

Разработаны на заседании  
ГМО воспитателей - специалистов  
и инструкторов по физической культуре  
протокол № 3 от 29.01.2020

Оглавление:

«Обучение элементам техники игры в баскетбол» .....	2
Обучение детей старшего дошкольного возраста ходьбе на лыжах в условиях детского сада.....	16
«Учимся играть в бадминтон» .....	35
«Обучение элементам техники игры в футбол». ....	43
Методические рекомендации по обучению дошкольников элементам игры в настольный теннис .....	52
Катание на санках	55

## «Обучение элементам техники игры в баскетбол»

Бугаева О.В.  
инструктор по  
физической культуре  
СЗД  
МАДОУ №28

Баскетбол – это командная игра, в которой совместные действия игроков обусловлены единой целью. Она сложна и эмоциональна, включает в себя быстрый бег, прыжки, метание, осуществляемые в оригинально задуманных комбинациях, проводимых при противодействии партнеров по игре.

Баскетбол имеет большое значение и влияние на рост и развитие мозга ребенка. Разнообразное воздействие во время игры стимулирует созревание нервных клеток и взаимосвязей между ними, способствует проявлению наследственных возможностей нервной системы. В баскетболе постоянно изменяется игровая ситуация. Действовать приходится в зависимости от ситуации, а не по определенным программам. Основной формой деятельности мозга в этих условиях является не отработка стандартных навыков, а творческая деятельность – мгновенная оценка ситуации, решение тактических задач, выбор ответных действий.

Кроме того, баскетбол, является отличным средством поддержания и укрепления здоровья, развития физических и психических качеств ребенка. Усложненные условия деятельности и эмоциональный подъем позволяют легче мобилизовать резервы двигательного аппарата. *Обучение сложной технике игры основывается на приобретении на начальном этапе простейших умений обращения с мячом.* Специально подобранные игровые упражнения создают неограниченные возможности для развития координационных способностей: ориентирование в пространстве, быстрота реакций и перестроение двигательных действий, точность дифференцирования, воспроизведение и оценивание пространственных, силовых и временных параметров движений, способность к согласованию движений в целостные комбинации.

## **Возрастные особенности**

В старшем дошкольном возрасте на фоне общего физического развития совершенствуется нервная система ребенка: улучшаются подвижность, уравновешенность, устойчивость нервных процессов. Однако дети все еще быстро устают, при перегрузках возникает охранительное торможение. Старшие дошкольники отличаются высокой двигательной активностью, обладают достаточным запасом двигательных умений и навыков, им лучше удаются движения, требующие скорости и гибкости, но их сила и выносливость пока еще невелики.

Кроме сюжетно-ролевых игр у детей интенсивно развиваются и другие формы игры - режиссерские, игры-фантазии, игры с правилами. Игра продолжает оставаться ведущей деятельностью этого возраста.

После 5 лет резко возрастает потребность ребенка в общении со сверстниками. В игре и других видах совместной деятельности дети обмениваются информацией, планируют, разделяют и координируют функции. Постепенно складывается достаточно сплоченное детское сообщество. Существенно увеличиваются интенсивность и широта круга общения.

К концу старшего дошкольного возраста ребенок овладевает практически всеми видами физической активности. Ребенок способен легко ходить, бегать, энергично отталкиваться от опоры. Может легко освоить элементы спортивных игр. Способен относительно быстро ориентироваться в пространстве.

Также они уже способны дифференцировать свои мышечные усилия, а это означает, что появляется доступность в умении выполнять упражнения с различной амплитудой, переходя от медленных к более быстрым движениям по заданию воспитателя.

Ребята способны осуществлять частичный контроль выполняемых действий, на основе предварительного объяснения упражнения, самостоятельно выполнять многие его виды.

Также у детей появляется аналитическое восприятие разучиваемых движений, что значительно ускоряет формирование двигательных навыков и качественно их улучшает.

### **Цели и задачи обучения**

Цель: воспитание физически здорового ребенка средствами спортивной игры «баскетбол».

#### Задачи:

##### 1. Образовательные:

- ознакомить с правилами спортивной игры «баскетбол»;
- формировать умения и навыки, необходимые при игре в баскетбол.

##### 2. Воспитательные:

- содействовать правильному физическому развитию и разносторонней физической подготовленности;
- воспитать чувство ответственности, коллективизма, уважения к партнеру и сопернику.

##### 3. Оздоровительные:

- содействовать укреплению здоровья учащихся, формированию и поддержанию правильной осанки, профилактики плоскостопия;
- содействовать развитию быстроты, гибкости, ловкости, выносливости;
- развивать координационные способности и силу воли;
- профилактика заболеваний, стрессовых состояний;
- повышать умственную работоспособность.

### **Формы, методы и приемы обучения**

#### Методы:

1. Наглядные - показ движения, слуховые и зрительные ориентиры, имитация. Определенное значение имеют методы ориентирования. С помощью предметных или условных ориентиров (например, линии разметки, мячи, переносные стойки, стулья, ориентиры на щите, разнообразные зрительные и звуковые сигналы и т.д.) ограничивают направление движения,

сигнализируют о его начале или окончании, регламентируют смену направления, задают траекторию полета мяча и т. п.

Использование наглядных методов всегда должно сочетаться с разновидностями словесных. Это является одним из основных условий эффективности проведения учебных занятий.

2. Словесные - объяснение, название упражнения, указания, пояснения, команды, описание, анализ действия, оценка, вопросы к детям, словесные инструкции.

3. Практические - выполнение упражнений без изменений и с изменениями, практическое опробование, проведение упражнений в игровой и соревновательной форме, выполнение упражнений в различных условиях.

Приемы: упражнение, игра.

На занятиях по баскетболу используют как общепедагогические (слово и сенсорно-образные воздействия), так и специфические средства (физические упражнения).

Общепедагогические средства применяются практически на всех этапах обучения. Практическому освоению материала всегда предшествует сообщение определенной информации о предмете изучения.

Речь педагога должна отличаться конкретностью, лаконичностью, образностью, будить у занимающихся интерес и творческую активность. Создание четкого, верного представления об изучаемом техническом приеме или тактическом взаимодействии предполагает демонстрацию их рациональных образцов с помощью средств наглядности: учебных фильмов, фотоиллюстраций, макетов и схем, а также непосредственного показа изучаемых технико-тактических действий на площадке.

К специфическим средствам обучения относятся физические упражнения, которые подразделяют на вспомогательные и основные. Вспомогательные упражнения включают двигательные действия, создающие специальный фундамент для успешного овладения техникой и тактикой игры. К ним относятся упражнения других разделов программы: гимнастики, легкой атлетики, подвижных игр. С их помощью решается задача, как

разносторонней физической подготовки, так и развития специальных физических кондиций, необходимых при игре в баскетбол: быстроты, скоростно-силовых качеств, координационных способностей, гибкости.

Основные упражнения направлены на овладение техникой и тактикой игры в баскетбол. К ним относятся также игровые задания, которые требуют эффективного воспроизведения технико-тактических действий в вариативных условиях противодействия, включая игровое противоборство. При овладении техникой игры используют упражнения с выполнением игровых приемов в целом и по частям (по разделениям).

На занятиях по баскетболу широко применяются подводящие упражнения. На этапе совершенствования эффективны упражнения сопряженного характера, которые предполагают выполнение изученных технических действий в режиме, стимулирующем одновременное развитие специальных физических качеств или освоение тактики игры.

Упражнения по тактике, основу которых составляют игровые приемы и их сочетания, способствуют физическому и умственному развитию.

Изученные игровые приемы и технико-тактические действия закрепляются в подвижных играх, адаптированных к баскетболу. А в дальнейшем шлифуются в подготовительных, учебных и контрольных играх, ориентированных на приобретение навыков целостной игровой деятельности. Эти средства комплексного воздействия в занятиях баскетболом наиболее эмоциональны, а соответственно особенно популярны у занимающихся.

Прежде чем приступить к игре в баскетбол, необходимо соблюсти следующую последовательность упражнений, подводящих к освоению этой игры: обучение стойки баскетболиста, технике перемещения и удержания мяча, передачи мяча, ловля мяча, ведения мяча; бросание мяча в корзину (с места, в движении).

Для успешного овладения действиями с мячом необходимо научить детей таким приемам перемещения, как стойка, бег, прыжки, повороты, остановки.

## Техника перемещений

Для успешного овладения действиями с мячом необходимо научить детей таким приемам перемещения, как стойка, бег, прыжки, повороты, остановки.

Передвижение по площадке осуществляется бегом в сочетании с ходьбой, прыжками, остановками и поворотами, приставным шагом.

У дошкольников легче получается остановка двумя шагами, чем прыжком. Остановка двумя шагами начинается с отталкивания одной ногой. Ребенок делает удлиненный спорящий шаг и, немного отклонившись на опорную ногу, выполняет второй шаг.

Дети часто стоят на прямых, плотно сжатых ногах. Такая постановка не обеспечивает устойчивого положения, поэтому они часто теряют равновесие в последующих действиях. Следует научить детей принимать и в дальнейшем сохранять основную стойку баскетболиста, из которой можно быстро, удобно и успешно выполнять любое действие с мячом и без мяча. Она состоит в следующем: ноги согнуты в коленях, расставлены на ширине плеч, одна нога выставлена на полшага вперед. Тело направлено вперед, тяжесть его распределяется равномерно на обе ноги. Руки согнуты в локтях, прижаты к туловищу.

Стойка баскетболиста в защите - это наиболее рациональное положение звеньев тела игрока для маневренных защитных действий, позволяющее эффективно препятствовать атакующим намерениям нападающего.

Разнообразие игровых ситуаций диктует существование нескольких разновидностей стоек. Их различие заключается в расположении и работе ног и рук.

В технике защиты выделяют три вида стоек: стойка с параллельной постановкой стоп (параллельная), стойка с выставленной вперед ногой и закрытая стойка.

*Стойка защитника с параллельной постановкой стоп (параллельная)* применяется для опеки нападающего с мячом или без мяча вдали от щита,

когда нет непосредственной угрозы атаки и взятия корзины, а также при сопровождении перемещения соперника поперек площадки. Характерными для этой стойки являются расположение ног ступнями на одной линии чуть шире плеч с разворотом носками наружу и выставление в стороны-вниз незначительно согнутых в локтях рук. Масса тела равномерно распределена на обе согнутые ноги. Туловище слегка подано вперед. Положение головы и спины выпрямленное.

*Стойка защитника с выставленной вперед ногой* применяется при опеке игрока, владеющего мячом, и предназначена для предотвращения броска или прохода под щит. В и. п. игрок занимает позицию между соперником и щитом. Одна нога, почти выпрямленная, выставляется вперед с постановкой стопы прямо (носком вперед), одноименная рука вытягивается вперед-вверх, предупреждая ожидаемый бросок. Сзади стоящая нога согнута и ставится с разворотом стопы носком наружу, а одноименная ей рука выставляется полусогнутой в сторону - вниз для противодействия ведению мяча в направлении, наиболее опасном для корзины. Масса тела располагается преимущественно на сзади стоящей ноге. Голова поднята, взгляд направлен вперед. Спина прямая.

*Закрытая стойка* применяется при активных формах защиты и отличается от других видов стоек близким расположением защитника лицом к нападающему, выставлением вперед ближней к мячу ноги сбоку на уровне ног соперника и активным вытягиванием вперед одноименной руки для пресечения возможной передачи. Другой полусогнутой рукой игрок контролирует расположение нападающего для своевременного предотвращения его маневра. При этом он постоянно должен держать в поле зрения мяч и опекаемого игрока, находиться в устойчивом положении на согнутых, пружинящих ногах.

*Следует научить детей принимать и в дальнейшем сохранять основную стойку баскетболиста: ноги согнуты в коленях, расставлены на ширине плеч, одна из них выставлена вперед на полшага. Тело направляется*

*вперед, тяжесть его распределяется равномерно на обе ноги. Руки согнуты в локтях, прижаты к туловищу.*

Упражнения:

1. Дети разбегаются по площадке с мячом в руках. Они свободно играют на площадке, выполняют разные движения с мячом; после сигнала воспитателя быстро ловят мяч и принимают правильную стойку.

2. Дети становятся в круг. Все бегают по кругу, по сигналу принимая правильную стойку. Передвижение по площадке осуществляется бегом в сочетании с ходьбой, прыжками, остановками и поворотами. Во время бега ребенок должен ставить ногу на всю стопу.

**Перемещения приставным шагом.**

Передвижение приставными шагами заключается в лёгких и лаконичных движениях.

Участник постоянно находится в полусогнутом состоянии, перенося массу тела на опорную ногу. Первый шаг должен быть чётким и осуществляться со стороны движения, второй — скользящий, без прыжка, как бы подтягивая вторую ногу к опорной. Подобное маневрирование по площадке обеспечивает спортсмену скорость, гибкость движения и готовность к резким скачкам и выпадам.

**ОШИБКИ:** При приставном шаге недопустимо скрещивание ног, т. к. снижает скорость и пластичность баскетболиста.

Упражнения:

1. Дети без мячей распределяются по кругу, лицом к его середине, на расстоянии 2—3 шагов друг от друга. Они передвигаются приставными шагами в сторону, указанную воспитателем. Воспитатель часто меняет направление передвижения.

2. Дети встают в 2—3 колонны на расстоянии 2—3 м одна от другой. Колонны медленно движутся вперед обычным шагом; после сигнала воспитателя стоящие первыми передвигаются приставным шагом лицом к своей колонне в ее конец и становятся последними.

3. для совершенствования приставного шага защитника применяется “Коршун, насадка, цыплята”

### **Остановки**

Детей дошкольного возраста следует обучать остановке двумя шагами. Остановка начинается с энергичного отталкивания одной ногой. Ребенок делает удлиненный, стопорящий шаг и, немного отклонившись на опорную ногу, выполняет второй шаг. При обучении остановкам следует придерживаться такой последовательности: остановка после ходьбы шагом, затем после медленного бега, после быстрого бега и внезапная остановка.

### **Удержание мяча**

Прежде всего необходимо выработать у детей определенные умения обращаться с мячом, ощущать его свойства и производить движения в соответствии с ними. Поэтому на начальном этапе обучения целесообразно упражнять детей в разнообразных действиях, а также стимулировать свободные игры с мячом в самостоятельной двигательной деятельности, не ставя целью отработку техники этих действий.

Большое значение имеет правильное удержание мяча. *Правила держания мяча:*

- мяч на уровне груди;
- руки согнуты, пальцы широко расставлены;
- локти вниз, мышцы рук расслаблены.

От уровня владения мячом зависит темп выполнения упражнений и протекание игры. Следовательно, основное внимание должно обращать на технику удержания и выполнения действий с мячом.

*Формирование чувства мяча.* При формировании действий с мячом необходимо, чтобы ребенок почувствовал мяч как часть своего тела, научился легко и точно управлять им.

Детей необходимо познакомить с некоторыми свойствами мяча, показав, что высота отскока зависит от прилагаемой к мячу силы, дальность броска — от веса мяча, а также от прилагаемой к нему силы. Затем воспитатель предлагает поиграть с мячом, бросая его вверх, вниз,

перебросить с одной руки в другую и т. д. В упражнениях дети привыкают к мячу, учатся управлять им. При обучении дошкольников игре в баскетбол применяются обычные большие резиновые мячи.

### **Ловля мяча**

Необходимо учить детей встречать мяч руками как можно раньше, образовывая из пальцев как бы половину полого шара, в который должен поместиться мяч. Ребенок следит за полетом мяча, и как только мяч прикоснется к кончикам пальцев, он должен захватить его и притянуть к себе амортизирующим движением. При этом одновременно надо сгибать ноги так, чтобы принять положение исходной стойки.

#### *Правила ловли мяча:*

1. Мяч ловить кистями рук, не прижимая к груди, продвигаясь навстречу летящему мячу.
2. Не задерживая мяч в руках, быстро передавать его.

Одновременно с ловлей мяча необходимо обучать детей **передаче** его двумя руками с места, а в дальнейшем в движении. При передаче ребенок должен описать мячом небольшую дугу к туловищу - вниз - на грудь и, разгибая руки вперед, от себя послать мяч активным движением кисти, одновременно разгибая ноги.

#### *Правила передачи мяча:*

- локти вниз;
- мяч бросать на уровне груди партнера;
- мяч сопровождать взглядом и руками.

#### *Упражнения:*

1. Дети встают в две шеренги, лицом друг к другу на расстоянии 2—3 м. Дети в парах передают мяч друг другу.
2. Построение то же. Мяч держит один ребенок из первой шеренги. Он передает мяч напарнику из второй шеренги, тот возвращает мяч в первую шеренгу. Второй ребенок из первой шеренги бросает мяч ребенку второй шеренги, стоящему напротив, и т. д. Последний ребенок, поймав мяч, бежит вперед и становится первым в своей шеренге.

3. Трое детей встают треугольником. Они поочередно бросают мяч друг другу.

4. Трое детей встают треугольником, у них один мяч. Дети передают мяч друг другу. После передачи ребенок перемещается на место того, кому бросил мяч.

### **Ведение мяча**

На начальном этапе обучения детям шестилетнего возраста более доступно ведение мяча с высоким отскоком, потому что оно не требует низкой стойки. Затем появляется возможность научить ребенка передвигаться на полусогнутых ногах. И, наконец, он легко усваивает ведение мяча с обычным отскоком по прямой, с изменением направлений.

При ведении мяча дети приучаются передвигаться на слегка согнутых ногах, наклоняясь несколько вперед. Рука, ведущая мяч, при этом согнута в локте, кисть со свободно расставленными пальцами накладывается на мяч сверху и от себя. Толчки мяча игрок выполняет несколько сбоку от себя, равномерно.

Основные ошибки: дети бьют по мячу расслабленной ладонью; многие пытаются вести мяч прямо перед собой, что мешает передвижению вперед.

Правила ведения мяча:

1. Не бить по мячу, а толкать его вниз.
2. Вести мяч спереди — сбоку, а не прямо перед собой.
3. Смотреть вперед, а не вниз на мяч.

При обучении ведению мяча целесообразно вначале использовать подготовительные упражнения: отбивание мяча обеими руками, отбивание правой и левой рукой на месте, ведение на месте попеременно правой и левой рукой. После того как ребенок научится контролировать мяч обеими руками достаточно уверенно, можно перейти к ведению в движении сначала шагом, потом бегом.

Упражнения:

1. Ведение мяча на месте, активно толкая его вниз правой, затем левой рукой.

2. Ведение мяча на месте попеременно правой и левой рукой.

3. Группа располагается по 6 человек, и подгруппы размещаются по всей длине площадки. Первый игрок ведет мяч ко второму, передав мяч, сам остается на его месте; второй ведет мяч к третьему и выполняет то же самое. Последний — возвращается на место первого.

4. Дети строятся в колонны по 4—6 человек. Напротив каждой колонны выставляются кегли на расстоянии 1—2 м друг от друга. После сигнала воспитателя дети ведут мяч, обходя первую кеглю справа, вторую слева. Обратно ведут мячи по прямой, передают

### **Бросание мяча в корзину**

При обучении дошкольников броскам мяча в корзину, можно ограничиться привитием им навыков броска двумя руками от груди и одной рукой от плеча.

Бросать мяч в корзину двумя руками от груди с места следует из такого же положения, как и при передаче мяча.

Бросок мяча в корзину после ведения или после ловли его, когда ребенок получает мяч выбегая к щиту, чаще всего производится одной рукой от плеча. Дошкольников целесообразно учить бросать мяч одной рукой от плеча с фиксацией остановки.

#### Правила броска мяча в корзину:

- бросая мяч, не опускать голову;
- бросать по высокой траектории.
- смотреть в передний край кольца, если бросаешь стоя прямо перед корзиной. Если находишься не по прямой перед корзиной, бросай с отскоком от щита — прицеливайся в ту точку, в которую хочешь попасть мячом.

#### Упражнения:

1. Дети строятся в две колонны по 4—6 человек в каждой, напротив одной корзины. Одна колонна занимает место с левой стороны корзины, другая — с правой. Стоящие первыми выполняют бросок, ловят мяч и становятся в конец своей колонны. То же повторяют следующие дети.

2. 5—6 детей свободно располагаются напротив корзины, каждый с мячом. После сигнала воспитателя дети бросают мяч, стараясь как можно чаще попасть в корзину.

Сначала воспитатель показывает и объясняет детям правила прицеливания, потом предлагает им добросить мяч до щита, затем дает задание перебросить мяч через высоко подвешенную сетку, веревочку и т. д. (150—170 см). Когда они научатся просто добрасывать мяч до корзины, надо предложить попасть в нее любым способом. Целесообразно постепенно увеличивать высоту. Удобна стойка с изменяющейся высотой кольца.

### **Правила игры для дошкольников**

#### **1. Цель игры.**

Игра проводится между командами по пять игроков. Цель каждой команды в игре – забросить как можно больше мячей в корзину соперника, соблюдая при этом правила игры.

#### **2. Участники игры.**

Каждая команда состоит из пяти играющих на площадке и нескольких запасных. Один из игроков - капитан. Игроки одной команды должны иметь отличительные знаки, которые одевают на спину и грудь.

#### **3. Судейство.**

Инструктор следит за выполнением игроками правил игры, делает замечания и дает сигналы при нарушении правил, засчитывает попадания мяча в корзину, разрешает споры.

#### **4. Время игры.**

Игра состоит из двух пятиминутных таймов, между которыми дается пятиминутный перерыв. Во время перерыва и в конце игры проводится малоподвижная игра с мячом (3-4 минуты). С целью приведения организма ребенка в более спокойное состояние.

#### **5. Счет игры.**

При попадании мяча в корзину команде начисляется два очка. Игра может закончиться победой одной команды или ничьей.

## 6. Правила проведения игры.

Инструктор может менять игроков во время игры и во время перерыва. Мяч можно передавать, бросать или вести в любом направлении. Ударять по мячу кулаком или ногой запрещается. Случайное касание мячом ноги не является нарушением. Мяч считается вышедшим из игры если он коснулся пола, игрока или предмета вне площадки. Мяч считается вышедшим из игры от игрока, который последним дотронулся до него. Если воспитатель сомневается, кто последний коснулся мяча, назначается спорный бросок. Игрок, получивший мяч в движении, может сделать с ним не более трех шагов, после чего он должен выполнить передачу, бросок или ведение. Игроку запрещается вести мяч двумя руками одновременно.

## 7. Нарушения.

Нарушением называется несоблюдение правил игры, перечисленных выше. Обычно после нарушения мяч забрасывается в игру игроком противоположной команды. Забрасывание мяча в игру всегда производится из-за боковой линии, против того места на площадке, где было совершено нарушение.

## 8. Начало игры и розыгрыш спорного броска.

Розыгрыш начального и спорного броска производится в центральном круге при начале каждого периода, при задержке мяча, когда два игрока из противоположных команд держат мяч в одно и тоже время, при выходе мяча из игры от одновременного касания игроками обеих команд или когда воспитатель сомневается от кого вышел мяч, когда мяч застревает в корзине, когда совершена обоюдная персональная ошибка.

## 9. Правила поведения.

Во время игры дети должны всегда проявлять корректность. Игроки, которые ведут себя недисциплинированно или грубо, должны быть временно удалены с площадки. Запрещается: тянуть за одежду, за руки, толкаться, подставлять ножку и т. д

## **Обучение детей старшего дошкольного возраста ходьбе на лыжах в условиях детского сада**

Павлова Ю.В.  
инструктор по физической  
культуре  
высшая кв. категория  
МАДО №5

Ходьба на лыжах – интересный и полезный вид физических упражнений, а также один из самых доступных видов спорта в детском саду в зимний период.

Ходьба на лыжах оказывает большое влияние на физическое развитие и закалку организма ребенка. Она вовлекает в работу почти все мышечные группы, способствует энергичному обмену веществ в организме ребенка, усиливает функциональную деятельность внутренних органов, развивает мышечную чувствительность, способствует развитию пространственных ориентировок и координации движений, так как дети передвигаются на лыжах в условиях постоянного изменения рельефа местности.

Ходьба на лыжах вызывает активные действия крупных мышечных групп. Размашистая широкая амплитуда движений, ритмичное постоянное чередование напряжения и расслабления мышц способствует развитию мышечной силы, создает благоприятные условия для работоспособности сердечнососудистой и нервной систем.

Движения на свежем воздухе обеспечивают интенсивную работу сердца и легких. Обучение детей ходьбе на лыжах положительно влияет на формирование свода стопы. Лыжные занятия оказывают благоприятное влияние и на формирование осанки ребенка.

Положительные сдвиги в улучшении осанки вполне закономерны, так как при ходьбе на лыжах гармонично развиваются и укрепляются почти все группы мышц и особенно мышцы спины.

Под влиянием лыжных занятий происходит значительное развитие основных движений (бег, прыжки, метание).

Благодаря регулярным занятиям на лыжах уменьшаются и простудные заболевания у детей. Лыжные занятия и лыжные прогулки способствуют воспитанию морально-волевых качеств ребенка: созданию интереса и любви к систематическим занятиям, развивают смелость, настойчивость, решительность, формируют выдержку и дисциплинированность, приучают преодолевать трудности и препятствия, воспитывают чувство дружбы, коллективизма, взаимопомощи.

Ходьба на лыжах с учетом возрастных особенностей детей создает условия для организованного и правильного расхода физической энергии. Лыжные прогулки в лес, парк, сквер способствуют возникновению чувства любви к окружающему, будят мысль и желание узнать что-то новое, интересное о своем крае.

Таким образом, обучение дошкольников ходьбе на лыжах позволяет эффективно решать задачи по физическому развитию детей в условиях ДОО.

### **Организационные и гигиенические требования к занятиям на лыжах**

Лыжный инвентарь должен соответствовать индивидуальным антропометрическим показателям ребенка. Особенно затрудняют обучение лыжи и палки, приобретенные "на вырост". Длина лыж должна быть чуть выше (примерно на 10 см), а длина палок чуть ниже (на 10-15 см) роста малыша. Чем меньше вес ребенка, тем меньше и прогиб (жесткость) лыж - расстояние между лыжами в средней, утолщенной, части при их соединении скользящими поверхностями.

Лыжи подходят как деревянные, так и пластиковые. Особенно удобны пластиковые лыжи с чешуйчатой скользящей поверхностью: они не требуют смазки при изменении погоды.

Лыжные палки пригодны из любого материала, предпочтительнее более легкие. На палках необходимы ремешки (петли) для кистей рук, кольца (сегмент) упора и штырьки на концах. Желательно иметь на палках специальную рукоятку. Отсутствие или обрыв ремешка вынуждают ребенка часто терять палку и сильно зажимать ее в кулак, затрудняя отталкивание. Палки без колец упора проваливаются глубоко в снег, при отсутствии

штырей они проскальзывают. Все это приводит к потере равновесия и, как правило, к падениям. Перед использованием палками надо в домашних условиях объяснить и главное показать ребенку способ держания: кисть продевается в ремешок снизу и опирается на него, при отведении назад палка свободно удерживается в основном тремя пальцами - большим, указательным и средним, при толчке нельзя зажимать ее в кулак.

Таблица подбора беговых лыж и лыжных палок для детей:

Рост, см	Рекомендуемая длина лыж, см	Рекомендуемая длина палок, см	Возраст, лет
100	100	75	3
110	110	80	4
115	120	85	5
120	130	90	6
125	140	95	7
130	150	100	8
125	150 / 160	105	9
140	165	110	10
145	170	115	11

Лыжная одежда, как и инвентарь, тоже имеет свою специфику. Даже самый солнечный, безветренный, с небольшим морозцем, благоприятный день может быть испорчен для ребенка, если он насквозь промок и замерз. "Мокрые" лыжные прогулки весьма нежелательны и для здоровья. Верхняя одежда (куртка и брюки или комбинезон) должны быть из ветроводонепроницаемой ткани. Если есть выбор, надо отдать предпочтение

раздельным куртке и брюкам - так одежда меньше промокает, ее легче сушить, а в случае необходимости можно заменить только одну часть. Вполне допустимо, если комбинезон или куртка с брюками чуть великоваты. Главное, чтобы впору была внутренняя одежда: футболка, рубашка, свитер, особенно колготки и шерстяные носки. Хорошо подогнанное нижнее белье убережет от весьма неприятных потертостей. Детям очень нравится лишний раз поваляться в снегу, поэтому желательно иметь варежки или рукавички, обшитые водонепроницаемой тканью. Они должны быть, конечно, теплыми и в меру свободными. Шапочка предпочтительнее шерстяная, плотно прилегающая к голове и закрывающая уши. Шарф лучше заменить свитером с высоким воротом.

С дошкольниками заниматься лыжами рекомендовано лишь в морозную погоду при температуре от -1 до -12°C, для детей 2-4 лет - до -8°. В ветреную погоду нижняя граница повышается еще на 2-3°. При сильном ветре (скорость 6-10 м/с), когда заметно качаются деревья, дым прибивается к земле, а на открытой местности пурга, лыжную прогулку надо отменить.

Исключительно важно дать ребенку основы знаний по гигиене, сообщив простейшие правила и гигиенические требования к занятиям на лыжах:

- нельзя ложиться на снег даже при сильной усталости;
- запрещено использовать снег для утоления жажды;
- недопустимо снимать шапочку и расстегиваться, когда стало жарко.

### **Методика обучению ходьбе на лыжах в старшем дошкольном возрасте**

Обучение детей дошкольного возраста ходьбе на лыжах включает в себя два этапа – подготовительный и обучающий, которые проходят в те месяцы, когда снежный покров для передвижения на лыжах еще не достаточен (сентябрь, октябрь, ноябрь).

На *подготовительном этапе* осуществляется теоретическая часть и общая физическая подготовка (ОФП).

*Теоретическая подготовка включает в себя:*

- краткие исторические сведения о возникновении лыж и лыжного спорта;

- ознакомление с лыжным инвентарем, одеждой, обувью;
- гигиеной, закаливанием, режимом дня;
- краткую характеристику техники лыжных ходов;
- правила поведения и техника безопасности на занятиях лыжной подготовкой.

*ОФП* включает в себя практические занятия на улице и в спортивном зале.

На прогулке с детьми, одетыми в облегченную одежду, приближенную к лыжной, проводят упражнения, игры, преследующие цель общего физического развития и закаливания. Здесь могут быть игры, развивающие координацию движений, воспитывающие ловкость, смелость, а также проводятся беговые, силовые и прыжковые тренировки.

На физкультурных занятиях в зале особое внимание уделяется упражнениям, укрепляющим мышцы стоп (ходьба на носках, собирание шнура пальцами ног, сжимание и разжимание пальцев ног, вращение обруча или кольца ногами). Очень важна также тренировка вестибулярного аппарата.

С этой целью в гимнастические занятия включаются различные повороты, наклоны туловища, кружение, ходьба по гимнастической скамье, ходьба по качающемуся бревну (стяжке), бег с высоким подниманием ног, упражнения со скакалкой, прыжки.

Также на занятиях в зале дети учатся закреплять лыжи, правильно их переносить, стоять на параллельно лежащих лыжах, изучение исходного положения - стойки лыжника.

На обучающем этапе происходит непосредственное обучение ходьбе на лыжах – занятие по лыжной подготовке.

Наиболее эффективной формой обучения детей ходьбе на лыжах являются организованные занятия с подгруппой детей во время прогулки. Каждое занятие проводится с учетом особенностей физического развития и физической подготовленности детей и должно быть эмоционально насыщенным, содействовать всестороннему развитию личности ребенка.

Первые 2-3 занятия проводятся с целью восстановления навыка ходьбы на лыжах. Прежде всего надо научить детей принимать исходное положение для ходьбы на лыжах (стойка лыжника): ноги на ширине ступни и слегка согнуты в коленях, лыжи параллельны, туловище слегка наклонено вперед, руки полусогнуты и опущены в низ. Эта поза помогает сосредоточить внимание ребенка на предстоящем двигательном действии.

Чтобы проверить готовность детей старшей группы к занятию, хорошо использовать построение в шеренгу. Цель построения - проверить одежду детей, соответствие лыж и лыжного инвентаря росту детей. Построение проводится быстро и помогает организовать детей. В шеренге ребенок ставит скрепленные лыжи у носка правой ноги ходовой поверхностью от себя. Правой рукой придерживает лыжи за грузовую площадку.

Занятие состоит из трех частей: вводной, основной и заключительной.

Основной целью вводной части является подготовка организма к выполнению предстоящей физической нагрузки, так называемое «разогревание» организма и включает в себя разминку, в том числе ОРУ и бег.

Задачами основной части является обучение детей элементам техники передвижения на лыжах, совершенствование ее, изучение техники и тактики лыжных ходов: передвижение на лыжах по ровной и пересеченной местности, подъемы, спуски, развитие ловкости, решительности, смелости. Так дети 6 лет ходят по учебной лыжне на расстояние от 30 до 100 метров.

Ходьба по учебной лыжне для детей обязательна на каждом занятии. Здесь отрабатываются основные элементы техники передвижения, подъемов, спусков.

В основной части занятия проводятся упражнения (ходьба под воротца, ходьба с приседанием, с хлопками, с поворотами, со скольжением и пробегом). Сюда же входят проведение спусков, подъемов на склоны.

Занятия проводятся с учетом постепенного нарастания и снижения физической нагрузки. Наибольшую физическую нагрузку на организм ребенка дают спуски со склонов и игры на лыжах: «Кто скорее до флажка»,

«Кто пройдет и ни разу не упадет», «Кто пройдет и ни разу не уронит мешочка», «Кто ни разу не опустит руки» и др.

Для закрепления приобретенных двигательных навыков проводятся игры и эстафеты на лыжах.

Основной задачей заключительной части является постепенное снижение нагрузки, подведение итогов, организованный переход к новым видам деятельности. Содержанием заключительной части может быть ходьба без лыж с постепенным замедлением темпа, дыхательные упражнения.

#### Задачи по обучению ходьбе на лыжах детей 5-6 лет:

1. Развивать «чувство лыж», «чувство снега»;
2. Развивать равновесие и координацию движений при ходьбе на лыжах;
3. Способствовать овладению чувством ритмичной ходьбы на лыжах;
4. Учить спускам с гор в средней стойке и подъему, ступающим шагом;
5. Закреплять навык подъема «лесенкой»;
6. Учить\продолжить обучение скользящему шагу, добиваясь правильной посадки лыжника с одновременным перенесением веса тела с одной ноги на другую, удлиняя шаг, согласовывать работу рук и ног при ходьбе на лыжах без палок;
7. Закреплять навык поворотов переступанием на месте и в движении;
8. Познакомить детей с торможением лыжами «упором»;
9. Учить готовить и убирать лыжный инвентарь.

#### **Занятие № 1**

Программное содержание: Восстановление навыка ходьбы на лыжах скользящим шагом.

#### **Занятие № 2**

Программное содержание: Закрепление навыка ходьбы на лыжах скользящим шагом. Восстановление навыка спуска со склона и подъема «лесенкой».

#### **Занятие № 3**

Программное содержание: Закрепление навыка ходьбы на лыжах скользящим шагом. Продолжать обучение спуску со склона и подъема «лесенкой».

#### **Занятие № 4**

Программное содержание: Закреплять навыки скольжения, спусков со склонов и подъемов на них.

#### **Занятие № 5**

Программное содержание: Закреплять навык широкого скользящего шага, учить поворотам переступанием, упражнять детей в спуске.

#### **Занятие № 6**

Программное содержание: Закреплять навык скольжения на лыжах, спусков, подъемов, поворотов.

#### **Занятие № 7**

Программное содержание: Закреплять навык скольжения на лыжах, продолжать обучение спуску и подъему на склон.

#### **Занятие № 8**

Программное содержание: Закреплять навык скользящего шага, спусков в средней стойке, познакомить с торможением «упором».

### Примерные игры и упражнения

«Попади в цель»

Цель: упражнять в устойчивом равновесии.

Описание. У каждого ребенка в руках комочек снега. Проходя мимо щита для метаний или обручей, подвешенных на веревке, дети должны на ходу попасть в щит левой, а затем правой рукой.

Правила. Выигрывает тот, кто попал большее число раз из трех или пяти бросков правой и левой рукой.

Методические указания. Расстояние от ребенка до щита должно быть не менее 5 м.

«Поменяй флажки».

Цель: упражнять детей в быстром темпе передвижения на лыжах.

Описание. Играющие делятся на две колонны. Каждый ребенок должен пройти расстояние 10 м до флажка, взять флажок и на его место поставить другой по цвету.

Правила. Выигрывает та команда, которая раньше поменяла цветные флажки.

Методические указания. Предлагая детям быстрое скольжение, воспитатель следит за качеством движения.

«Будь внимателен»

Цель: закреплять навык передвижения по равнине, развивать внимание.

Описание. Дети передвигаются по учебной лыжне. На сигнал воспитателя (поднимает разноцветные флажки) дети меняют движение. Например, когда воспитатель поднимает зеленый флажок, все идут ступающим шагом, желтый — скользящим шагом, красный флажок — все останавливаются.

Правила. Дети идут по учебной лыжне на расстоянии 2—3 м друг от друга. Воспитатель находится в центре круга.

Методические указания. Для детей средней группы дается 2—3 сочетания движений, для детей старшей группы — 3—4, а детям подготовительной к школе группы можно предложить 4—5 вариантов движений.

«Идите за мной»

Цель: закреплять навыки ходьбы на лыжах скользящим шагом в быстром темпе.

Описание. Дети ходят по лыжне по кругу скользящим шагом. Воспитатель находится за кругом. Проходя мимо детей, он выбирает двоих-троих, дотрагиваясь до них. Дети выходят из круга и идут на лыжах вслед за воспитателем.

«Через препятствие» или «Воротца»

Цель: закреплять навык передвижения на лыжах, преодолевать препятствия.

Описание. На прямой лыжне (50 м) располагаются препятствия (3—4): ворота из лыжных палок, бревно и т. д. По сигналу воспитателя ребенок идет от черты до флажка. Пройдя препятствие, он берет флажок, размахивает им и ставит на место.

Правила. Следующий лыжник начинает движение только тогда, когда впереди идущий пройдет первое препятствие.

Методические указания. В игру можно ввести элемент соревнования (кто лучше пройдет через препятствие?), но в этом случае длина лыжни должна быть не более 25—30 м, а количество препятствий — не более двух.

«По следам»

Описание: выбирают ведущего, которому дают 2 флажка. Он должен спрятать флажки, в каком-то оговоренном месте. После чего все едут по лыжне, оставленной водящим, и стараются найти места, где спрятаны флажки.

«Шире шаг»

Описание: дети стоят на лыжне в колонну по одному. По сигналу воспитателя дети преодолевают расстояние в 15-20 м скользящим шагом.

«Поезд»

Описание: дети стоят на лыжне в колонну по одному. По сигналу воспитателя: «Поехали!» - дети идут друг за другом. Воспитатель показывает флажок (кружок) красного цвета - дети останавливаются. Инструктор показывает флажок (кружок) зеленого цвета - дети продолжают движение по лыжне. Игра повторяется несколько раз.

Игры при спуске:

«Через воротики»

Описание: на склоне горы установлены «ворота» из лыжных палок. Участники выполняют спуск в высокой стойке, приседают перед «воротами»

проезжают под ними, выпрямляются и, сохраняя равновесие, продолжают спуск.

«Подними предмет»

Описание: на склоне горы справа и слева разложены предметы. Участники съезжают со спуска, стараясь по ходу, взять предмет слева или справа и продолжают спуск дальше.

«Поймай мяч»

Описание: дети выстраиваются на вершине спуска. Внизу стоит воспитатель с мячами. По сигналу съезжают вниз и ловят брошенный каждому мяч водящим. Задача- поймать, бросить ведущему и съехать, не потеряв равновесие.

«Кто дальше»

Описание: дети выстраиваются на вершине спуска. По сигналу воспитателя поочередно съезжают вниз в любой стойке, договорившись заранее.

Задача - как можно дольше прокатиться до полной остановки.

#### Задачи по обучению ходьбе на лыжах детей 6-7 лет:

1. Дать основы передвижения на лыжах попеременным двушажным ходом;
- 2.Продолжать развивать «чувство лыж», «чувство снега» и чувство равновесия;
- 3.Овладевать спускам с ровных склонов в различных стойках;
- 4.Продолжать совершенствовать подъемы на склоны: «лесенкой», ступающим шагом, «полуелочкой» и «елочкой»;
- 5.Закреплять навык торможения «упором»;

Для освоения передвижения на лыжах попеременным двушажным ходом необходимо научить детей:

- перекрестной координации движений при ходьбе с палками;

- передвижению на лыжах, добиваясь одноопорного скольжения;
- обращать внимание на правильное подседание, законченный толчок и широкий скользящий шаг;
- стремиться к более энергичному выносу маховой ноги, стопой вперед.

### **Методика обучения попеременному двушажному ходу**

Знакомство и закрепление посадки лыжника.

Упражнения в посадке лыжника (размахивание руками вперед-назад с флажками).

Передвижение скользящим и ступающим шагом с поворотами.

Знакомство с одноопорным положением на месте (вес тела на правой согнутой ноге, левая прямая отведена назад-вверх). Удерживать равновесие в таком положении поочередно на каждой ноге.

Перенос веса тела с одной ноги на другую.

Приучать детей к равномерному скольжению.

Знакомить с передвижением на лыжах с лыжными палками.

Упражнения в передвижении попеременным двушажным ходом.

#### **Занятие № 1**

Программное содержание: Восстановление навыка передвижения на лыжах ступающим шагом.

#### **Занятие № 2**

Программное содержание: Восстановление навыка спусков с пологих спусков. Закрепление навыка скользящего шага, повороты на лыжах.

#### **Занятие № 3**

Программное содержание: Закреплять навыки спуска со склона, подъемов, торможения. Закрепление навыка скользящего шага.

#### **Занятие № 4**

Программное содержание: Закреплять навыки спуска со склона, подъемов, торможения. Закрепление навыка скользящего шага.

#### **Занятие № 5**

Программное содержание: Учить детей ходьбе на лыжах с палками

### **Занятие № 6**

Программное содержание: Учить попеременному двухшажному ходу с палками.

### **Занятие № 7**

Программное содержание: Продолжать обучение попеременному двухшажному ходу и спуску.

### **Занятие № 8**

Программное содержание: Учить ходить попеременным двухшажным ходом с палками. Учить преодолевать препятствия.

### **Занятие № 9, 10**

Программное содержание: Совершенствовать навык передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом. Упражнять детей в спуске и подъеме на склон.

### **Примерные игры и упражнения**

#### **«Схвати флажок»**

Описание: участники соревнуются попарно. На расстоянии 10м от линии старта находятся флажки. По сигналу воспитателя первая пара скользит на лыжах до флажка. Кто первый взял флажок и поднял вверх, тот выиграл.

Усложнение: скользить определенным способом (скользящим или ступающим шагом).

#### **«На одной лыже»**

Описание: участники выстраиваются на линии старта. У каждого по одной лыже. По сигналу ведущего бегут к финишу. Победитель - кто прибежал раньше.

#### **«Пустое место»**

Описание: игроки образуют круг. Выбирают водящего, он бежит на лыжах снаружи круга, дотрагивается до одного из детей, коснувшись рукой, и

продолжает движение в ту же сторону. Вызванный бежит в другую сторону, стараясь занять место, где он стоял.

#### «Веер»

Описание: соревнуются парами. Стоя на лыжах, по сигналу ведущего игроки начинают переставлять лыжи, поворачиваясь вокруг себя по часовой стрелке. Кто сделает упражнение быстрее, став в начальную позицию, тот считается победителем.

#### «Сороконожки»

Цель: закреплять навык скольжения в колонне.

Описание. Группа детей делится на две команды и выстраивается в колонны, одна параллельно другой. Перед колоннами отмечается линия старта, а на расстоянии 30—50 м — линия финиша. Каждой команде дается по одному шнуру. Дети, стоящие справа, берут шнур левой рукой, а стоящие слева — правой. По сигналу воспитателя колонны («сороконожки») бегут вперед к линии финиша, не выпуская шнур.

Правила. Если кто-либо из детей случайно выпустит шнур, то ведущий колонны должен остановиться и подождать, пока все возьмут шнур. Игра считается законченной, когда последний лыжник пересечет линию финиша («когда сороконожка закончит путь»).

Методические указания. Игра проводится с детьми, хорошо владеющими навыками ходьбы на лыжах.

#### «Салки- догонялки на лыжах»

Описание: игроки по свистку разъезжаются по всей площадке. Водящий старается догнать одного из них и коснуться рукой. Тот, кого запятнал водящий, сам становится водящим.

#### «Слалом»

Описание: На ровном месте ставят фишки, конусы. Задача игроков - пробежать между предметами змейкой, огибая их то с правой, то с левой стороны. Выигрывает тот, кто пройдет дистанцию быстрее других и не заденет ни одной метки.

#### «Гонки с выбыванием»

Описание: игроки стартуют по круговой лыжне 100 м. После каждого круга - финиш. Тот, кто пройдет его последним, выбывает из соревнования. Всего проходят столько кругов, сколько лыжников. Оставшиеся три игрока - победители.

#### «На трех ногах»

Описание: участники делятся на пары и выстраиваются на линии старта. Правая нога одного лыжника и левая другого связываются резинкой. По сигналу ведущего пары начинают движение к финишу. Пара, которая дошла до линии финиша первая выиграла.

#### «Все по местам»

Описание: По большому кругу расставлены лыжные палки. Играют 11 человек, из них один водящий, он без палок. Лыжные палки рассчитаны только на 10 игроков. Водящий ведет участников по большому кругу, в любой момент он может подать команду: «Быстро займи!». По этому сигналу все лыжники стремятся быстрее вернуться в круг и взяться за любые палки. Водящий также занимает место у любых палок. Дети, оставшиеся без палок, считается проигравшими.

#### «Не урони»

Описание: дети стоят на лыжах, перед ними в ряд стоят несколько кеглей (лыжных палок). По сигналу воспитателя дети должны пройти между кеглей (лыжных палок) не уронив их.

Усложнение: использовать в ходьбе только ступающий или только скользящий шаг

«Подними!» Описание: дети стоят на лыжах, перед ними перед ними справа и слева вдоль лыжни разложены предметы. Дети должны пройти ступающим или скользящим шагом поднимая предметы на пути.

Игры при спусках:

Не урони

Задача. Закреплять навык спуска.

Описание. Спускаясь, перекладывать из руки в руку перед собой и за спиной какой-нибудь предмет.

Правила. Если предмет упадет, поднимать его запрещается.

Методические указания. Задание выполняют только те дети, которые освоили навык спуска.

Спуск по взмаху цветного флажка

Задача. Закреплять навык спуска.

Описание. Дети стоят на склоне, на курточке у каждого ребенка цветная ленточка. По взмаху цветного флажка, например, красного, съезжают дети, у которых ленточки красные.

Правила. Спускаются одновременно все дети, у которых цветная ленточка такого же цвета, как флажок.

Посмотри в окошко

Задача. Закреплять навык спуска.

Описание. При спуске дети держат в руках обруч. Приняв на месте правильную позу, ребенок спускается, смотря в окошко (обруч).

Методические указания. Следить за правильной позой при спуске.

Поймай предмет

Задача. Закреплять навык спуска, развивать ловкость.

Описание. Спускаясь, дети перебрасывают друг другу предмет (ватный мешочек).

Правила. Если предмет упадет, поднимать его запрещается.

Методические указания. Предмет должен быть удлинённым и мягким, лучше всего если это будет мягкий сверток из тряпок.

Попади в цель

Задача. Закреплять навык спуска, развивать ловкость.

Описание. При спуске попасть снежком в цель (щит, подвешенный обруч).

Правила. Выигрывает тот, у кого из четырех бросков будет больше попаданий.

Методические указания. Ребенок бросает по два раза правой и левой рукой.

### **Игры на снегу.**

#### ***Пройди, не задень.***

Задача. Развитие пространственных ориентировок и совершенствование функции равновесия.

Описание. 6 лыжных палок втыкаются в снег на расстоянии 2-2,5 м друг от друга. Ребенок обходит на лыжах стоящие палки, стараясь их не задеть.

Правила. Не пропускать палок, стараясь не сбить их носками лыж, точно делать повороты.

#### ***Трамвай.***

Задача. Закреплять пространственные ориентировки в ходьбе на лыжах.

Описание. Воспитатель делит играющих детей на 4 равные подгруппы, каждая группа детей из 5-7 человек держится за шнур (это – трамвай). Дети идут по снежной целине в любых направлениях. Встречаясь, расходятся только вправо.

Правила. Обходить идущий навстречу трамвай только справа, идти ритмично, согласовывая темп своего передвижения с темпом товарищей.

#### ***Ходьба парами, тройками.***

Задача. Совершенствовать функцию равновесия, упражнять в согласованном темпе движения.

Описание. Дети, держась за руки (вдвоем, втроем), продвигаются по снежной целине вперед.

Правила. Кто разорвет цепь рук, тот выбывает из игры.

### ***Попади в цель.***

Задача. Упражнять в устойчивом равновесии.

Описание. У каждого ребенка комочек снега. Проходя мимо щита для метания, дети стараются с ходу попасть в щит левой и правой рукой.

Правила. Выигрывает тот, у кого будет большее число попаданий.

### ***Поменяй флажки.***

Задача. Упражнять детей в быстром темпе передвижения на лыжах.

Описание. Играющие делятся на две колонны. Каждый ребенок должен пройти расстояние 10 м до флажка, взять флажок и на его место поставить другой по цвету.

Правила. Выигрывает та команда, которая раньше поменяет цветные флажки.

### ***Будь внимателен.***

Задача. Закреплять навык передвижения по равнине, развивать внимание.

Описание. Дети передвигаются по учебной лыжне. На сигнал воспитателя (поднимает разноцветные флажки) дети меняют движение. (На зеленый все идут, на красный – останавливаются)

Правила. Дети идут по лыжне на расстоянии 2-3 м друг от друга.

### ***Через препятствие.***

Задача. Закреплять навыки передвижения на лыжах и преодоления препятствий.

Описание. На прямой лыжне располагаются препятствия: ворота из лыжных палок, конусы, и т.д. По сигналу воспитателя ребенок идет от черты до флажка, пройдя препятствие, он берет флажок, размахивает им и ставит на место.

Правила. Следующий лыжник начинает движение только тогда, когда впереди идущий пройдет первое препятствие.

### ***Сороконожки.***

Задача. Закреплять навык скольжения в колонне.

Описание. Группа детей делится на две команды и выстраиваются в колонны, одна параллельно другой. Перед колоннами отмечается линия старта, а на

расстоянии 30м – линия финиша, каждой команде дается по одному шнуру, Дети, стоящие справа, берут шнур левой рукой, а стоящие слева – правой. По сигналу воспитателя колонны (сороконожки) бегут вперед к линии финиша, напуская шнур.

Правила. Если кто-то выпустил шнур, то ведущий колонны должен остановиться и подождать, когда возьмут шнур. Игра считается законченной, когда последний лыжник пересечет линию финиша.

### ***Не урони.***

Задача. Закреплять навык спуска.

Описание. Спускаясь, переключать из руки в руку перед собой и за спиной какой-нибудь предмет

Правила. Если предмет упал, поднимать его запрещается.

### ***Попади в цель.***

Задача. Закреплять навык спуска, развивать ловкость.

Описание. При спуске попасть снежком в цель.

Правила. Выигрывает тот, у кого больше попаданий.

Список литературы, интернет-источники

1. Голощекина М.П. Лыжи в детском саду. 2-е изд. М.,1977 г.
2. Кожухова Н.Н. и др. Воспитатель по физической культуре в дошкольных учреждениях: Учеб. Пособие для студ. высш. и сред. пед. учеб. заведений / Н.Н. Кожухова, Л.А. Рыжкова, М.М. Самодурова, под ред. С.А. Козловой. М.: Изд. Центр «Академия», 2002 г.
3. Степаненкова Э.Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. М.: Изд. центр «Академия», 2001 г.
4. Фролов В.П., Юрко Г.П. Физкультурные занятия на воздухе с детьми дошкольного возраста. М., 1983 г.
5. Журнал «Инструктор по физической культуре» №7\2019
6. Сайты: Дошколенок.ру, nsportal.ru.

## «Учимся играть в бадминтон»

Пономаренко К.Н.  
инструктор по  
физической культуре  
I кв. категория  
МАДОУ №32

Бадминтон — спортивная игра с воланом и ракетками.

Цель игры — не допустить падения волана на своей площадке и приземлять его на стороне противника. Простота правил, возможность играть на любой небольшой площадке, пляже или лужайке делают бадминтон широкодоступной игрой.

Игра в бадминтон положительно влияет на зрение, так как наблюдение за воланом (то приближающимся, то удаляющимся) тренирует мышцы, управляющие хрусталиком глаза. А умеренные нагрузки при этом не допускают утомления зрения. Продолжительная игра с умеренной нагрузкой способствует нормализации веса, а частые наклоны, за упавшим воланчиком, уменьшают жировые отложения в области талии. Упражнения и игры с ракеткой и воланом способствуют развитию таких ценных качеств, как быстрота, ловкость, выносливость.

Перед проведением игры в бадминтон, ребёнка знакомят:

- 1- с воланом;
- 2- как держать ракетку;
- 3- со стойками и перемещением;
- 4- с подачей;
- 5- с ударами.

**Ознакомление с воланом.** Дошкольника знакомят с качествами волана: его весом, размером, учат определять скорость волана после удара, зависимость быстроты полёта от силы удара. Для этого проводятся упражнения и игры с воланом, а также с ракеткой и воланом.

**Как держать ракетку.** Ракетку держат правой рукой (или той, которой удобнее) четырьмя пальцами снизу, а большим пальцем сверху, точно так же, как молоток за конец ручки.

**Стойка и перемещение.** Дошкольник располагается лицом к сетке, ноги немного согнуты. Вес тела распределён равномерно на передней части стопы. Плечевой пояс слегка смещён вперёд. Ракетка в согнутой в локте руке расположена на уровне бедра. Игрок перемещается по площадке беговым или мелкими приставными шагами. Основные требования к перемещению - быстрота, лёгкость, своевременность.

**Подача.** При подаче волана нужно встать в центр поля левым боком к сетке, левую ногу ставить вперёд, вес тела переносить на правую ногу. Волан держать левой рукой за юбку волана. Рука с ракеткой согнута в локтевом суставе и отведена назад- вверх. Игрок ударяет в колпачок волана сеткой ракетки.

После подачи дошкольник поворачивает туловище к сетке, одновременно перенося тяжесть тела с правой ноги на левую.

**Удары.** В бадминтоне удары выполняются разнообразными способами. Их принято делить на удары справа и удары слева. При ударах справа к волану обращена ладонная поверхность кисти при ударах слева - тыльная.

### **Подготовительные упражнения бадминтониста**

Броски волана являются основными в группе подготовительных упражнений бадминтониста. Они используются для разминки и развития чувства волана (его скорости и траектории полета), а также для развития ловкости и быстроты. Броски выполняют, удерживая волан за головку, при этом головка развернута в направлении броска.

#### *Индивидуальные упражнения с воланом*

1. Подбрасывать волан вверх (поочередно правой и левой рукой) и ловить его двумя руками.
2. Подбрасывать волан вверх (поочередно правой и левой рукой) и ловить его одной рукой.
3. Подбрасывать волан вверх правой рукой под правой ногой (поднимая ее согнутой в колене), а левой рукой — под левой ногой и ловить его двумя руками.
6. То же, но подбрасывать волан вверх правой рукой под левой ногой, а

левой рукой - под правой ногой.

7. Игрок стоит в игровой стойке с воланом в левой руке, вытянутой вперед на уровне головы (плеч). Отпуская волан, как при подаче, выполняет касание левой рукой левого бедра, а затем ловит волан двумя руками, не дав упасть ему на пол.

8. То же, но коснуться рукой лба.

9. То же, но два раза хлопнуть в ладоши.

### *Индивидуальные упражнения с двумя воланами*

Упражнения с двумя воланами повышают плотность занятия, увеличивают

количество движений, выполняемых каждой рукой, гармонично развивают правую и левую части тела, учат быстро переключать внимание (взгляд) с одного объекта на другой, развивают быстроту и ловкость. Во всех упражнениях необходимо максимально быстро переводить взгляд с одного волана на другой.

И.п. в большинстве упражнений - стоя с двумя воланами (в каждой руке по волану) и удерживая их перед собой.

1. Удерживая в руках два волана, поочередно бросать их вверх и ловить.

Постепенно увеличивать скорость выполнения.

2. Бросить правый волан вверх, левый волан положить на пол, поймать правый волан правой рукой или двумя. Бросить правый волан вверх, взять с пола левый волан, поймать правый волан правой рукой. Прделав несколько раз, выполнять упражнение наоборот.

3. Один волан лежит на полу головкой вверх, перед игроком (рядом с ногами), а второй в руке. Игрок бросает волан сверху вниз, стараясь попасть по головке волана, лежащего на полу. Броски выполняют как правой, так и левой рукой.

### *Парные упражнения с воланом*

Упражнения выполняются, как правило, без сетки, но некоторые из них могут выполняться и через сетку.

1. Броски волана друг другу по низкой (высокой) траектории, с обязательной ловлей.
2. То же, но левой рукой.
3. Броски волана друг другу в прыжке. Игрок выполняет прыжок вверх, поднимая руку с воланом вверх, и выполняет бросок в верхней точке прыжка, а затем приземление.
3. Броски волана над головой, стоя спиной в направлении броска. Броски выполняются поочередно правой и левой рукой. Игрок, который ловит волан, стоит грудью к бросающему.
4. Игра «День и ночь с воланчиком». Все игроки располагаются в две шеренги вдоль средней линии, на расстоянии 2 м друг от друга. Между ними лежат воланчики на одинаковом расстоянии от игроков противоположных команд. Одна шеренга – день, другая – ночь. Воспитатель называет день – дети этой команды подбегают к воланчику, берут его и метают в соперника, а «ночь» убегают. И наоборот.

#### *Парные упражнения с двумя воланами*

1. Броски воланов друг другу с обязательной ловлей.
2. Один игрок бросает волан другому по высокой или низкой траектории, а второй своим броском старается попасть в волан первого. Игроки совершают броски в волан поочередно. Надо стараться сбить чужой волан как можно дальше от себя. Если воланы не столкнулись, их надо поймать.

#### *Упражнения с ракеткой*

1. Круговые вращения в плечевых суставах. Ракетка находится в ведущей руке.
2. Взяв ракетку двумя руками (левая охватывает правую), поднять локти вверх, отводя ракетку как можно дальше назад за спину (касаясь головкой ракетки спины).
3. Руки вперед, хват двумя руками за шейку, ракетка горизонтально.

Разворачивать ракетку в вертикальное положение то ручкой, то головкой вверх.

4. Балансировка ракеткой, удерживая ее вертикально, ручкой на открытой ладони. Выполнять поочередно правой и левой рукой.
5. Круговые вращения головкой ракетки. Выполнять поочередно правой и левой рукой.
9. Движение головкой ракетки вверх-вниз. Выполнять поочередно правой и левой рукой.
10. То же, но влево-вправо.
11. Вращение кистью, разворачивая ракетку то открытой, то закрытой стороной вверх. Выполнять поочередно правой и левой рукой.

#### *Имитационные упражнения с ракеткой*

Упражнения могут выполняться самостоятельно или по сигналу.

1. Удар справа сверху открытой стороной, стоя на месте.
2. Удар слева сверху закрытой стороной, стоя на месте.
3. Удар справа сверху открытой стороной, после перемещений.
4. Удар слева сверху закрытой стороной, после перемещений.
5. Подача.

#### **Упражнения с воланом и ракеткой**

##### *Индивидуальные упражнения*

1. Жонглирование открытой стороной ракетки. Игрок, находясь в игровой стойке, выполняет удары по волану открытой стороной ракетки, направляя его вверх.
2. Жонглирование закрытой стороной ракетки.
3. Жонглирование поочередно открытой и закрытой стороной ракетки. .
4. Ловля волана ракеткой. Подбросить волан снизу свободной рукой. Затем подставить головку ракетки под опускающийся волан и попутным движением с воланом плавно поймать его головкой ракетки.

*Парные упражнения подразделяются на две группы:*

1. Одна ракетка на двоих.
2. Каждый игрок с ракеткой.

В упражнениях первой группы один игрок с ракеткой, а другой с воланом. Игрок с воланом помогает первому выполнять упражнения. Он

набрасывает волан в удобное место для удара или держит волан в определенном месте.

Упражнения второй группы выполняются при достаточном уровне подготовки дошкольников. Дети должны уметь свободно выполнять удары в паре. Все упражнения могут выполняться без сетки или через сетку.

### **Групповые упражнения**

1. Игра «Салки с воланом». Выбирается 2–3 и более водящих, в зависимости от количества играющих. Все водящие с воланами в руках. Бросая волан в игроков, водящие стараются осалить их. Бросив волан, водящий в случае промаха бежит за ним, подбирает его и опять бросает, и.т.д. Броски выполняются с того места, где подобрали волан. В случае попадания игрок меняется ролями с водящим.

2. Игра «Очисти свой сад от камней». Дети разделены на 2 команды и располагаются на своих половинах площадки. У каждого игрока имеется волан. На средней линии натянута бадминтонная сетка. По сигналу игроки начинают бросать воланы на сторону противника, стараясь освободить от них свою половину. Волан можно бросать лишь с того места, где его подобрал или поймал. Побеждает команда, у которой после сигнала останется меньше воланов.

Игры-эстафеты, игры с элементами бадминтона дают возможность каждому ребенку почувствовать важность участия в совместных действиях, помощи друг другу для достижения результата и успеха, то есть приобщают детей к универсальным ценностям человеческой жизни: доброте, коллективизму, взаимопомощи.

### **Обучение хватке ракетки в бадминтоне**

Хватка ракетки имеет очень большое значение в игре. От её правильности зависят возможности игрока. Правильная хватка позволяет выполнять любые удары (сверху, снизу, справа и слева) и, что самое главное, делать их точно (посылать волан в нужном направлении).

1. Взять ракетку, как молоток, удерживая ее за край ручки. Выполнить имитацию движений молотком, с небольшим движением головкой ракетки.

2. Взять правильно ракетку и попробовать выполнить имитацию движений молотком. Если ребенок держит ракетку правильно, то эти движения будет делать не так удобно, как в начале предыдущего упражнения (до разворота ракетки). Но эти движения, ребром ракетки, в бадминтоне и не нужны.

3. Взять правильно ракетку и вытянуть руку вперед, при этом ракетка является продолжением руки. Поворачивая кисть, развернуть головку ракетки открытой стороной вверх. Поворачивая кисть в обратном направлении, развернуть головку ракетки закрытой стороной вверх. Повторить несколько раз. Поворачивая кисть, ни в коем случае не менять хват ракетки. Разворачивать ракетку надо всегда движением кисти, а не переключиванием ракетки.

4. Рука с ракеткой вытянута вперед, плоскость головки расположена вертикально, ракетка является продолжением руки (далее везде подразумевается, что ракетку надо держать правильно):

1 – развернуть ракетку открытой стороной вверх;

2 – и.п.;

3 – закрытой стороной вверх;

4 – и.п.

### **Подвижные игры**

**«Гонка волана».** Все участники разделены на 4–5 команд. Каждая из них располагается в колонну по одному. В руках у первых игроков в колоннах – воланчики. По сигналу первые игроки бросают воланы как можно дальше вперед. Бегут за ними, подбирают их и опять бросают вперед, и так до тех пор, пока волан не коснется противоположной стены зала. Затем аналогично гонят волан в обратном направлении, но не до касания стены, а передают вторым игрокам в своих колоннах. Второй игрок не имеет права подбирать волан, если он не залетел за лицевую линию, у которой располагается команда. Подбрав или поймав волан, второй игрок выполняет гонку волана. Аналогичным образом выполняют упражнение все игроки команды. Как только волан окажется в руках у первого игрока, он поднимает его вверх.

**«Кто выше и быстрее?»** Игра проводится в парах. Один игрок с воланом в руках. Он бросает его как можно выше вверх и выполняет упражнение на быстроту, пока волан находится в воздухе. В момент касания воланом пола упражнение заканчивается. Игрок получает столько очков, сколько раз выполнит упражнение. Затем выполняет второй игрок. Побеждает тот, у кого будет больше очков. Можно делать хлопки в ладоши; прыжки и бег на месте, приседания.

**«Кто выше и быстрее с ракеткой?»** Игра аналогична предыдущей, но вместо броска рукой выполняется удар ракеткой.

**«Делай, как я, с ракетками».** Два игрока располагаются напротив друг друга с ракетками в руках. Первый имитирует различные удары, а второй как можно быстрее повторяет. Через некоторое время игроки меняются ролями. Игра может выполняться и в зеркальном варианте, когда при выполнении удара справа (слева) одним игроком второй выполняет удар слева (справа).

## «Обучение элементам техники игры в футбол»

Пономарева А.О.  
воспитатель,  
СЗД  
МАДОУ №1

Футбол – спортивная игра с мячом, одна из самых популярных игр в мире.

Применение игр с элементами спорта в дошкольном возрасте значительно облегчает детям начальный период обучения в школе, а обучение элементам футбола поможет детям овладеть достаточно сложными и разнообразными двигательными действиями, развить их физические качества.

Педагогу очень важно самому научиться элементам футбола, овладеть техникой игры. Имея запас знаний и умений, он сможет научить своих воспитанников.

Обучение элементам спортивных игр (футболу) нужно начинать в старшей группе детского сада.

Задача обучения игре в футбол детей старшего дошкольного возраста заключается в том, чтобы, учитывая индивидуальные возрастные особенности ребенка, целенаправленно развивать и совершенствовать качества и способности в ходе выполнения заданий, требующих посильных физических и психических усилий.

Ребята овладевают техникой действий с мячом при многократном повторении упражнений. Упражнения должны быть разнообразными, интересными, доступными. В начале обучения основное внимание уделяется овладению правильными движениями, а затем сильным и точным ударам, скорости движений.

В холодное время года упражнения и игры с элементами футбола проводят в спортивном зале, в теплое время года рекомендуется проводить на улице.

В процессе обучения детей элементам техники игры в футбол следует соблюдать определённый порядок их освоения по принципу «от простого — к сложному». Упражнения дети должны выполнять как правой, так и левой ногой.

Последовательное решение конкретных задач по обучению техническим приёмам футбола представляет собой определённую систему взаимодействия педагога и ребёнка, в которой условно выделены три этапа.

#### Задачи первого этапа:

1. Создать у детей представление об игре в футбол.

Для этого детям предлагается рассмотреть футбольный мяч, ворота, разметку. Можно рассказать им правила игры, попутно задавая вопросы об этом виде спорта.

2. Обучить удару ногой по мячу.

Удары по мячу ногами составляют основу техники игры. По способу выполнения для дошкольников более доступны удар внутренней стороной стопы, удар носком и удар пяткой. Выделяются две основные фазы движений, общие для всех способов ударов: предварительная (состоит из разбега и постановки опорной ноги) и рабочая (представлена ударным движением и проводкой).

В первую очередь обучаем детей удару носком (рисунок 1), так как он самый доступный для дошкольников исходя из особенностей их физического развития и координации движений. Техника выполнения удара носком ноги: выполняется по неподвижному или катящемуся мячу с места или с разбега. Опорная нога ставится сбоку от мяча, а ударная нога в момент замаха согнута в колене. При выполнении удара нога почти выпрямляется. Удар наносится носком в середину мяча. Направление полёта мяча в данном случае влево или вправо.



Рисунок 1. – Удар носком.

Затем обучаем удару внутренней стороной стопы (рисунок 2). Техника выполнения: опорная нога ставится на расстояние 10—15 см сбоку от мяча. Ударное движение начинается с одновременным сгибанием бедра и поворотом наружу стопы ударной ноги. В момент удара стопа находится строго под прямым углом к направлению полёта мяча.

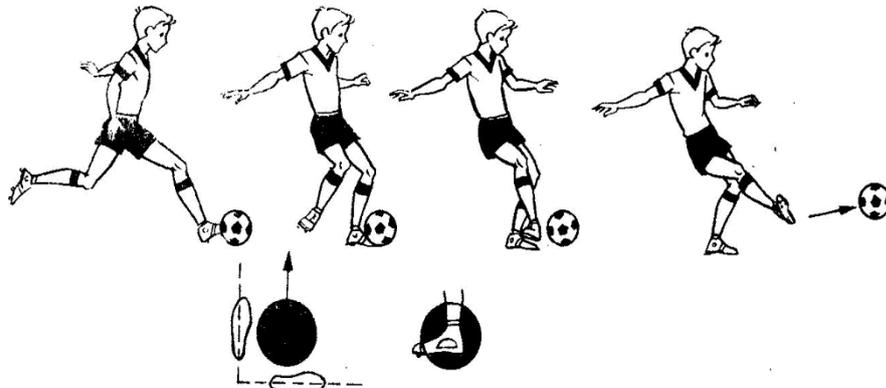


Рисунок 2. – Удар внутренней стороной стопы.

Техника выполнения удара пяткой: опорная нога ставится на уровне мяча. Бьющая нога при замахе пронесится над мячом вперёд и резким движением назад наносится в середину мяча (рисунок 3).

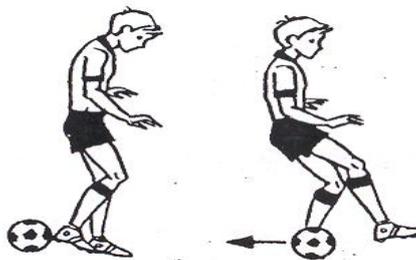


Рисунок 3. – Удар пяткой.

При обучении технике ударов используются следующие подводящие упражнения:

- имитация удара без мяча;
- удар с места по неподвижному мячу;
- удар с нескольких шагов по неподвижному мячу;

- удар с разбега по неподвижному мячу;
- удар по неподвижному мячу в стенку, выполняется с расстояния 3—4 шага.
- удар в обозначенные флажками ворота шириной 1 м с расстояния 5—10 шагов;
- удар в цель (кегля или какой-либо предмет) с расстояния 4—6 шагов;
- в парах, на расстоянии 5—6 шагов друг от друга выполнять удары, направляя мяч в сторону партнёра.

#### Задачи второго этапа:

1. Освоить технику остановки мяча ногой.

Основные фазы выполнения остановки мяча ногой. Подготовительная фаза — исходное положение: масса тела переносится на опорную ногу, которая немного согнута в колене для устойчивости. Останавливающая нога выносится навстречу мячу. Рабочая фаза — производится уступающее движение останавливающей ногой, которая несколько расслаблена. Скорость движения ноги постепенно снижается. Завершающая фаза — центр тяжести переносится в сторону останавливающей ноги и мяча. По способу выполнения есть остановка мяча внутренней стороной стопы и подошвой. Техника остановки мяча: игрок концентрирует внимание на движущемся мяче и выполняет остановку внутренней стороной стопы или подошвой (рисунок 4).



Рисунок 4. – Остановка мяча пяткой.

#### Подводящие упражнения:

- остановка мяча ногой после удара о стену. Выполнять поочередно левой и правой ногой;

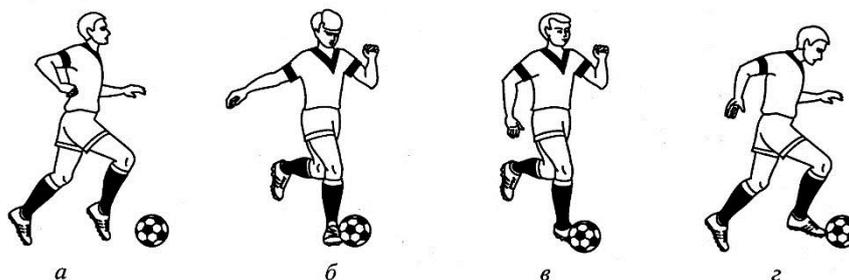
▪ упражнения в парах. Дети выполняют удар друг другу и останавливают мяч внутренней стороной стопы или подошвой. Постепенно следует увеличивать расстояние друг от друга;

в парах, продвигаясь вперёд, выполнять удар партнёру, предварительно остановив мяч одним из приёмов;

## 2. Сформировать умение вести мяч ногой.

Выполняется несильными ударами, толчками ногой внешней или внутренней частью стопы (рисунок 5) с использованием следующих подводящих упражнений:

- ведение мяча по прямой в медленном темпе, при каждом шаге мяч касается ноги;
- ведение мяча по линии круга попеременно левой и правой ногой. Сначала выполнять шагом, затем медленным бегом;
- ведение мяча по коридору (ограничение из кеглей или любых предметов) шириной 1 м. Постепенно уменьшать ширину коридора;
- ведение мяча между предметами, расставленными по прямой линии на расстоянии 50 см друг от друга;
- выполнение ведения произвольно по всей площадке, меняя направление движения и скорость.



Ведение мяча:

*а* – средней частью подъема; *б* – внутренней стороной стопы;  
*в* – внешней частью подъема; *г* – носком

Рисунок 5. – Ведение мяча.

### Задача третьего этапа:

Обучение двусторонней игре и элементам тактических действий.

## Правила игры в футбол

С детьми дошкольного возраста упрощенный вариант игры в футбол (на площадках меньших размеров и с меньшим числом игроков в командах).

Правила игры имеют некоторые особенности. Здесь не применяются одиннадцатиметровые, угловые удары и другие правила большого футбола. Кроме того, воспитатель может оговорить некоторые правила: например, играть с вратарем или без него.

**Цель игры:** забить как можно больше мячей в ворота соперника, а после потери мяча защищать свои, соблюдая при этом правила игры.

**Участники игры.** Каждая команда состоит из 5-8 детей и нескольких запасных. Один из игроков – капитан. Игроки команд должны иметь отличительные знаки.

**Судейство.** Инструктор следит за выполнением правил игры, принимает решения во всех спорных случаях. Он останавливает игру при нарушениях правил игроками, следит за поведением детей, контролирует время игры.

**Время игры** – 15 минут. В конце игры проводится малоподвижная игра с целью приведения организма ребенка в более спокойное состояние.

**Результат игры.** Мяч считается забитым в ворота, если он полностью прошел линию ворот между стойками под перекладиной и если при этом не были нарушены правила игры. Команда, забившая большее количество мячей, считается победившей. Если не забито ни одного мяча или обе команды забили одинаковое количество мячей, игра считается законченной вничью.

**Правила проведения игры.** Игроки имеют право вести мяч ногой, передавать его ногами товарищу по игре, забивать мяч в ворота. Задача игроков противоположной команды – не пропускать противника к своим воротам и не давать забить мяч. Все действия с мячом выполняются ногами. Касание мяча головой или туловищем не считаются ошибкой, а руками касаться мяча разрешается только вратарю.

**Начало игры.** Перед началом игры проводится жеребьевка для выбора стороны или начального удара.

Мяч для начального удара ставится на землю в центре поля, и игра начинается по сигналу воспитателя одним из игроков команды, начинающей игру. Ребенок направляет мяч в сторону противника. Игроки команды соперников должны находиться от мяча на расстоянии не менее 3 м. ребенок, производящий начальный удар, не имеет права вторично касаться мяча раньше других детей.

После забитого мяча игра возобновляется так же, как и в начале игры, игроком команды, в ворота которой был забит мяч.

После установленного перерыва команды меняются сторонами и начальный удар производится с центра поля игроком противоположной команды, т.е. той, которая не начинала игру.

**Правила замены.** Воспитатель может менять игроков в течение всей игры. Любой из игроков команды может заменить вратаря.

**Выход мяча из игры.** Мяч, пересекающий боковую линию или линию ворот по земле или по воздуху, считается вышедшим из игры. Мяч считается в положении вне игры и тогда, когда игру останавливает воспитатель. В течение всего остального времени мяч считается в игре даже тогда, когда он отскакивает на поле от стойки или перекладины ворот, или дети прекращают игру, предполагая, что произошло нарушение правил и судья остановит игру.

**Нарушение правил.** Игрокам не разрешается ставить товарищу подножку, ударять противника ногой, толкаться, тянуть за одежду, за руки, нападать на вратаря, стараясь отобрать у него мяч. Нарушением правил игры считается также бег с мячом в руках, попытка ловить его. Если игрок нарушает правила, воспитатель останавливает игру и делает ему замечание. Мяч при этом передается противоположной команде и вводится в игру с того места, где произошло нарушение. Если нарушение совершили одновременно игроки обеих команд, в этом случае и тем и другим назначается штрафной удар (по неподвижному мячу) с места нарушения. За грубые нарушения правил игрок удаляется с поля (с правом его замены) на 1-3 мин. Надо

приучать детей играть дружно, помогать друг другу, сочувствовать при неудаче.

### **Подвижные игры:**

1. «Подвижная цель»: дети стоят по кругу, в кругу водящий. Дети передают друг другу мяч ногами, стараясь попасть в водящего.

2. «Гонка мячей»: все дети ведут мяч по сигналу до ориентира.

3. «Задержи мяч»: дети стоят в кругу, внутри защитник, он пытается задержать мяч, который передают друг другу ногами нападающие.

4. «Футболист»: перед ребёнком кладётся мяч и закрываются глаза. Он должен подойти к мячу и ударить по нему.

5. «Сильный удар»: трое детей делают сильный удар по мячу. Чей мяч дальше всех улетит.

6. «Попади в обруч»: дети делают по 3 удара правой и левой ногой, стараясь попасть мячом в обруч.

7. «Пингвины»: дети зажимают мяч между колен и бегут до ориентира.

8. «Гонка мячей»

Цель: Произвольное ведение мяча любым способом. Остановка мяча.

Правила игры: Дети водят ногами мяч, не сталкиваясь друг с другом. Руки спрятаны за спину.

Варианты:

а) Все дети свободно располагаются на площадке, у каждого – по мячу. После сигнала все ведут мяч ногой, стараясь не сталкиваться друг с другом.

б) То же, но по первому сигналу игроки ведут мяч в быстром темпе, по следующему сигналу – в медленном.

в) То же, добавляется третий сигнал – остановить мяч подошвой ноги.

9. «Игра в футбол вдвоем»

Цель: Вратарская техника: приём и отбивание катящегося мяча.

Игровые правила: Забить гол в круг соперника, не выбегая из круга.

Вариант:

Дети становятся парами. Каждый игрок чертит вокруг себя круг диаметром 2-3 м. игроки передают мяч друг, другу отбивая его то - правой, то - левой ногой, старясь попасть мячом в круг соперника. Выигрывает ребенок, забивший большее количество мячей в круг противника.

## Методические рекомендации по обучению дошкольников элементам игры в настольный теннис

Петренко Е.Н.  
методист спортивного отдела  
МАУ ДО ЦРТДиЮ «Полярис»

*Настольный теннис* — спортивная игра, в которой принимают участие двое (одиночная игра) или четверо (парная игра).

### **Значение:**

Способствует развитию быстроты, ловкости, координации движений, воли, настойчивости, внимания.

**Методические рекомендации:** Приёмам игры в настольный теннис следует обучать в такой последовательности:

- \*держание ракетки,
- \*изучение исходных положений,
- \*изучение перемещений,
- \* изучение ударов и подач.

**Без** соответствующего — л-оборудования не может проводиться ни одна спортивная игра: настольный теннис - не исключение. Для игры нужны: **мяч, ракетка, сетка и стол.**

**Стол.** Стандартные размеры стола: длина составляет 2,74 метра; ширина - 152,5 см, а высота не превышает 76 см.

**Сетка.** Длина сетки -1,83 м, а высота-15,25 см.

**Ракетка.** Игровые части ракетки обязаны быть разного цвета. Мяч. Цвет его может быть белым, оранжевым, а диаметр - 40 мм

### **Дети 4-5 лет**

#### **Задачи обучения:**

- 1 .Познакомить с инвентарём для игры в настольный теннис, со свойствами 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.

## **Дети 6-7 лет**

### **Задачи обучения:**

1. Дать понятие о настольном теннисе как о спортивной игре, олимпийском виде спорта.
2. Формировать простейшие технические приёмы (стойка теннисиста, подача, приём мяча) игры за столом, координацию движений
3. Воспитывать выдержку, настойчивость, умение поддерживать партнёрские отношения, согласованность действий, учить ориентироваться в игровой обстановке.

### **Упражнения для детей 4-5 лет**

1. Подбрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками.
2. Перебрасывание мяча из руки в руку, (в паре двумя руками друг другу)
3. Бросить мяч в стол и поймать его после отскока обеими руками.
4. Бросить мяч в стол одной рукой и поймать его после отскока другой. Далее следуют упражнения с ракеткой, поэтому стоит уделить внимание способу держания ракетки или хвату.
5. Катание мяча по столу ракеткой в различных направлениях.
6. Стоя на месте, ракетка на уровне живота, удерживание мяча на одной и другой стороне ракетки.
7. Положить мяч на середину ракетки, подбросить его вверх и поймать свободной рукой.

Дети без особого труда овладевают этими элементами и далее можно приступать к изучению более сложных действий. Они как раз подойдут для детей старшего дошкольного возраста

### **Упражнения для детей 6-7 лет**

1. Удерживая мяч на ракетке, передвигаться по прямой, или огибая различные предметы.
2. Удерживая мяч на ракетке поворачиваться вокруг себя по часовой и (против часовой) стрелки на 360.

3. Стоя на месте на одной ноге, поочередно менять ноги, удерживая мяч на ракетке.
4. Удерживая мяч на ракетке присесть в присед, а затем встать.
5. Подбросить мяч вверх и несколько раз отбить его ракеткой.
6. С помощью ракетки ударить мячом о стол и, не давая ему упасть повторить упражнение.

### **Классификация игр и упражнений с элементами настольного тенниса**

#### **Первая группа - игры с мячом (без ракетки):**

1. игры с прокатыванием мяча;
2. игры с передачей мяча;
3. игры с подбрасыванием и ловлей мяча;
4. игры с ведением мяча на месте и в движении.

Они воспитывают чувство мяча, координируют движения, служат первой ступенькой к дальнейшему изучению более сложных игр. Это игры с прокатыванием теннисного мяча (на полу, земле, передачей. Подбрасыванием и ловлей мяча, ведение мяча по полу.

#### **Вторая группа - игры с ракеткой и мячом.**

1. игры и упражнения на равновесия;
2. игры и упражнения с ударом по мячу ракеткой;
3. игры и упражнения у стены, ударяя по мячу ракеткой.

Дети действуют ужу с двумя предметами, что создаёт некоторую трудность управления ими. Но прежде чем перейти к действию ракеткой ребята должны научиться правильно держать её.

#### **Третья группа - игры с ракеткой, мячом у стола, на площадке (через сетку)**

1. игры на столе без сетки;
2. игры на столе с сеткой. Здесь возникают дополнительные трудности- уметь переправлять мяч через сетку. То есть появляется третий предмет. Эта группа наиболее близка к игре в настольный теннис.

Звонкие удары о стол - вызывают восторг и радость, увлечённость игрой, приобщают к прекрасному миру движений.

## Катание на санках

Бирюлева Е.В.  
инструктор по физической культуре  
высшая кв. категория  
Иванова Лариса Викторовна  
воспитатель,  
высшая кв. категория  
МАДОУ №10

*Катание на санках* – не просто развлечение, оно оказывает влияние на физическое развитие. Вовлекаются все крупные мышечные группы, способствует энергетическому обмену веществ в организме, усиливает функциональную работу внутренних органов. Оно также связано с проявлением волевых усилий, с яркими эмоциональными переживаниями.

### **Задачи:**

#### Ранний возраст:

катание ребенка взрослым;  
скатывание с горки, сидя на санках;  
Везение санок за веревочку;  
Катание кукол на санках;  
Попытки катания друг друга.

#### Младший возраст:

Катание друг друга, вдвоём – одного;  
Взбирание на горку, везя за собой санки;  
Скатывание с горки, сидя на санках, ноги на полозьях;  
Торможение, поставив ноги на снег, прижимая пятки к снегу, руками натягивая шнур, слегка отклоняясь назад.  
Игры, забавы: «Саный круг», «Парное катание», «Гонки санок тройками», «Саный поезд», «Оленьи упряжки», «Весёлые тройки», «На санки», «Попрыгунчики вокруг санок», «Кто быстрее» и другие.

## Старший возраст:

Упражнения, игры, забавы с санками:

Обегание санок, пробегание между санками «змейкой»;

Перешагивание через санки, перепрыгивание, опираясь руками;

Вставание на санки, сходжение с них так, чтобы они не сдвинулись с места;

Приседания у санок, опираясь на них руками, вставание;

Поднимание санок над головой, опускание их на снег;

Перевозка вдвоем сверстника, сидящего на санках;

Толкание санок перед собой, держась за сиденье до ориентира, обегание ориентира и возвращение на место;

Катание на санках сидя спиной вперёд и отталкиваясь ногами;

Спуск с горы с поворотом в правую, левую сторону;

Катание с горы, сидя вдвоём на санках;

Выполнение дополнительных заданий при спуске с горы: попадание снежком в цель, собирание расставленных вдоль склонов флажков, проезд в воротики, поворот в конце спуска в указанное место.

Катание на санках разных конструкций: санки – ледянки, снегокаты, круглые санки.

## **Методика:**

Воспитатель объясняет, как правильно **сидеть на санках**: голову и туловище держать прямо, смотреть вперёд, ноги вытянуть вдоль санок (или поставить на полозья). Ребёнок, который везёт санки, держит верёвку двумя руками или одной, меняя их время от времени.

Для скатывания используют пологий склон или искусственную горку.

Вместе с детьми воспитатель поднимается на площадку, усаживает их на санки и осторожно спускает вниз. Если ребенок боится, то воспитатель берет веревку в руки и бежит около горки, направляя санки.

Воспитатель катается вместе с ребенком, сидя сзади на санках.

**Торможение:** Натянуть веревку, отклонить туловище назад, пятками с двух сторон от передней части санок притормаживать о снег.

**Поворот вправо (влево):** опустить пятку правой ноги на снег рядом с передней частью санок, влево – левую. Старшим дошкольникам рекомендуется другой метод: отклонить туловище в противоположную сторону, натянуть веревку.

Во избежание долгого ожидания катаются одновременно 6 – 8 детей. Педагог следить за соблюдением правил и дозировкой нагрузки. Продолжительность катания устанавливается в зависимости от погоды, состояния горки и возраста детей; постепенно она увеличивается до 20 – 30 минут.

### **Правила безопасности.**

Важно научить ребенка правильно падать. Во время падения нужно постараться перевернуть на бок, согнув и поджав колени. Ни в коем случае нельзя падать на спину или вытянутые вперед руки.

Скатившись с горки, нужно сразу отойти в сторону.

Нельзя начинать движение с горки, если предыдущий ребенок еще не отошел в сторону.

Подниматься на горку по правой (левой) стороне, а не по скату.

Подниматься с санками на горку, тянуть их за веревку (а не нести на руках).

Если для катания на санках, вы решили самостоятельно оборудовать горку на территории детского сада, обратите внимание на «Методические рекомендации по оформлению зимних участков в дошкольных образовательных организациях».