они будут учить малышей.</p>
<p>2. Ходьба парами: обычная, мяч перед грудью; ходьба на носках, мяч вверх; ходьба на пятках, мяч перед грудью; ходьба с высоким подниманием колен, мяч в вытянутых вперед руках.</p>	0,5 мин 0,5 мин 0,5 мин 0,5 мин	
<p>3.Бег: Маленькие - по малому кругу, Большие – по большому По сигналу остановиться старшие - подбросить мяч вверх и поймать его младшие - бросить мяч вниз и поймать его бег врассыпную младшие впереди, мяч перед грудью, старшие сзади, касаясь мячом спины младших</p>	1 мин  2 раза	<p>Бежать легко, поднимать выше колени, по сигналу остановиться</p> <p>Касание должно быть осторожным</p>
<p>«Чья команда быстрее» - бег парами</p>	1 раз	
<p>Ходьба, дыхательные упражнения</p>	0,5 мин	<p>По сигналу «вагончики» старший – младший строятся в «поезд» рядом с ориентирами. Старшие оказывают помощь младшим в построении.</p>
<p>ОРУ «Веселые мячики» под музыку Младшие выполняют упражнения с резиновыми</p>	3 мин	

<p>мячами, старшие – с набивными. Дети стоят в двух кругах, лицом друг к другу.</p> <p>«Вперед» И.п.- ноги слегка расставить, мяч вниз 1-мяч вперед 2-и.п. 3-4-то же</p> <p>«Выше мяч» И.п.- стойка ноги врозь, мяч за головой, локти в стороны 1-подняться на носки, мяч вверх 2- и.п. 3-4-то же</p> <p>«Мяч вперед» И.п.- ноги врозь, мяч за головой 1-мяч вверх 2-наклон вперед 3-мяч вверх 4- и.п.</p> <p>«Передай» И.п.- ноги врозь, мяч на полу справа, руки на пояс 1-2- наклон вперед, прокатить мяч к левой ноге 3-4- и.п.</p> <p>«Мяч вверх» И.п.- сидя на пятках, мяч вниз 1-встать на колени, мяч вверх 2-и.п. 3-4- то же</p> <p>«Подскоки» Прыжки на двух ногах, мяч перед грудью</p> <p>II.Основная часть</p> <p>Дети выполняют упражнение в двух кругах, лицом друг к другу.</p> <p>«Подбрось - поймай»- подбрасывание мяча вверх</p>	<p>мл.-5 раз ст.-10 раз</p> <p>мл.-5 раз ст.-10 раз</p> <p>мл.-5 раз ст.-10 раз</p> <p>мл.-5 раз ст.-10 раз</p> <p>мл.-5 раз ст.-10 раз</p> <p>мл.-5 раз ст.-10 раз</p> <p>мл.-2 по5 раз ст.-2 по 10 раз</p> <p>Старшие 2 по 30 раз Младшие 2 по10 раз</p>	<p>Руки прямые, голова поднята.</p> <p>Локти развести полностью, руки выпрямлять до конца</p> <p>Смотреть на мяч, сказать «вперед», ноги не сгибать.</p> <p>При наклоне сказать «левая», ноги не сгибать</p> <p>Руки прямые, слегка прогнуться</p> <p>Прыжки на носках</p> <p>Старшие дети подбрасывают набивной мяч вверх и ловят его после хлопка, младшие – резиновый и ловят его без хлопка. Младшие дети повторяют движения за старшими, упражнение проводится в соревновательной форме.</p>
--	--	---

<p>«По кругу»</p> <p>1 станция-прокатить мяч двумя руками по мостику, затем пробежать;</p> <p>2 станция - прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед, старшие - мяч между ног, младшие - мяч в руках перед грудью;</p> <p>3 станция – бросить мяч двумя руками от груди в обруч, затем пролезть в него лицом вперед;</p> <p>4 станция - прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед, старшие - мяч между ног, младшие - мяч в руках перед грудью.</p>	2 раза	<p>Старшие и младшие дети выполняют упражнения поточно по кругу.</p> <p>Педагог обеспечивает страховку младшим дошкольникам.</p> <p>Учить детей энергично отталкиваться.</p> <p>Обратить внимание на правильное пролезание в обруч, остановку перед выполнением действия.</p>
<p>«Точный пас» - передача мяча двумя руками от груди</p>	2 по 10 раз	<p>Передача мяча двумя руками от груди в парах, обратить внимание, чья пара ни разу не потеряет мяч.</p>
<p>«Прокати быстрее» - катание мяча</p>	2 раза	<p>Дети катят мяч поочередно руками, по сигналу прикатить в круг и поднять его вверх, посмотреть на мяч, прогнуться. Чья команда быстрее.</p>
<p>«Прокати»- выполняют младшие дети. Младшие дети садятся на скамейки и становятся болельщиками, а старшие соревнуются</p>	0,5 мин	<p>Прокатить мяч головой, стоя на коленях, затем поднять его вверх, полюбоваться мячом, какой он молодец, как здорово играет.</p>
<p>Эстафеты для старших детей:</p> <p>«Передай быстрее»- передача мяча</p>	2 раза	<p>Дети стоят в двух шеренгах, лицом друг к другу. По сигналу первый в шеренге берет мячи из обруча и передает рядом стоящему игроку и так далее. Чья команда быстрее переложит мячи из одного обруча в другой. Повторить в обратном порядке.</p>
<p>«Змейка»- ведение мяча</p>	2 раза	<p>Ведение мяча змейкой, обратно по прямой.</p> <p>Чья команда быстрее вернется в исходное положение. Обратить внимание на стойку баскетболиста.</p>
<p>«Точный бросок» - бросок мяча двумя руками от груди</p>	2 раза	<p>Чья команда больше забросит мячей в корзину. Предложить ребятам самостоятельно вести счет заброшенным мячам</p>
<p>Игра в баскетбол</p>	3 мин	







<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ «Не урони»- передача двумя руками от груди</li> </ul> <p>Затем младшие становятся зрителями, а старшие соревнуются.</p> <p>Эстафеты для старших детей:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) «Мяч капитану»,</li> <li>2) «Проведи быстрее»,</li> </ol> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Игра в баскетбол</li> </ul> <p>III. Заключительная часть</p>	<p>3 по 20 раз</p> <p>3 по 10 раз</p> <p>10 раз</p> <p>10 раз</p> <p>10 раз</p> <p>2 мин</p>	<p>Старшие показывают, младшие повторяют.</p> <p>Старшие - подбросить мяч вверх и поймать его на лету после хлопка в ладоши.</p> <p>Младшие - подбросить мяч вверх и поймать его на лету.</p> <p>Дети в двух шеренгах старший напротив младшего. Обратить внимание на технику передачи</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Передача мяча в парах двумя руками от груди, сидя на полу,</li> <li>• Передача мяча в парах двумя руками от груди, стоя на коленях.</li> <li>• Передача мяча в парах двумя руками от груди, стоя.</li> </ul> <p>Дети в парах выполняют игровые действия с мячом по желанию. Старший учит младшего.</p> <p>Передача мяча. Ведение мяча.</p>
---	--	--

<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ «Меткие стрелки» - попасть мячом в фитнес - мяч</li> </ul>	<p>2 раза</p> <p>2 раза</p> <p>2 мин</p> <p>2 мин</p>	<p>Кто больше сделает метких бросков.</p>
---	---	---

## 2.2. Футбол

### «Играем в футбол»1

#### Задачи:

- 1 учить детей младшего дошкольного возраста ведению мяча, ударам по неподвижному мячу, передаче мяча, у старших детей закреплять навык игровых действий с мячом;
- 2 совершенствовать навык ходьбы, бега в измененных условиях;
- 3 упражнять старших детей в ползании, прыжках на двух ногах, младших в подлезании, равновесии;
- 4 формировать у детей старшего дошкольного возраста навыки командного взаимодействия;
- 5 развивать координацию, быстроту, точность двигательных действий.

#### Оборудование:

- 1 мячи на каждого ребенка;
- 2 веревочка с мешочком на конце;
- 3 4 обруча.

Содержание занятия	Дозировка	Методические указания
<p>I.Подготовительная часть</p> <p>Игровые упражнения старших детей на спортивной площадке</p> <p>Дети поделены на две команды - желтых и красных</p> <ul style="list-style-type: none"><li>▪ «У ребят порядок строгий» - построение в колонны, шеренги</li></ul>	2 раза	<p>Педагог обращает внимание младших детей на игру в футбол старших ребят на стадионе и предлагает детям поиграть вместе. Младшие дети отправляются на стадион, преодолевая препятствия, старшие в это время играют на стадионе.</p> <p>Играющие стоят в двух колоннах по росту. По сигналу расходятся по площадке в любом направлении, повторяя за педагогом следующие слова:</p> <p>«У ребят порядок строгий, Знают все свои места. Ну, трубите веселей: Тра-та-та, тра-та-та!»</p> <p>На сигнал «становись» дети встают в</p>

<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ «Мы веселые ребята» - бег на противоположную сторону</li> </ul>	<p>3 раза</p>	<p>колонны по росту. Чья команда быстрее.</p> <p>Один раз построение в колонны, затем в шеренги.</p> <p>Дети стоят на боковой линии площадки за чертой. На противоположной стороне также обозначена линия. Сбоку от детей находится ловишка - педагог.</p> <p>Дети говорят:</p> <p style="padding-left: 40px;">«Мы веселые ребята, Любим бегать и играть, Ну, попробуй нас догнать. Раз, два, три, лови!»</p> <p>После этого дети перебегают на другую сторону, ловишка салит, дотрагиваясь до бегущих. Игроков, чьей команды меньше поймает ловишка, та команда и победит.</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ «Удочка» - прыжки на двух ногах</li> </ul>	<p>3 раза</p>	<p>Дети становятся по кругу на небольшом расстоянии друг от друга. В центре круга педагог. Он вращает по кругу шнур, к концу которого привязан мешочек с песком. При его приближении играющие подпрыгивают на месте вверх, чтобы мешочек не коснулся ног. Игроков, чьей команды коснется мешочек меньше, та команда и победит.</p>



<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ «Кто точнее» - удары мяча на точность</li> </ul>	<p>мл.-2 по 7 раз</p> <p>ст.-2 по 15 раз</p>	<p>Старший катит мяч младшему, младший останавливает его ногой, затем ударяет по мячу, посылая его обратно. Удары можно выполнять носком, боковой стороной стопы. Упражнение выполняется в двух шеренгах, старшие стоят напротив младших.</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ «Кто дальше» - удары по мячу на дальность</li> </ul>	<p>10 раз</p>	<p>Старший ударяет по мячу с разбега, младший – с места. Упражнение выполняется в двух шеренгах, старшие стоят напротив младших.</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ «Не выпусти мяч из круга» - передача мяча</li> </ul>	<p>2 мин</p>	<p>Игроки передают мяч ногой по кругу. Чья команда дольше удержит мяч в кругу. Упражнение выполняется командами.</p>
<p>Маленькие дети садятся на скамейки и становятся болельщиками, а старшие играют в футбол</p>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Игра в футбол</li> </ul>		
<p>III. Заключительная часть</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ «Накачаем мяч»</li> </ul>	<p>4 мин</p>	<p>Дети по очереди играют роль мяча и насоса. Имитируют следующие действия: мяч спустил, сжался в комочек, по мере накачивания стал круглым.</p>
	<p>2 мин</p>	





<p>ОРУ с мячами</p> <p>Упражнения выполняются в двух шеренгах, старшие стоят лицом к младшим</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ «Потягивание»</li> </ul> <p>1.И.п. - стойка ноги врозь, мяч внизу</p> <p>1-2-мяч вперед, вверх, подняться на носки</p> <p>3-4- и.п.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ «Повороты»</li> </ul> <p>2.И.п. - стойка ноги врозь, мяч в вытянутых вперед руках</p> <p>1- поворот вправо</p> <p>2-и.п.</p> <p>3-4 то же в другую сторону</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ «Наклоны»</li> </ul> <p>3.И.п. - стойка ноги врозь, мяч внизу</p> <p>1-наклон прогнувшись, мяч вперед, смотреть на мяч</p> <p>2- и.п.</p> <p>3-4- то же</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ «Приседания»</li> </ul> <p>4. .И.п. - стойка ноги врозь, мяч перед грудью</p> <p>1- присесть, мячом коснуться земли</p> <p>2- встать, мяч перед грудью</p> <p>3-4 то же</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ «Прыжки»</li> </ul> <p>5.И.п.- мяч зажат между ног, руки на поясе</p> <p>младшие- прыжки на двух ногах на месте</p> <p>старшие- прыжки на двух ногах вокруг себя</p> <p>II.Основная часть</p>	<p>мл.-4 раза ст.-8 раз</p> <p>мл.-3 раза в каждую сторону ст.-5 раз в каждую сторону</p> <p>мл.-4 раза ст.-6 раз</p> <p>мл.-4 раза ст.-6 раз</p> <p>мл.-2 по 7 раз</p>	<p>Старшие дети показывают, как надо выполнять упражнения</p> <p>Смотреть на мяч</p> <p>Ноги не сгибать, голову поворачивать за мячом</p> <p>Ноги не сгибать, руки прямые</p> <p>Спину держать прямо, голову не опускать</p> <p>Прыжки на носках</p>
--	---	--

<p>Игровые упражнения с элементами футбола</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ «Передай» - передача мяча в парах</li> <li>▪ «Ударь по воротам» - ударить по мячу в ворота, затем бег за мячом и подлезть под препятствие</li> <li>▪ «Проведи» - ведение мяча враспынную</li> <li>▪ «Подвижная цель» - передача мяча по кругу ногой, стараясь попасть в водящего</li> </ul> <p>Затем маленькие дети становятся болельщиками, а старшие играют в футбол</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Игра в футбол</li> </ul> <p>III. Заключительная часть</p> <p>«Море волнуется»</p> <p>На слова:</p> <p>«Море волнуется раз, Море волнуется два, Море волнуется три</p> <p>Спортивная фигура на месте замри!»</p> <p>Дети покачиваются с ноги на ногу, делая плавные движения руками вправо – влево.</p>	<p>ст.-2 по 14 раз</p> <p>12 раз</p> <p>6 раз</p> <p>2 мин</p> <p>1 мин</p> <p>4 мин</p> <p>2 мин</p>	<p>Старший ребенок ударяет ногой по мячу, младший останавливает и ударяет обратно. Удары можно выполнять носком или боковой частью стопы.</p> <p>Упражнение выполняется поточно. Обратить внимание на группировку, руками земли не касаться.</p> <p>По сигналу остановка мяча, ногу поставить на носок, на мяч, руки на поясе. Удерживать равновесие.</p> <p>Водящий стоит в центре круга</p> <p>На слово «замри» выполняют фигуру спортсмена</p>
--	---	---

## Настольный теннис

### «Играем в теннис»1

#### Задачи:

- 1 формировать навык действий с мячом и ракеткой (бросать мяч на ракетку, прокатывать мяч по полу ракеткой);
- 2 закрепить технику ходьбы, бега змейкой;
- 3 упражнять в прыжках на двух ногах через ракетку, ползании на четвереньках змейкой;
- 4 развивать координационные способности, мелкую моторику рук, глазомер;
- 5 формировать бережное отношение к теннисному мячу и ракетке;
- 6 создавать условия для проявления положительных эмоций при проведении игр и эстафет.

#### Оборудование:


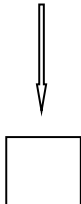
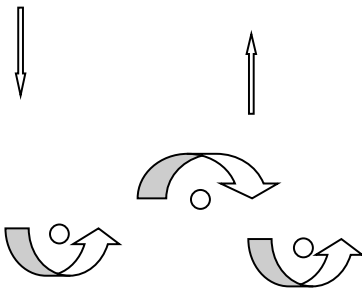
- 1 20 теннисных шариков, 20 теннисных фанерных ракеток;
- 2 зонт;
- 3 10 «лужиц», дождевика-капелька;
- 4 ориентиры;
- 5 макет солнышка;
- 6 музыкальное сопровождение.

Содержание занятия	Дозировк	Организационно-методические указания
I.Подготовительная часть  1. Ходьба обычная - младшие по маленькому кругу, старшие - по большому	1 мин.	Педагог показывает детям на ладошке капельку-дождевку. Говорит о том, что это спутница осени. Капелька веселая, озорная, очень любит играть. Дождевка скатывается с ладошки. Педагог предлагает детям отправиться в путешествие вслед за капелькой-дождевкой.  Ходьба и бег выполняются под музыку. Обратить внимание на технику ходьбы и бега. Старшие дети идут по внешнему кругу, младшие – по внутреннему

<p>2. Ходьба змейкой вокруг «лужиц»</p> <p>3. Ходьба с высоким подниманием колен, перешагивая через «лужицы»</p> <p>4. Бег обычный - младшие бег с приседанием перед «лужицами» - старшие</p> <p>5. Парами бег врассыпную, ходьба врассыпную</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ П.и. «Солнышко и дождик»</li> </ul> <p>ОРУ с волшебными зонтиками на полянке в круге</p> <p>Упражнения выполняются в двух шеренгах, старшие стоят лицом к младшим и показывают</p>	<p>0.5 мин</p> <p>0.5 мин</p> <p>0.5 мин.</p> <p>0.5 мин.</p> <p>3 раза</p>	<p>Руки вытянуть вперед, ноги поднимать высоко</p> <p>Спину держать прямо, руками коснуться «лужицы».</p> <p>При беге и ходьбе держаться за руки.</p> <p>Педагог: «Капля раз, капля два, Очень медленно сперва, А потом, потом Все бегом, бегом Мы зонты свои раскрыли, От дождя себя укрыли».</p> <p>Обращает внимание детей на зонт, под которым лежат теннисные ракетки, очень похожие на зонтик. Под музыку дети парами старший - младший ходят и бегают врассыпную, ракетки перед грудью, по сигналу «дождик» останавливаются, поднимаются на носки, ракетки поднимают двумя руками вверх над головой, по сигналу «солнышко» продолжают бег и ходьбу врассыпную.</p>
--	---	---

<p>упражнения.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• «Нарисуем солнышко» И.п. - стоя ноги на ширине плеч, руки в стороны, ракетка в правой руке. 1- руки вверх, над головой ракетку переложить в другую руку. 2- И.п. 3- 4- то же</li> <li>• «Поиграем с капелькой» И.п. - стоя ноги на ширине плеч, левая рука на поясе, правая с ракеткой вперед. 1-4 повороты кисти вправо, влево, затем другой рукой.</li> <li>• «Покажите зонтики друг другу» И.п. – стойка, ноги врозь, «зонтик» - ракетка в двух руках перед грудью 1-поворот вправо, руки вперед 2-и.п. 3-4-то же.</li> <li>• «Не боимся тучи» И.п. - сидя на пятках, «зонтик» - ракетка в двух руках перед грудью</li> </ul>	<p>5 мин.</p> <p>ст.-6 раза каждой рукой</p> <p>мл.-3 раза каждой рукой</p> <p>ст.- 6 раза каждой рукой</p> <p>мл.-3 раза каждой рукой</p> <p>ст.-12 раз мл.-6 раз</p> <p>ст.-10 раз</p>	<p>Обратить внимание на и.п. Руки и ноги не сгибать.</p> <p>При выполнении упражнения дети произносят: «Кап-кап».</p> <p>Ноги не сгибать, руки выпрямлять до конца.</p> <p>Слегка прогнуться, потянуться за руками.</p>
--	--	---

<p>1-подняться на колени, ракетка над головой</p> <p>2-и.п.</p> <p>3-4- то же.</p>	<p>мл.-5 раз</p>	<p>Стараться ноги не опускать на пол.</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• «Покатаемся»</li> </ul> <p>И.п. – упор руками сзади, сидя на «зонтиках»- ракетках, ноги согнуть и приподнять.</p> <p>1-4 - отталкиваться руками, вращаться в одну сторону, затем в другую.</p>	<p>ст.-10 раз</p> <p>в каждую сторону</p> <p>мл.-5 раз</p> <p>в каждую сторону</p>	<p>На «зонтики» - ракетки не наступать.</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• «Пошагаем»</li> </ul> <p>1-4 перешагивать «зонтик» - ракетку вперед-назад</p>	<p>ст.-2по15 раз</p> <p>мл.-2 по 5 раз</p>	
<p><b>II. Основная часть</b></p>		
<p>1. «Попрыгаем»</p>	<p>ст.-2по15 раз</p> <p>мл.-2 по 5 раз</p>	<p>Младшие - прыгают на двух ногах через ракетку, поворачиваются кругом и прыгают обратно.</p> <p>Старшие - прыгают боком через ракетку</p>
<p>2. « На зонтик»</p>	<p>ст.-8 раз</p> <p>каждой рукой</p> <p>мл.-4 раза</p> <p>каждой рукой</p>	<p>Поднять теннисный мяч вверх</p> <p>младшие - бросить на ракетку,</p> <p>старшие - точно в центр ракетки.</p>

<p>3. «Не потеряй»</p>  <p>4. «Вокруг света»</p> <p>_____ 1)</p>  <p>2)                      4)</p>  <p>3) Затем маленькие дети садятся на скамейки и становятся болельщиками, а старшие соревнуются</p> <p>ЭСТАФЕТЫ для старших детей</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ «Улыбнись»</li> </ul>	<p>1 мин</p> <p>2 раза</p> <p>2 раза</p>	<p>Старшие показывают младшим, как вести мяч ракеткой враспынную. Обратить внимание на то, как дети держат ракетку.</p> <p>Упражнение выполняется поточно.</p> <p>1)мл - пронести мяч на ракетке, ст.- почеканить мяч.</p> <p>2) Ударить по мячу ракеткой в воротики, затем пролезть в ни.</p> <p>3)Провести мяч ракеткой «змейкой».</p> <p>4) Ударить по мячу ракеткой в воротики, затем пролезть в них.</p> <p>Две команды «змейкой» идут на четвереньках вокруг «зонтиков» - ракеток. Рядом с последней встают, хлопают в ладоши над головой и бегут обратно.</p> <p>Двумя командами в упоре сидя сзади «едут» до лужицы, обратно бегом.</p>
--	--	---



<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ «Машинки»</li>   <li>▪ П.и. «Тучки по небу ходили»</li> </ul> <p>Заключительная часть Релаксация «Солнышко»</p>	<p>2 раза</p> <p>2 мин</p> <p>2 мин.</p>	<p>Дети берут гимнастические мячи и катят их двумя руками в рассыпную. По сигналу тучки-мячи возвращаются на свои места. Чья команда быстрее.</p> <p>Дети подходят к макету «Солнышко», протягивают к нему руки. Солнышко дарит детям тепло, которым они затем делятся друг с другом</p>
--	--	---

**«Играем в теннис»2**  
**«Путешествие в город мячей»**

**Задачи:**

- 1 формировать у детей младшей группы понятие – мячи бывают разные;
- 2 учить элементарным действиям с мячом и ракеткой (элементы настольного тенниса) детей младшего возраста, закрепить действия с мячом и ракеткой у детей старшего дошкольного возраста;
- 3 воспитывать интерес к двигательной деятельности;
- 4 создавать временное объединение «большие – маленькие»;
- 5 формировать у старших дошкольников потребность передавать игровой опыт малышам, обучая малышей тем игровым умениям, которые освоили сами, заботиться о младших, играть вместе.

**Оборудование:**

- 1 мячи гимнастические – 10 штук;
- 2 мячи: футбольный, волейбольный, баскетбольный;
- 3 теннисные ракетки, теннисные мячи;
- 4 музыкальное оформление.

Содержание занятия	Дозир.	Методические указания
<p>I Подготовительная часть</p> <p>1. Ходьба в колонне по одному, «поворачивая руль».</p> <p>2. Бег в колонне по одному.</p> <p>3. Бег врассыпную</p> <p>ОРУ «Ремонт машин»</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ «Закрутим гайки»</li> <li>▪ «Откроем все окна и двери»</li> <li>▪ «Осмотрим машину со всех сторон»</li> <li>▪ «Накачаем колеса»</li> <li>▪ «Машины отправляются в путь»</li> </ul>	<p>2 мин</p> <p>1 мин</p> <p>1 мин</p> <p>4 раза</p> <p>4 раза</p> <p>6 раз</p> <p>6 раз</p> <p>1 мин.</p>	<p>Дети младшей группы стоят в шеренге.</p> <p>Педагог: «Ребята, сегодня я приглашаю вас в путешествие по сказочному городу мячей. А отправимся мы туда на машинах».</p> <p>Дети под музыку начинают движение.</p> <p>и.п. - стойка ноги врозь</p> <p>1-2 – вращение кистей рук вперед;</p> <p>3-4 – вращение кистей рук вверх.</p> <p>и.п. – стойка ноги врозь, руки перед грудью</p> <p>1 – руки вперед;</p> <p>2 – и.п.;</p> <p>3-4 – то же.</p> <p>и.п. – широкая стойка ноги врозь, руки перед грудью.</p> <p>1-2 – поворот туловища вправо, руки вперед;</p> <p>3-4 – и.п.</p> <p>приседания;</p> <p>ходьба в колонне по одному;</p> <p>Дети подходят к городу, в котором живут мячи. Большие – гимнастические, поменьше – волейбольные, баскетбольные, футбольные.</p> <p>По улицам катятся мячи – автобусы, мячи – троллейбусы, а на перекрестке стоит мяч – светофор.</p>



<p>парах, сидя на полу.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Прыжки на двух ногах, продвигаясь к баскетбольному мячу.</li>   <li>▪ Катание теннисных мячей одной рукой враспынную.</li>   <li>▪ Кружение с закрытыми глазами, стоя на одном месте в одну сторону, затем в другую.</li>   <li>▪ Поднять руку с теннисным мячом высоко вверх и бросить мяч из ладошки, не опуская руку вниз, затем поймать мяч.</li>   <li>▪ Ходьба по узенькой дорожке, теннисный мячик держат двумя руками перед грудью.</li> </ul>	<p>6 раз</p> <p>мл.– 10 р. ст.– 20 р.</p> <p>1,5 мин.</p> <p>2 раза</p> <p>мл.–2 раза каждой рукой</p> <p>ст.-4 раза.</p> <p>2 мин.</p>	<p>Педагог: «А теперь, ребята, давайте познакомим наши маленькие мячики с городом. Отправимся в гости к баскетбольному мячу. Он очень любит прыгать». Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед, прижимая теннисный мяч руками к груди.</p> <p>Затем педагог предлагает поводить рукой маленькие мячи.</p> <p>Следующий житель города – волейбольный мяч. Он очень любит летать, и дети летят-кружатся к нему.</p> <p>Дети показывают, как умеют летать их маленькие мячи.</p> <p>Последний житель города мячей – футбольный мяч. Дети идут к нему по узенькой дорожке, держа теннисный мяч двумя руками перед грудью.</p>
---	--	---

<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Подуть на теннисные мячи, стоя на коленях.</li> </ul>		<p>Дети дуют на мячи, стоя на коленях.</p>
<p>III. Заключительная часть</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Релаксация «Дружные дети» (под музыку).</li> </ul>	<p>1 мин.</p> <p>2 мин.</p>	<p>Педагог: «Наше путешествие подошло к концу. И маленькие мячики хотят поселиться в городе мячей». Дети относят теннисные мячи в город, затем показывают, как они здорово играли (поднимают большие пальцы вверх), какие они веселые (улыбаются и друг другу), какие дружные и добрые (дают друг другу ладошки и дарят свое тепло). Прощаются с мячами и городом до следующего занятия.</p>

## Городки

### занятие «Играем в городки» (для дошкольников 3-4 и 5-6 лет)

#### Задачи:

1. Познакомить младших дошкольников с фигурами, закрепить знания о фигурах и способах метания биты у детей старшего дошкольного возраста.
2. Развивать внимание, воображение, глазомер, скоростно-силовые качества.
3. Создавать условия младшим дошкольникам для освоения игры городки на основе передачи игрового опыта старших дошкольников, формировать умение контроля и оценки действий у детей старшего дошкольного возраста.

Оборудование: 1 городки, биты на каждого ребенка, карты-схемы, обручи.

Содержание занятия	Дозировка	Методические указания
<p>I. Подготовительная часть</p> <p>1. Построение в две шеренги: Младший впереди, старший сзади.</p> <p>▪ «Живая фигура» - построить по схеме городошные фигуры: «забор», «бочка», «пушка», «конверт».</p>	<p>2 мин</p>	<p>Педагог: «Ребята, я приглашаю вас на экскурсию в «ГОРОДОК». Посмотрите, какие интересные фигуры построены в нашем «Городке». Попробуйте угадать, на что они похожи и как называются? (предварительно на площадке строятся разные городошные фигуры: забор, самолет, ракетка, стрела, рак, звезда). А теперь я проверю, кто из вас самый внимательный? Сколько же городков в каждой фигуре? Правильно фигуру строят из 5 городков</p> <p>Фигуры выполняются в положении стоя, сидя, лежа. Чья команда старших быстрее выполнит фигуру. Младшие строят фигуры за старшими. Стать на одно колено, старший</p>

<p>▪ Игра «Самолеты» - бег врассыпную, по сигналу вернуться к битам</p> <p>ОРУ с битами</p> <p>1. «Пропеллер» И.п.- ноги врозь, бита в опущенных руках. 1- руки вперед 2-3 вращение биты влево, вправо 4-и.п.</p> <p>2. «Самолет машет крыльями» И.п.- ноги на ширине плеч, бита в двух руках на лопатках 1-наклон вправо 2-и.п. 3-4- то же в другую сторону</p> <p>3. «Уберем шасси» И.п.- ноги врозь, бита.в двух руках перед грудью 1-поднять одну ногу, согнутую в колене, положить на нее биту, 2-опустить ногу 3-4- то же другой ногой</p>	<p>3 раза</p> <p>мл.-3 раза в каждую сторону ст.-6 раз в каждую сторону</p> <p>мл.-3 раза в каждую сторону ст.-6 раз в каждую сторону</p> <p>мл.-2 раза каждой ногой ст.-4 раза каждой</p>	<p>напротив младшего, завести «моторы» (вращение кистей рук), расправить крылья (руки в стороны), взлететь - бег по площадке врассыпную. По сигналу «Самолеты на посадку» вернуться к битам. Младший бежит рядом со старшим. Педагог предлагает выбрать детям биты и выполнить с ними упражнения. Построение детей возле бит.</p> <p>Дети стоят в двух кругах лицом друг к другу. Старшие показывают упражнения младшим.</p> <p>Ноги не сгибать, голову не опускать</p> <p>Туловище держать прямо, смотреть вперед</p> <p>Удержать равновесие</p> <p>Спину держать прямо</p>
--	--	--

<p>4. «Вокруг света» И.п.- держать биты вертикально правой рукой 1-4- ходьба в полуприседе вокруг биты, выпрямиться</p> <p>5. «Прыгаем с парашютом» мл.- прыжки через биты вперед, назад перешагнуть ст.- прыжки через биты вперед, назад</p>	<p>Иной</p> <p>мл.-2 раза ст.-4 раза</p>	<p>Прыжки на носках</p>
<p>II. Основная часть</p> <p>Игровые упражнения с элементами городков</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>«Передвинь флажок» - бросание биты на дальность: возле биты, улетевшей дальше всех, ставится флажок. При последующих бросках постараться бросить биты дальше флажка.</li> <li>«Попади в круг» - метание биты в обруч способом</li> </ul> <p>Затем маленькие дети становятся болельщиками, а старшие играют в городки</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Игра в городки по командам</li> </ul>	<p>мл.-2 по 7 раз ст.- 2 по 14 раз</p> <p>мл.-4 раза ст.-8 раз</p> <p>мл.-5 раз ст.-10 раз</p>	<p>Старшие дети стоят в шеренге на боковой линии площадки, младшие дети – на лицевой линии площадки. По сигналу старшие выполняют бросок на дальность, младшие наблюдают за ними. После броска старшие приносят биты и отдают их младшим, которые будут выполнять бросок. Старшие обращают внимание на и.п. младших детей.</p> <p>Дети парами стоят перед обручем (старший ребенок рядом с младшим), затем по сигналу одновременно бросают биты в обруч. Чья пара точнее попадет в обруч.</p> <p>Играющие начинают бросать биты с расстояния 4 метров от лицевой линии каждого города (кон). После того, как хотя бы один городок фигуры будет выбит из кона, дети получают право бить с расстояния 2 метров (полукон).</p>



III. Заключительная часть ■ Игра «По маленькой дорожке»- дорожка выкладывается из бит	4 мин	Старшие и младшие дети выполняют упражнение в двух шеренгах, лицом друг к другу. Ходьба по дорожке, выложенной из бит, правым боком приставными шагами, затем левым боком. Руки на поясе, спину держать прямо.
	2 мин	

### *«Играем в городки»2*

#### **Задачи:**

- 1 учить бросать биты способом «от плеча» (младший дошкольный возраст);
- 2 учить детей старшего дошкольного возраста играть в городки по правилам;
- 3 развивать глазомер, точность, мелкую моторику рук, координационные способности;
- 4 способствовать организации игрового взаимодействия в парах, командах.

#### **Оборудование:**

- 1 биты, городки четырех цветов;
- 2 карты-схемы.

Содержание занятия	Дозировка	Методические указания
I. Подготовительная часть • «Парные карусели»- «Ели, ели закружились карусели	2 раза	Старшие дети играют в паре с младшими. Дети парами, держась за руки, лицом друг к другу кружатся на носках.  Бег врассыпную, держась за руки.
1) «Мы не сели в карусели, а побегать захотели» »	2 раза	Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед, младший впереди старший
2) «Мы не сели в карусели, а попрыгать захотели»	2 раза	сзади, руки на плечах у младшего. Ползание на высоких четвереньках, старший рядом с младшим. По

<p>3) «Мы не сели в карусели, а поползть захотели»</p>	<p>2 раза</p>	<p>сигналу старший встает, делает воротики (ноги врозь, руки на поясе) младший проползает под воротиками.</p>
<p>II. Основная часть</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• «Кто больше»- чья команда быстрее соберет городки</li> <li>• «Неразрывные цепи» - бег парами, держась за руки, «змейкой»</li> <li>• «Попади в песочницу»- попадание битой в песочницу</li> <li>• «Составь фигуру» - из городков составить фигуру по схеме</li> <li>• «Измерь битую» - измерить битую, переставляя руки вниз, вверх</li> </ul> <p>Затем маленькие дети становятся болельщиками, а старшие играют в городки</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Игра в городки по командам</li> </ul>	<p>2 раза</p> <p>2 раза</p> <p>2 раза</p> <p>мл.-5 раз ст.-10 раз</p> <p>3 раза</p> <p>2 раза</p> <p>4 мин</p>	<p>Дети поделены на команды: зеленая, красная, желтая, синяя. Городки тех же цветов расставлены на площадке. По сигналу команды собирают в город городки своего цвета.</p> <p>Чья пара быстрее перебежит на другую сторону, не разорвав руки. Старшие – расстояние 3 метра, младшие - расстояние 2 метра. Старшие показывают упражнение младшим.</p> <p>Чья команда быстрее</p> <p>Кто быстрее</p> <p>Дети играют двумя командами. Каждый игрок делает по два броска в забое. Каждую битую игрок бросает только по свистку судьи. Играющие начинают бросать битую с расстояния 4 метров от лицевой линии каждого города (кон). После того, как хотя бы один городок фигуры будет выбит из кона, дети получают право бить с расстояния 2 метров (полукон).</p>

<p>III. Заключительная часть</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• «У кого городок» - передача городка за спиной</li> </ul>	<p>2 мин</p>	<p>Игроки чьей команды быстрее выбьют все городки из города.</p> <p>Играющие стоят по кругу, вплотную плечом к плечу, передают городок за спиной из рук в руки, а водящий в центре должен отгадать, у кого городок.</p>
--	--------------	---

## Хоккей

### «Играем в хоккей»1

#### Задачи:

- 1 обогащать двигательное развитие младших и старших дошкольников на основе действий с клюшкой и шайбой;
- 2 совершенствовать у детей старшей группы технику стойки хоккеиста, ведения клюшки и шайбы, передачи шайбы, удара по воротам;
- 3 учить детей младшей группы выполнять элементарные игровые действия с клюшкой и шайбой: толчки, удары;
- 3 развивать координационные способности и мелкую моторику;
- 4 воспитывать стремление проявлять заботу, внимание к младшим, формировать навыки коммуникативного взаимодействия в играх с элементами хоккея.

#### Оборудование:

- 1 клюшки;
- 2 шайбы по количеству детей;
- 3 4 мягких модуля.

Содержание занятия	Дозировка	Методические указания
<p>I.Подготовительная часть</p> <p>1. Построение в две шеренги: Младший впереди, старший сзади</p>	0,5 мин	<p>Дети под музыку парами (старший - младший) входят в спортивный зал. Педагог предлагает детям на занятии поиграть в хоккей. Большие дети уже многое умеют: вести шайбу клюшкой, забивать ее в ворота, играть командами и сегодня всему этому они будут учить малышей.</p>
<p>2. Ходьба:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ обычная в колонну по одному</li> </ul>	0,5 мин	
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ ходьба на носках парами – младший впереди, руки на поясе, старший сзади, руки на плечах у младшего;</li> </ul>	0,5 мин	

<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ ходьба на пятках парами - младший впереди, руки на поясе, старший сзади, руки на плечах у младшего;</li> <li>▪ ходьба змейкой вокруг клюшек парами, держась за руки;</li> <li>▪ ходьба, перешагивая через клюшки, высоко поднимая колени.</li> </ul>	0,5 мин	Младший ребенок бежит по внутреннему кругу, старший- по внешнему.
<p>3.Бег:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ младший - обычный,</li> <li>▪ старший - перепрыгивая через клюшки</li> <li>▪ бег врассыпную, по сигналу найти пару и стать на клюшку</li> </ul>	1 раз	Вдох-носом, выдох ртом
<p>4. Ходьба, дыхательные упражнения</p>	1 раз	
<p>5. ОРУ «Хлопушки»</p>	1 мин	
<p>младшие выполняют -1 раз, старшие выполняют-2 раза</p>	2 раза	
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ хлопок вверху</li> <li>▪ хлопок вправо, хлопок влево</li> <li>▪ хлопок по поднятой ноге</li> <li>▪ хлопок по коленям, наклонившись вперед</li> <li>▪ хлопок по полу, приседая</li> <li>▪ прыжки ноги вместе, ноги врозь, с хлопками над головой</li> </ul>	4 раза 4 раза 4 раза 4 раза 4 раза 4 раза	руки прямые туловище держать прямо удержать равновесие колени не сгибать спину держать прямо прыжки на носках
<p>II.Основная часть</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ «Гонка клюшек» - ведение клюшки</li> </ul>	2 раза	Младшие дети повторяют движения за старшими, упражнение проводится в соревновательной форме, старшие показывают младшим стойку хоккеиста, затем дети врассыпную

<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ «По кругу» - ведение клюшки по кругу</li> <li>▪ «Точный пас» - передача шайбы в парах</li> <li>▪ «Измерь быстрее»- измерить клюшку, приставляя ладошку к ладошке</li> </ul> <p>Затем маленькие дети садятся на скамейки и становятся болельщиками, а старшие соревнуются</p> <p>Эстафеты:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. «Загони в ворота» - ведение шайбы клюшкой до ориентира, бросок в ворота</li> <li>2. «Машинки» - команда сидит в колонне на полу, клюшка в двух руках перед грудью, по сигналу перемещаться вперед</li> <li>3. «Попрыгунчики» - команды стоят в двух колоннах, прыжки через клюшки</li> </ol> <p>III. Заключительная часть</p> <p>Психокоррекционная игра</p>	<p>2 раза</p> <p>8 раз</p> <p>3 раза</p> <p>2 раза</p> <p>2 раза</p> <p>2 раза</p>	<p>ведут клюшкой, по сигналу строятся в круг.</p> <p>Старшие и младшие дети по кругу, друг за другом ведут клюшки. По сигналу повернуться лицом в круг, на следующий сигнал – спиной в круг. Кто выполнит быстрее поворот. Кто точнее выполнит передачу.</p> <p>Выполняют маленькие дети. Измеряя клюшку присесть, а затем встать</p> <p>Обратить внимание на стойку хоккеиста, чья команда больше забросит шайб.</p> <p>Чья команда быстрее переберется на другую сторону</p> <p>Чья команда быстрее переместиться на противоположную сторону</p> <p>Дети стоят в кругу, берутся за руки,</p>
---	--	--

«Дружба начинается с улыбки»	2 мин	смотрят соседу в глаза и дарят ему молча самую добрую улыбку и тепло своих рук
------------------------------	-------	--

### *«Играем в хоккей»2*

#### **Задачи:**

1. Лично действовать с клюшкой, правильно держать ее, выполнять игровые упражнения с элементами хоккея;
2. у младших дошкольников создать общие представления о действиях с клюшкой, шайбой, у старших – отработать элементы техники хоккея;
3. развивать ориентировку в пространстве, скоростно-силовые качества, игровое взаимодействие.

#### **Оборудование:**

1. клюшки;
2. шайбы по количеству детей;
3. кружочки.

Содержание занятия	Дозировка	Методические указания
<p>I.Подготовительная часть</p> <p>Препятствия:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• «Следопыты» - пройти по следам</li> <li>• «С льдины на льдину» - прыжки</li> </ul>	<p>1 раз</p> <p>1 раз</p>	<p>Старшие дети приходят на площадку к младшим с шайбами и предлагают найти подружек шайб – клюшки. Дети отправляются в путь по карте-схеме, преодолевая препятствия.</p> <p>Ходьба в колонне по одному, большой - маленький. Удержать равновесие при ходьбе по следам.</p> <p>Старшие – прыжки с ноги на ногу с кружочка на кружочек.</p> <p>Младшие- прыжки на двух ногах с кружочка на кружочек.</p> <p>Шайбы метают по сигналу.</p>





<p>3.«Маятник» И.п.- ноги на ширине плеч, клюшка на лопатках 1-наклон вправо 2-и.п. 3-4-то же в другую сторону</p> <p>4. «Вертушка» И.п.- ноги на ширине плеч, клюшка на лопатках 1-поворот вправо, произнося: «ш-ш» 2- и.п. 3-4 то же в левую сторону</p> <p>5. «Измерь клюшку» И.п.- стойка на ширине плеч, клюшка вертикально между ногами, руками держаться за верхний конец клюшки 1- присесть, скользя руками вниз по клюшке, говоря «вниз» 2-и.п. 3-4 то же</p>	<p>мл.-4 в каждую сторону ст.-8 в каждую сторону</p> <p>мл.-4 в каждую сторону ст.-8 в каждую сторону</p> <p>мл.-4 ст.-8</p>	<p>Туловище держать прямо, смотреть вперед, ноги не отрывать от земли.</p> <p>Спину держать прямо.</p> <p>Клюшка лежит на земле. Прыжки на носках</p>
<p>6. «Перепрыгни» Прыжки на двух ногах вокруг клюшки</p> <p>II. Основная часть Игровые упражнения с элементами хоккея</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• «Поменяйтесь»</li> </ul>	<p>мл.-1 ст.-2</p> <p>3 раза</p>	<p>Старшие и младшие стоят в шеренгах на боковых линиях, напротив друг друга. По сигналу старшие ведут шайбы, младшие - клюшки навстречу друг другу. При встрече старшие отдают шайбы младшим и продолжают движение вперед, младшие ведут шайбы.</p> <p>Дети в парах передают шайбу друг другу.</p>



## Санки

### «Покатаемся на санках»1

#### Задачи:

- 1) обогащать двигательное развитие младших дошкольников на основе организации игрового взаимодействия детей младшего и старшего дошкольного возраста;
- 2) совершенствовать у детей старшей группы технику катания на санках;
- 3) учить детей младшей группы выполнять игровые действия и способы передвижения на санках;
- 4) развивать силу, выносливость;
- 5) воспитывать стремление проявлять заботу, внимание к младшим, формировать навыки коммуникативного взаимодействия в играх с санками.

#### Оборудование:

- 1) санки по количеству детей;
- 2) игрушки.

Содержание занятия	Дозировка	Методические указания
1. Дети парами (старший - младший) приходят на спортивную площадку, где санки стоят на боковых линиях на расстоянии 2 метров. Построение в две шеренги - младший впереди, старший сзади  ▪ «Походим» - ходьба парами	2 мин  2 раза	Старшие дети приходят на участок к младшим на площадку и приглашают их поиграть вместе, покататься на санках  Соблюдать технику безопасности при игре с санками. Старшие дети идут по внешнему кругу и перешагивают через санки, вставая на них одной ногой, младшие - по внутреннему, останавливаются рядом с санками, приседают, затем встают и продолжают ходьбу

<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ «Попрыгунчики» - прыжки на двух ногах</li> </ul>	3 раза	<p>Дети стоят в двух шеренгах на боковых линиях, старшие напротив младших, между ними санки</p> <p>По сигналу прыжки на двух ногах к санкам, затем ходьба вокруг санок</p> <p>Расстояние от старших детей до санок 4 метра, от младших-2 метра</p> <p>Бег врассыпную, по сигналу сесть на санки – старший сзади, младший – впереди.</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ «По местам» - бег врассыпную</li> </ul>	3 раза	<p>Соблюдать технику безопасности при игре с санками.</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ «Чьи санки дальше» - толкнуть санки</li> </ul>	ст.-6 раз мл.-3 раза	<p>Дети стоят в двух шеренгах на боковых линиях, старшие напротив младших. Старшие, упираясь руками в санки сзади, толкают их как можно дальше, затем это упражнение выполняют младшие дети. После толчка выпрямиться</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ «Прокати»</li> </ul> <p>Затем младшие дети становятся болельщиками, а старшие соревнуются</p>	4 мин	<p>Старшие дети катают на санках младшего, затем младшие катают игрушку, а старшие готовятся к эстафетам.</p>

<p>Эстафеты для старших детей:</p> <p>1 эстафета - «Толкачи» - толкать санки впереди себя</p> <p>2 эстафета - «Привези игрушку» - намотать веревочку на палочку</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ «Горочка»-катание на санках с горки парами</li> </ul> <p>Свободные игры детей с санками</p>	<p>2 раза</p> <p>2 раза</p> <p>3 мин</p> <p>3 мин</p>	<p>По сигналу дети, упираясь руками сзади, катят санки до снежного вала и обратно. Чья команда быстрее.</p> <p>По сигналу ребенок подвозит санки с игрушкой к себе, наматывая веревку на палочку.</p> <p>Старшие помогают младшим.</p> <p>Младшие - катание игрушек, старшие – «поезд», «парные гонки».</p> <p>Старшие помогают младшим</p>
--	---	---

### *«Покатаемся на санках»2*

#### Задачи:

- 1 учить использовать санки в организации самостоятельной двигательной деятельности;
- 2 обогащать двигательный опыт детей;
- 3 развивать выносливость, силу;
- 4 воспитывать желание играть в разновозрастном сообществе.

#### Оборудование:

- 1 санки по количеству детей;
- 2 игрушки.

Содержание занятия	Дозировка	Методические указания
<p>I. Подготовительная часть</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ «А мы в гости к вам пришли»</li> </ul>	<p>2 мин</p>	<p>Старшие дети с санками приходят на</p>

<ul style="list-style-type: none"> <li>• «Санний поезд» - по сигналу остановка</li> </ul>	3 мин	<p>участок к младшим на площадку и приглашают их поиграть вместе, покататься на санках</p> <p>Соблюдать технику безопасности при катании на санках. Старшие везут на санках младших детей. На остановках:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1)сойти с поезда, показать, как холодно, согреться, похлопать по плечам,</li> <li>2)сидя на санках поиграть в прятки,</li> <li>3) стоя рядом с санками, присесть.</li> </ol>
<p>II. Основная часть</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• «Беги скорее к санкам»</li> </ul>	мл.-4 раза ст.-7 раз	<p>Дети стоят в двух шеренгах, младшие напротив старших. По сигналу:1) бежать по прямой к санкам и сесть на них,</p> <p>2)прыгать на двух ногах и сесть на санки. Обратить внимание на то, чтобы старшие помогли младшим.</p> <p>Разбежаться, опираясь на санки сзади, толкнуть их как можно дальше. Младшие - толкать санки с игрушкой, старшие-с сидящим на них малышом.</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• «Чьи санки дальше»</li> </ul>	мл.-4 раза ст.-7 раз	<p>Старшие катают младших на 2-3 санках вместе</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• «Санний путь»</li> </ul>	5 мин	<p>Катание с горки парами старший - младший, поднимая предмет</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• «Собери флажки»</li> </ul>	3 мин	<p>Перебирая веревочку руками</p>

<p>Младшие дети -</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• «Привези игрушку»</li> </ul>		<p>подвезти санки с игрушкой к себе Отталкиваясь двумя ногами проехать в ворота, лежа на санках.</p>
<p>Старшие дети -</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• «Санки в ворота»</li> </ul>	<p>4 раза</p>	
	<p>4 раза</p>	<p>Старшие выполняют желания младших детей.</p>
<p>III. Заключительная часть Свободные игры детей с санками по желанию</p>	<p>3 мин</p>	