

Государственное бюджетное образовательное учреждение  
дополнительного педагогического профессионального образования  
Центр повышения квалификации специалистов  
«Информационно-методический Центр»  
Кировского района Санкт-Петербурга

---

# ФОРМИРОВАНИЕ У ДОШКОЛЬНИКОВ 3-5 ЛЕТ ПРЕДСТАВЛЕНИЙ О ВИДАХ СПОРТА

---

Образовательная область «Физическое развитие»



2016-2017 УЧЕБНЫЙ ГОД  
ТВОРЧЕСКАЯ ГРУППА «ЗДОРОВЫЙ ДОШКОЛЬНИК»

**Творческая группа «Здоровый дошкольник»  
Образовательная область «Физическое развитие» ФГОС ДО**

**Формирование у дошкольников 3-5 лет  
представлений о видах спорта**

**Авторы:**

|                                      |   |
|--------------------------------------|---|
| Граненкова<br>Ирина Владимировна     | <i>Руководитель творческой группы,<br/>Инструктор по физической культуре,<br/>ГБДОУ детский сад № 33 Кировского района Санкт-Петербурга</i> |
| Гаврилова<br>Эрика Имантовна         | <i>Воспитатель,<br/>ГБДОУ детский сад № 20 Кировского района Санкт-Петербурга</i>   |
| Елисеенко<br>Виктория Валерьевна     | <i>Инструктор по физической культуре,<br/>ГБДОУ детский сад № 20 Кировского района Санкт-Петербурга</i>                                     |
| Загоскина<br>Маргарита Валентиновна  | <i>Инструктор по физической культуре,<br/>ГБДОУ детский сад № 29 Кировского района Санкт-Петербурга</i>                                     |
| Колесникова<br>Татьяна Александровна | <i>Воспитатель,<br/>ГБДОУ детский сад № 28 Кировского района Санкт-Петербурга</i>   |
| Максимова<br>Людмила Владимировна    | <i>Воспитатель,<br/>ГБДОУ детский сад № 24 Кировского района Санкт-Петербурга</i>   |
| Опякина<br>Ильвира Ильясовна         | <i>Инструктор по физической культуре,<br/>ГБДОУ детский сад № 33 Кировского района Санкт-Петербурга</i>                                     |
| Орехова<br>Алла Анатольевна          | <i>Воспитатель,<br/>ГБДОУ детский сад № 23 Кировского района Санкт-Петербурга</i>   |
| Смирнова<br>Ирина Ивановна           | <i>Воспитатель,<br/>ГБДОУ детский сад № 2 Кировского района Санкт-Петербурга</i>  |
| Федотова<br>Елена Вячеславовна       | <i>Инструктор по физической культуре,<br/>ГБДОУ детский сад № 46 Кировского района Санкт-Петербурга</i>                                     |

**При участии:**

Свеженцевой Екатерины Алексеевны (инструктор по физической культуре, ГБДОУ детский сад № 34 Кировского района Санкт-Петербурга)

Материалы, представленные в методической разработке «Формирование у дошкольников 3-5 лет представлений о видах спорта» направлены на решение задач при реализации образовательной области «Физическое развитие» ФГОС ДО. Основная их цель – формирование у детей представлений о некоторых видах спорта. Методическая разработка адресована широкому кругу работников дошкольного образования: инструкторам по физической культуре, воспитателям, педагогам дополнительного образования. А также она может быть полезна студентам факультета дошкольной педагогики.

## Оглавление

|  |    |
|--|----|
| Введение .....   | 3  |
| Методические рекомендации .....  | 3  |
| Примерный план работы по ознакомлению воспитанников с видами спорта на учебный год ..... | 4  |
| Содержание программного материала.....   | 5  |
| Информация для составления бесед с воспитанниками .....                                  | 5  |
| Лыжные гонки и биатлон .....   | 5  |
| Легкая атлетика.....   | 6  |
| Баскетбол и футбол .....   | 10 |
| Дидактические игры.....  | 12 |
| Продуктивная деятельность .....  | 17 |
| Игровые упражнения .....   | 18 |
| Лыжные гонки и биатлон .....   | 18 |
| Легкая атлетика.....   | 18 |
| Футбол и баскетбол .....   | 19 |
| Примерные сценарии досугов .....   | 20 |
| Лыжный спорт. Биатлон. ....  | 20 |
| Легкая атлетика.....   | 22 |
| Футбол и баскетбол .....   | 24 |
| Информация для родителей.....  | 27 |
| Лыжный спорт. Лыжные гонки и биатлон. ....   | 27 |
| Легкая атлетика.....   | 29 |
| Баскетбол .....  | 32 |
| Футбол .....   | 33 |
| Приложение 1 .....   | 37 |
| Приложение 2.....  | 37 |
| Литературные источники .....   | 38 |
| Электронные ресурсы.....   | 38 |

## Введение

Формирование у детей потребности в двигательной активности, интереса к спорту и здоровому образу жизни должны идти с раннего детства. Эта задача является одной из важнейших задач развития дошкольников, и она должна и может решаться в дошкольном образовательном учреждении.

С 2013 года, на основе введения ФГОС ДО, происходит модернизация образовательного процесса. В соответствии с п.2.9 ФГОС ДО весь педагогический процесс предполагает комплексность подхода к развитию дошкольников. Методика, разработанная творческой группой «Здоровый дошкольник» строится как раз на таком подходе, обеспечивая развитие детей во всех пяти взаимодополняющих образовательных областях.

Методическая разработка «Формирование у дошкольников представлений о видах спорта» рассчитана на дошкольников 3-5 лет и адресована широкому кругу работников дошкольного образования: инструкторам по физической культуре, воспитателям, специалистам коррекционных и компенсирующих групп, педагогам дополнительного образования, а также она может быть полезна студентам факультета дошкольной педагогики и родителям.

Методическая разработка представляет собой систему работы по формированию у детей начальных представлений о некоторых видах спорта<sup>1</sup> и при ее реализации решается ряд немало важных задач:

- Обогащение двигательного опыта дошкольников;
- Развитие психофизических качеств;
- Формирование интереса дошкольников, и их родителей к двигательной деятельности;
- Пропаганда здорового образа жизни;
- Увеличение познавательной мотивация у дошкольника;
- Способствование восприятию, развитию памяти, воображения, речи и творчества ребенка;
- Популяризация Олимпийского движения (ознакомление с олимпийскими видами спорта и историей развития спорта);
- Воспитание патриотизма и уважения к спортивному наследию страны.

В методической разработке представлены материалы для формирования у воспитанников представлений о таких видах спорта как: легкая атлетика, футбол, баскетбол, лыжный спорт. Данная система работы может быть использована для разработки методики по формированию у воспитанников представлений о любых других видах спорта.

## Методические рекомендации

Для разработки системы работы по формированию у дошкольников представлений о видах спорта:

- Преподаваемый материал должен соответствовать возрастным психофизическим особенностям развития детей.
- При составлении программного материала необходимо опираться на интересы и индивидуальные особенности детей, а также на национально-региональный компонент. Программный материал должен соответствовать Основной образовательной программе ДОУ
- При формировании у дошкольников представлений о видах спорта необходимо тесное взаимодействие специалистов, их планомерная и последовательная работа. Основные теоретические знания излагаются в форме бесед, рассматривания репродукций и видеоматериалов. Закрепление полученных знаний происходит во время проведения дидактических игр и тематических занятий по физической культуре. Полученные знания дети отражают в продуктивной деятельности, а также во время тематических досугов.
- Тесное сотрудничество с семьей воспитанников является одним из условий успешного приобщения детей к миру спорта. Для этого необходимо своевременно предоставлять информацию родителям и привлекать их в образовательный процесс.

---

<sup>1</sup> п. 2.6. ФГОС ДО

## Примерный план работы по ознакомлению воспитанников с видами спорта на учебный год

| Подготовительный этап           |  |                    |                           |   |                     |                   |
|---------------------------------|--|--------------------|---------------------------|---|---------------------|-------------------|
| Месяц                           |  |                    |                           |   |                     |                   |
| сентябрь                        | <p>Выявление предпочтений детей в видах спорта<sup>2</sup><br/>           Выявление компетентности педагогов по ознакомлению дошкольников с видами спорта<sup>3</sup><br/>           Разработка плана мероприятий по формированию у детей представлений о видах спорта<br/>           Консультация педагогов<br/>           Создание РППС<br/>           Выступление на родительских собраниях</p> |                    |                           |   |                     |                   |
| Основной этап (этап реализации) |  |                    |                           |   |                     |                   |
|                                 | Формы работы   |                    |                           |   |                     |                   |
|                                 | Беседа   | Дидактические игры | Продуктивная деятельность | Тематические занятия по физической культуре | Работа с родителями | Досуги            |
| октябрь                         | Легкая атлетика  |                    |                           |   |                     |                   |
| ноябрь                          |  |                    |                           |   |                     | Легкая атлетика   |
| январь                          | Лыжный спорт и биатлон   |                    |                           |   |                     |                   |
| февраль                         |  |                    |                           |   |                     | Лыжный спорт      |
| апрель                          | Футбол, баскетбол  |                    |                           |   |                     |                   |
| май                             |  |                    |                           |   |                     | Футбол, баскетбол |
| Заключительный этап             |  |                    |                           |   |                     |                   |
| май                             | Подведение итогов. Определение задач на следующий год  |                    |                           |   |                     |                   |

<sup>2</sup> Примерный тест смотри в Приложении 1

<sup>3</sup> Примерная анкета смотри в Приложении 2

# Содержание программного материала

## Информация для составления бесед с воспитанниками

### Лыжные гонки и биатлон

Зима – прекрасное время года. Земля покрывается мягким, пушистым снегом, а значит, пришла пора доставать лыжи, санки и коньки. Если вы подружитесь с лыжами, то они подарят вам хорошее здоровье, силу и выносливость. Но для этого надо уже сейчас учиться передвигаться на лыжах. Если это не сразу получается, - не беда. Главное – захотеть и стараться.

#### История возникновения

Слово «лыжи» пришло к нам из исландского языка и обозначает «снежные ботинки». Лыжи появились давно у северных народов, которые ходили на охоту. Трудно было бегать по глубокому снегу. Однажды кто-то из охотников случайно наступил на кусок древесной коры и почувствовал, что ему удобно стоять на снегу, он больше не проваливается. Это натолкнуло его на мысль привязать деревянные палки к ногам, чтобы было удобнее охотиться.

В настоящее время они необходимы охотникам, лесникам, сельским почтальонам, пограничникам. Люди разных возрастов совершают прогулки и походы на лыжах. Лыжи имеются у самолетов, вертолетов, саней.

#### Снаряжение и экипировка.

Снаряжение для катания на лыжах – это лыжи, крепления, лыжные палки и ботинки.

*Лыжи* гибкие, с желобками и носовым загибом. Для лучшего скольжения их смазывают специальными мазями. Сейчас лыжи делают из пластика, они легкие и практически не ломаются.

*Палки* легкие, они помогают отталкиваться от земли, взбираться на холмики и сохранять равновесие при спуске.

*Ботинки* для лыж просторные, чтобы можно было надеть теплые носки.

*Одежда* легкая, но теплая. Одежда лыжника состоит из футболки, шерстяного свитера, куртки, спортивной шапки и рукавиц.

#### Определение победителя

Лыжным спортом занимаются самые сильные, самые выносливые и самые быстрые люди, их называют спортсменами-лыжниками. Спортсмены участвуют в различных соревнованиях на лыжах, например, в Олимпийских играх, где соревнуются люди из разных стран.

Только самый быстрый получает медаль из золота и становится олимпийским чемпионом.

#### Интересный факт

Средневековые лыжи сильно отличались от современных. Одна лыжа была длинной – около трёх метров, а другая – короткой, обшитой шкурами животных. Короткой лыжей отталкивались, а на длинной ехали. Для балансировки использовали одну длинную палку.

#### Загадки, стихи

Два березовых коня через лес  
несут меня.  
Кони эти рыжи. А зовут их...  
(лыжи).

Две полоски на снегу  
оставляю на бегу.  
Я лечу от них стрелой,  
а они опять за мной. (Лыжня)

Две курносые подружки  
Не отстали друг от дружки.  
Обе по снегу бегут,  
Обе песенки поют,  
Обе ленты на снегу

Оставляют на бегу. (Лыжи)

В дождь лежим, в снег – бежим.  
Уж такой у нас режим. (Лыжи)

\*\*\*

Вся земля в снегу  
Я на лыжах бегу!  
Ты бежишь за мной.  
Хорошо в лесу зимой!  
*А. Введенский*

### **Биатлон**

Чтоб заниматься нам биатлоном,  
Вовсе не надо носиться по склонам.  
Наоборот, по ровной лыжне  
Бегать придется тебе или мне,  
Ну и, конечно же, метко стрелять.  
Чуть пробежали - мишени опять,  
Вот на снегу они четко видны, -  
Скорее винтовку из-за спины!  
Целимся лежа; не дрогнет рука –  
Цель поразим мы наверняка.  
Чем меньше затратим на это минут,  
Тем выше награды в итоге нас ждут!

### **Биатлон**

Биатлон - игра для ловких  
И решительных людей.  
За спиной моей – винтовка,  
И полно патронов в ней.  
Подъезжаю к цели ближе,  
Достаю свою винтовку.  
Тут, дружок, нужна сноровка,  
Чтобы вдруг не пролетели  
Твои пули мимо цели.  
Правда я стреляю метко  
И промахиваюсь редко.  
Лишь окончил я стрелять,  
Побежал вперед опять.  
Я на всех парах гоню.  
Уступите мне лыжню!  
Не мешайтесь на пути,  
Должен первым я прийти.  
Только к финишу приду –  
Встану, руки разведу;  
Крикну из последних сил:  
«Вот и всё. Я победил!»

### **Встал на лыжи наш Егор**

После завтрака во двор  
вышел с лыжами Егор.  
Снег так весело искрится,  
как же тут не прокатиться.  
Встал на лыжи наш Егор --  
покоритель снежных гор.  
Только лыжи, как на диво,  
едут как-то очень криво.  
То одна бежит на лево,  
а другая, неумело,  
вдруг на право повернёт,  
где сугроб Егорку ждёт.  
Извалился весь Егорка,  
ну не едут лыжи в горку.  
И под горку не идут.  
Что скажите сделать тут?  
Что ж придётся лыжи снять,  
неудобно в них гулять.  
Я же с санками на горку  
заберусь - решил Егорка.  
Папа пусть потом научит,  
как на лыжах ездить лучше.

*Марина Блинникова*

\*\*\*

Мороз десятиградусный  
Трещит в аллеях парка,  
Нам весело, нам радостно  
И на морозе жарко.  
Озяб мальчишка маленький  
В мохнатой шубе рыжей.  
«А ну, сыночек маменькин,  
Вставай скорей на лыжи!  
Скинь шубу длиннополюю,  
Вынь руки из карманов,  
Беги с толпой веселою,  
Как яблочко, румяный!»

*З. Александрова*

\*\*\*

Если я иду на лыжах,  
Детский сад намного ближе.  
До него ведет меня  
По утрам моя лыжня.

*Г. Ладонищиков*

## **Легкая атлетика**

### **Пример беседы с использованием кукольного театра и иллюстраций (или презентации).**

*(Персонажи появляются на ширме по очереди, кроме сороки,  
поэтому за ширмой достаточно одного взрослого)*

*Оборудование:* ширма, на ней картинка с изображением стадиона;

*Куклы:* заяц, лиса, волк, медведь, сорока;

*Иллюстрации по теме легкая атлетика:* стадион, прыжковые ямы в длину, в высоту, сектор для метания; изображения легкоатлетов и животных, выполняющих ходьбу, бег, прыжки, метание.

В одном сказочном лесу, где звери и птицы умели разговаривать, и произошла эта история.

*На ширме появляется сорока.*

Сорока: Королева! Ах, королева!

*На ширме появляется лиса.*

Лиса: Здравствуй, Сорока. Не про меня ли ты поешь? Королева! Ах, королева!

Сорока: Здравствуй, лиса. Я пою про королеву спорта! Королева спорта – это ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА.

Лиса: Легкая атлетика, что-то я не знаю такой королевы. Где же она живет?

Сорока: Я тебе все сейчас расскажу. Лечу я сегодня над городом, крылья разминаю, ты же знаешь, лиса, это моя утренняя зарядка. Вдруг вижу большое поле, а вокруг поля по дорожкам спортсмены бегут. А другие спортсмены прыгают, кто в длину, кто в высоту и даже что-то тяжелое далеко бросают. Зрители на трибунах сидят и хлопают в ладоши. Представляешь, Лиса, это я на стадион прилетела, где спортсмены занимаются легкой атлетикой (картинка - стадион).

Вот легкая атлетика и есть королева, королева спорта.

Лиса: А, значит, ты пела про вид спорта, который называется Легкая атлетика. Ах, вот кто королева, королева спорта. Ребята, давайте вместе скажем Легкая атлетика!

Дети: Легкая атлетика!

Лиса: Молодцы! Ребята, а где спортсмены занимаются легкой атлетикой?

Дети: На стадионе.

Сорока: Ребята, а я знаю, что вы перед физкультурой передеваете в спортивную форму.

Расскажите, что вы одеваете?

Ответы детей.

Сорока: Молодцы ребята. Спортсмены на стадионе, которые занимаются легкой атлетикой, тоже передеваются в форму (картинка – форма легкоатлета).

Форма легкоатлета – это легкоатлетическая майка (топ), шорты (плавки, трусы), носки и шиповки.

Лиса: шиповник?

Сорока: Лиса, не шиповник, а шиповки. Посмотри на картинку (картинка - шиповки).

В качестве обуви спортсмены используют специальные беговые туфли — шиповки, у них на подошве есть шипы, которые хорошо цепляются за покрытие.

Лиса: Ой, острые какие шипы. Ребята, а как называется такая обувь у спортсменов.

Лиса: Правильно шиповки. Сорока, а я могу начать заниматься легкой атлетикой?

Сорока: Конечно. В легкой атлетике ты можешь выбрать то, что у тебя лучше получается. Вот выбирай: ходьба, бег, прыжки, метание.

Лиса: надо подумать. Ребята, посоветуйте, что мне выбрать, ходьбу, бег, прыжки, метание?

Советы детей.

Лиса: Спасибо, ребята за советы. Я, пожалуй, выберу ходьбу, ведь у меня красивая походка, это все замечают.

Сорока: Значит, ты, лиса, займешься спортивной ходьбой. Слушай внимательно, спортивная ходьба – это быстрая ходьба длинным шагом с согнутыми в локтях руками.

(картинка – спортивная ходьба)

Лиса: Это у меня получится. Ребята, а вы сможете пройти спортивной ходьбой вместе со мной?

Дети: Да!

Лиса: Сейчас мы с вами потренируемся. Вставайте, ребята, со своих мест.

(*Воспитатель выходит из-за ширмы с Лисой в руках*).

Лиса: Встали дружно все на старт,

Ходьбе спортивной каждый рад.

Вид спорта, кажется простой,

Идем спортивною ходьбой.

(*Дети идут за воспитателем (лисой) по группе друг за другом. Затем садятся на свои места.*)

Лиса: Молодцы ребята! Как мне понравилось спортивной ходьбой заниматься!

Сорока: Лиса, если на соревнованиях по спортивной ходьбе ты опередишь всех и придешь на финиш первой, то ты сможешь получить золотую медаль.

Лиса: пойду тренироваться, чтоб без медали не остаться. Сорока, а ты можешь волку про легкую атлетику рассказать. А то бегают по лесу без дела.

Сорока: расскажу с удовольствием. Иди, лиса, быстрее, зови волка.

Лиса: Я спортивной ходьбой пойду, значит, быстро до волка дойду. До свидания, ребята!

Дети: До свидания!

Сорока: «На старт! Внимание! Марш!», «На старт! Внимание! Марш!»

*На ширме появляется волк.*

Волк: Привет сорока. Я ничего не понял. Лиса пришла, красиво так мимо меня прошла. Сказала, что чемпионом стать смогу, если быстро побегу.

Сорока: Здравствуй, волк. Лиса все правильно тебе сказала, если ты будешь участвовать в соревнованиях по бегу и прибежишь на финиш первым, то станешь чемпионом.

Волк: бегал утром, бегал днем, лапы до мозолей стер и только от тебя узнал, что мог бы чемпионом стать.

Сорока: Эх, бедный ты, горемычный, лапы стер до мозолей. Вот, ребята, знают, что в качестве обуви спортсмены на стадионе одевают... Ребята, подскажите мне, пожалуйста.

Дети: Шиповки.

Сорока: Правильно. Шиповки.

Соревнования по бегу — это один из самых старых видов спорта. Соревнования по бегу проводятся на легкоатлетическом стадионе. Бегуны стоят на линии старта.

Посмотри на картинку (картинка - бег).

Каждый спортсмен должен бежать по своей дорожке. Судья дает команду: «На старт! Внимание! Марш!». Спортсмены бегут очень быстро, а выигрывает тот спортсмен, который первым пересекает линию финиша.

Волк: надо бы мне потренироваться, прежде чем соревноваться.

Сорока: правильно, волк, чтобы настоящим спортсменом стать надо много тренироваться. (на ширме елочка и гриб на середине ширмы)

Вставай к этой елочке это будет старт. А у того грибка будет финиш.

«На старт! Внимание! Марш!»

*Волк (на ширме) бежит до гриба.*

Волк: Что-то это для меня маленькое расстояние.

Сорока: на соревнованиях спортсмены могут соревноваться на короткие дистанции.

А вот если ты добежишь вон до той елочки и обратно прибежишь, то это уже будет длинная дистанция. Давай, волк, с тобой посоревнуемся.

Ребята, вы нам с волком помогите. Громко и четко нам скажите: «На старт! Внимание! Марш!» А пока мы с волком соревнуемся, хлопайте в ладоши как настоящие зрители на трибунах.

Дети: «На старт! Внимание! Марш!»

*(Сорока летит, а волк бежит. На финише волк первый)*

Сорока: Ребята, а кто выиграл соревнования по бегу? Я или волк?

Дети: Волк.

Сорока: молодец, волк, ты и правда лучший бегун на короткие и длинные дистанции.

Волк: а знаешь, сорока, когда я по лесу бегаю, мне приходится все время перепрыгивать то коряги, то пенечки.

Сорока: в легкой атлетике это называется бег с барьерами.

Посмотри на картинку (картинка – барьерный бег). Спортсмены бегут и перепрыгивают (преодолевают) барьеры, и тот, кто первый прибежит на финиш, тот и будет победителем.

*(3 маленьких кустика прикреплены на ширме)*

Волк: Значит, я бегу и на бегу преодолеваю барьеры. Сейчас попробую.

*(Волк бежит на ширме и перепрыгивает кусты).*

Волк: Фу, кажется, справился. Тяжело скажу я вам друзья бежать и барьеры перепрыгивать.

Барьерный бег не для меня. Я чемпион по бегу на короткие и длинные дистанции буду!

Что-то я друзья проголодался. Спортсмен должен хорошо питаться. Побегу добычу разыщу.

Сорока: Будешь мимо медведя пробегать скажи, что сегодня все в лесу должны про легкую атлетику узнать! Я его ждать буду.

Волк: До свидания Сорока! До свидания ребята!

Дети: До свидания!

*На ширме появляется медведь.*

Медведь (ворчит): Что еще за легкая атлетика? Я бегать быстро не смогу, волка я не догоню, а значит и чемпионом мне не стать, зачем сороке меня звать?

Сорока: Здравствуй, медведь. Зря ворчишь ты на меня. И ты сможешь медаль выиграть. В легкой атлетике есть дисциплина для таких сильных, как и ты, – это метание.

Посмотри на картинку (картинка – виды метания).

Ты можешь выбрать метание копья (картинка), метание диска (картинка), толкание ядра (картинка).

Медведь: А как стать победителем в метании?

Сорока: Победителем становится спортсмен, который дальше всех бросил свой снаряд.

Что ты, Миша, выбираешь, копье, диск, ядро?

Медведь: пожалуй, я выберу ядро, потому что оно круглое как мячик.

Сорока: да, круглое как мячик, но тяжелое! (пытается поднять шарик)

Медведь: Не поднимай ядро сорока, а то еще надорвешься, летать не сможешь. В метании сила нужна как у меня.

Сорока: Ты можешь на соревнованиях участвовать по толканию ядра.

Медведь: Ядро круглое, тяжелое,

На мяч, только формой похожее.

Чтобы далеко метать,

Надо мышцы накачать.

Вставайте, ребята, дружно, *(дети встают со своих мест)*

Пять приседаний сделать нужно.

1,2,3,4,5 – мышцы надо накачать.

Молодцы, ребята, садитесь,

В метатели вы годитесь.

Медведь: Пойду зайцу расскажу, что я буду участвовать в соревнованиях по легкой атлетике, я буду метателем! До свидания сорока, до свидания ребята!

*На ширме появляется Заяц.*

Заяц: Сорока, сорока, я тоже хочу легкой атлетикой заниматься. Лиса, волк и медведь пошли на стадион тренироваться, а я, как же я, я без спорта не могу, весь день в движении я провожу.

Сорока: Здравствуй заяц. Ребята, давайте зайке расскажем, что выбрала лиса из легкой атлетики

Дети: ходьбу.

Сорока: волк выбрал ...

Дети: бег.

Сорока: а медведь выбрал...

Дети: метание

Сорока: Есть, заяц, дисциплина в легкой атлетике специально для тебя. Это прыжки в высоту и прыжки в длину.

Заяц: Прыгать я люблю! А вы, ребята, умеете прыгать?

Дети: Да!

Заяц: Ребята, вставайте. Давайте попрыгаем на месте вместе со мной!

*(Заяц прыгает на ширме, и говорит стихотворение. Дети, встают со своих мест, и прыгают на двух ногах вместе с зайцем).*

Заяц: Зайка прыгал и скакал,

Чемпионом сразу стал.

Заяц: Молодцы ребята! Садитесь на свои места! Сорока, вручай мне медаль!

Сорока: Зайка, прыгать ты умеешь, но, чтобы завоевать медаль надо знать правила. Устраивайся поудобней и слушай. Сначала я расскажу тебе про прыжок в длину.

Заяц: Прыжок в длину. Как интересно!

Сорока: На легкоатлетическом стадионе для прыжков в длину есть специальная яма с песком.

Посмотри на картинку (картинка – прыжки в длину).

Спортсмен разбегается по дорожке, затем отталкивается одной ногой от специальной доски, и прыгает в яму с песком, приземляясь на две ноги.

Заяц: Ой, Сорока, надо мне все повторить. Ребята, помогите мне, пожалуйста. Спортсмен разбегается, а потом что он должен сделать?

Дети: Ответы детей.

Заяц: Правильно, он должен оттолкнуться одной ногой, и приземлиться в яму с песком на две ноги.

Сорока: Победителем становится спортсмен, который прыгнет дальше всех.

Заяц: Вот здорово! Про прыжок в длину, Сорока, я все понял. Мне не терпится узнать про прыжок в высоту. Если я прыгну выше всех, то я смогу стать победителем в прыжках в высоту.

Сорока: Все правильно. На стадионе для прыжков в высоту ставят две стойки, на стойках лежит планка, а за ними лежат высокие мягкие маты.

Посмотри на картинку (картинка – прыжки в высоту).

Заяц: А, я знаю, Сорока, как надо прыгать в высоту. Спортсмен должен разбежаться (по дуге), толкнуться одной ногой вверх и перелететь через планку, а главное не сбить планку.

Сорока: Все правильно, если планка упала со стоек, то твой прыжок, Заяц не будет засчитан, а выиграет тот спортсмен, у которого планка не упадет.

Заяц: Все, Сорока, до свидания! Я побежал на стадион! До свидания, ребята!

Сорока: Все на стадионе тренируются, скоро можно будет соревнования по легкой атлетике проводить.

Прыгать можно высоко,

Прыгать можно далеко,

Быстро бегать и ходить,

Про метание не забыть.

Это все, друзья, она – королева спорта.

А зовут ее друзья? Как?

Дети: Легкая атлетика

Сорока: Полечу на стадион! До свидания, ребята!

## Баскетбол и футбол

*Беседу с воспитанниками на тему «Баскетбол и футбол» можно построить на сравнении этих спортивных игр.*

**Баскетбол** – два английских слова – корзина и мяч.

Баскетбол относится к одной из известных командных игр. Как и многие другие подвижные игры, баскетбол помогает держать организм в тонусе и придает ему жизненных сил и энергии.

Возрастных рамок, для игры в баскетбол не существует. В нее любят играть как дети, так и взрослые.

*Цель игры в баскетбол*, очень простая: необходимо быть проворнее, чем соперник и забросить мяч в корзину команды-соперника. Мяч будет считаться заброшенным в корзину, если он войдет в неё сверху и останется в корзине или упадет на пол.

В баскетбол играют две команды, каждая из которых состоит из пяти игроков. Играют баскетбольным мячом. Передавать мяч можно только руками. За одно попадание мяча в кольцо может быть засчитано разное количество очков.

*Площадка для игры в баскетбол* имеет прямоугольную форму. Она должна быть ровная и твердая, а также без выпуклостей. Для каждой площадки существуют стандартные размеры, и они применяются во всем мире, двадцать восемь метров в длину пятнадцать метров в ширину. С помощью краски одного цвета и желательного, чтобы она была белая, на поле наносятся все линии. Они должны иметь ровный и четкий вид.

*По правилам баскетбола*, если кто-то из игроков команды противника нарушает одно из установленных правил, то команда соперник получает право на выполнение штрафного броска. Чтобы этот бросок был выполнен правильно и без нарушений, на поле должна быть выполнена линия для выполнения штрафного броска.

В каждом зале имеется зона, где располагаются скамейки для команд. На этих скамейках будут располагаться тренер, люди из запаса.

Баскетболисты много двигаются, поэтому носят *удобные футболки и трусы*. Спереди и сзади на футболке написаны фамилия и номер игрока, чтобы легче узнать его на поле. На ногах игрока – *кроссовки*.

У игры есть свои правила. За их выполнением следят *судьи*. На игровом поле их двое. На помощь к ним приходят комиссар и судьи, сидящие за столом. Форма судей одинаковая, это судейская рубашка, брюки черного цвета, такого же цвета носки и черная обувь для баскетбола. Все судьи, за столом и на площадке имеют одинаковую форму. Судья жестами показывает вид и тип нарушения правил и определяет меру наказания для игрока.

*Капитан* – это один из членов команды, который представляет свою команду на игровом поле.

Чему учат на баскетбольной секции. В первый год занятий ребят не учат играть в баскетбол — с ними просто занимаются различными играми, упражнениями на координацию, ловкость, быстроту. Затем до девяти-десяти лет начинаются занятия баскетболом по упрощенным правилам. С десяти лет дети уже начинают играть. А с 12 лет участвуют во всероссийских соревнованиях.

Лучшие команды каждой страны играют друг против друга на международных соревнованиях. Выигравшая команда получает кубок.

*Разновидности баскетбола.*

*Мини-баскетбол.* Игра предназначена для детей 6–12 лет. Игровая площадка и инвентарь адаптированы под детский возраст.

*Стритбол.* Уличный баскетбол. В игре участвуют две команды по три игрока в каждой (иногда с одним запасным) на специальной площадке или на обычной баскетбольной, но задействуя только одну ее половину – и, соответственно, только одно кольцо. В случае промаха команда, атаковавшая до этого кольцо, защищает его от атаки соперника.

**Футбол** – сочетание двух английских слов нога и мяч.

Отдельная футбольная игра называется — матч, который в свою очередь состоит из двух таймов. В игре участвуют две команды: в каждой от 7 до 11 человек.

Передавать мяч можно только ногами или головой. Передача мяча руками считается нарушением правил.

Один человек в команде (*вратарь*) может играть руками, его основной задачей является защита ворот. Если мяч оказался в воротах – это гол и очко присуждается команде, забившей его.

Остальные игроки также имеют свои задачи и позиции на поле – защищать свои ворота, забивать голы противнику.

*Цель игры* — забить мяч в ворота противника, сделать это как можно большее количество раз и постараться не допустить гола в свои ворота. Матч выигрывает команда, забившая большее количество голов.

Футболисты много двигаются, поэтому носят *удобные футболки и трусы*. Спереди на футболке – эмблема спортивного клуба. Сзади на футболке написаны фамилия и номера игроков, чтобы легче узнать их на поле. На ногах игроков – *бутсы*. Они обеспечивают ногам хорошую опору, чтобы игрок не поскользнулся.

Вратарю нужна особая одежда со специальными защитными накладками. Рассмотрите костюм вратаря. В каких местах костюма сделаны накладки? Как вы думаете, почему? На руках вратаря перчатки. Зачем вратарю перчатки? Правильно, в мягких перчатках вратарю легче ловить и удерживать мяч.

В каждой команде есть *капитан*. Может быть, вы знаете, как узнать капитана команды? У него на рукаве капитанская повязка.

У игры есть свои *правила*. За их выполнением следит *судья*. Узнать его легко: форма судьи обычно черная. Судья определяет, насколько серьезным было нарушение правил игры, и в зависимости от этого назначает свободный удар или показывает игроку желтую или красную карточку.

Чтобы стать настоящим футболистом, надо учиться. Чему же учат в футбольной школе? Правилам игры, умению владеть мячом, быть выносливым, дисциплинированным. Футбол – командная игра, она учит дружбе и взаимопониманию. В этой школе вы не только станете спортивными, но и обретете новых друзей. Принимают в футбольную школу детей с 3 лет.

Профессиональные футболисты, играющие особенно хорошо и забивающие много голов, являются звездами команды. Их знает весь футбольный мир. А это не только игроки и тренеры, а все люди, интересующиеся футболом. Их называют болельщиками.

Лучшие команды каждой страны играют друг против друга на международных соревнованиях. Выигравшая команда получает кубок.

Чемпионат мира по футболу проводится раз в 4 года. Здесь встречаются 32 лучшие команды со всей планеты. В 2018 году чемпионат будет проходить в России. На каждом чемпионате есть талисман. Что такое талисман? Это дорогая сердцу игрушка, которая всегда с нами, талисман оберегает своего хозяина. Талисманом игр в России выбран волчонок. Как вы думаете почему? Этому волчонку назвали Забивака. Почему именно такое имя придумали волчонку?

Командные виды спорта, такие, как футбол, учат действовать вместе, чтобы забить гол!

## Дидактические игры

Дидактические игры должны быть разнообразны (словесные и настольно-печатные), вариативны и многофункциональны. Дидактические игры отражают в себе название видов спорта, отличия зимних и летних видов спорта, спортивный инвентарь, экипировку спортсмена, спортивные объекты и основные правила (в основном определение победителя). Игры не только закрепляют знания детей о видах спорта, но и способствуют формированию и развитию психических процессов, речи, социально-нравственному развитию.

### «Лыжники»

Цель: формировать у детей представление о видах спорта.

Задачи: познакомить ребенка с видом спорта, одеждой, инвентарем, средой обитания лыжников; развить наблюдательность, внимание, навыки классификации, самопроверки.

Возраст: 3-5 лет

Материал: В комплект игры входят 3 комплекта карточек с лыжником (серединка и 3 части к серединке) и карточки с временами года, спортивными объектами, природными местами.

*Атрибуты лыжника*

Правила. Ведущий раздаёт игрокам центральные карточки с изображением лыжников, остальные перемешаны и разложены изображением вверх. По сигналу игроки подбирают недостающие карточки. Выигрывает тот, кто быстрее всех подберет карточки для своего лыжника.

Варианты. Ведущий раздаёт игрокам центральные карточки с изображением лыжников и биатлониста, остальные перемешаны и разложены изображением вверх. По сигналу игроки подбирают недостающие карточки. Выигрывает тот, кто быстрее всех правильно соберет карточки.

Усложнение. *Среда обитания лыжника.* На предложенных карточках игрок выбирает место, объект, время года, подходящие для лыжного спорта.



### «Знакомство со спортивным инвентарем»

Цель: формировать у детей представление о видах спорта.

Задачи: формировать у детей интерес к физкультуре и спорту; дать детям представление о некоторых видах спорта; закреплять. Закреплять знания детей о спортивном инвентаре. Активизировать речь, внимание, память, быстроту реакции, логику.

Возраст: 3-5 лет.

Материал: 8 игровых полей, на которых изображен различный спортивный инвентарь в круглых цветных рамках (всего используется 12 изображений, каждое в четырех цветовых рамках. 3 игровых кубика (два с изображением инвентаря, один – с 4-мя цветными кружками и двумя пустыми гранями). Фишки (по 6 на каждого игрока).

Кол-во игроков: 2-6 человек

Правила: Ведущий (или игроки) берет один из кубиков с изображением инвентаря и кубик с цветными кругами, бросает их вместе, и ту комбинацию, которая на них выпадет, нужно быстрее всех найти на игровом поле и поставить свою фишку. В следующий бросок используют второй кубик с изображением. Можно использовать сразу все три кубика и искать две комбинации изображений. Побеждает тот, кто быстрее закроет фишками свое игровое поле



### «Заплатки»

Цель: формировать у детей представление о видах спорта.

Задачи: формировать у детей интерес к физкультуре и спорту; закреплять знания детей о некоторых видах спорта. Активизировать речь, внимание, память, быстроту реакции, логику.

Возраст: 3-5 лет



Материал: карточки с изображением вида спорта, на которых отсутствуют части изображения (разной формы) и «заплатки» к этим изображениям.

Правила:

Вариант №1: (индивидуальная работа)

Ребенку выдаются карточки с отсутствующей частью картинки разной формы, перед ним выкладываются маленькие карточки - "заплатки". Ребенок должен подобрать нужную "заплатку" (по рисунку и форме). После того, как задание выполнено, ребенку предлагается рассказать все, что он знает об этом виде спорта.

Вариант №2: (коллективная игра)

Нескольким детям выдаются по 1-2 карточки с отсутствующей частью. Ведущий держит карточки-"заплатки" в руках картинкой вниз. Ведущий показывает карточки-"заплатки" детям. Дети должны узнать свою "заплатку" и сказать об этом. После того, как задание будет выполнено, детям предлагается рассказать все, что они знают об этом виде спорта.

### «Парные картинки»

Цель: формировать у детей представление о видах спорта.

Задачи: формировать у детей интерес к физкультуре и спорту; знакомить детей с видами спорта; учить детей узнавать вид легкой атлетики, называть спортивный инвентарь и оборудование, развивать умение анализировать и обобщать; развивать творческое логику, мышление, воображение и память.

Возраст: 3 - 5 лет

Материал Набор парных картинок с изображением видов легкой атлетики из двух комплектов: «Спортсмены-люди» 28 картинок, «Спортсмены-звери» 20 картинок. *(Использование одного или двух комплектов в игре на усмотрение педагога, в зависимости от варианта игры и вариантов усложнения)*

Правила:

1 вариант: играют от 2 до 4 человек. Ведущий сортирует карточки по парам и делит их поровну между игроками. По команде игроки должны подобрать парные карточки и сложить их. Побеждает тот, кто первым справился с заданием и правильно назвал вид спорта.

2 вариант: играют от 2 до 6 человек и ведущий. Ведущий сортирует карточки: в одну стопку кладет одну карточку из пары, а в другую – вторую карточку. Одну стопку он раздает игрокам, а вторую кладет на стол картинками вниз. Ведущий берет одну карточку и показывает ее игрокам. Тот игрок, у которого находится пара от этой карточки, называет, какой вид легкой атлетики изображен на картинке. Если ответ верен, то игрок забирает карточку, если нет, то ведущий оставляет карточку себе. Побеждает тот, у кого больше собранных пар.

Усложнение: детям дается по одной карточке разного вида легкой атлетики. Остальные у ведущего, который по одной показывает детям. Ребенок должен узнать свой вид спорта, Побеждает игрок, который быстрее соберет свои пары.

3 вариант: играют 2 – 4 человека. На столе рубашкой вверх раскладываются парные карточки с символами спорта в произвольном порядке. Поочередно игроки переворачивают по две карточки. Если символы на карточках одинаковые, то игрок забирает их себе, называет вид спорта и делает следующий ход. Если виды спорта разные, то карточки переворачивают обратно и ход делает



следующий игрок. Игра заканчивается, когда все карточки находятся у игроков. Побеждает тот, кто собрал больше пар.

Усложнение: увеличение количества пар.

*4 вариант:* играют 1-2 человека; использовать картинки для игры «Лишняя пара». Ведущий кладет перед игроками вариант из трех пар. Две пары с одним и тем же видом спорта, одна пара другого вида. Игроки называют, что изображено на карточках, затем закрывает лишнюю пару, объясняя, почему она лишняя. (Например, две пары с изображением метания и одна с бегом)

Усложнение: увеличение количества пар.

*5 вариант:* Ведущий подбирает по одной карточке одного вида спорта из двух комплектов. По одной карточке одного комплекта раздает игрокам, а другой комплект показывает игрокам. Тот игрок, у которого находится пара соответствующего вида спорта, называет его. Если ответ верен, то игрок забирает карточку, если нет, то ведущий оставляет карточку себе. Побеждает тот, у кого больше собранных пар.

Усложнение: уменьшается количество игроков (с 4 до 2), тем самым увеличивается количество пар.

### **«Картинки-половинки»**

Цель: формировать у детей представление о видах спорта.

Задачи: формировать у детей интерес к физкультуре и спорту; знакомить детей с видами спорта; развивать умение анализировать и обобщать; развивать творческое логику, мышление, воображение и память.

Возраст: 3-5 лет

*Картинки-половинки для детей* – простое и занимательное развлечение, которое способствует развитию внимания и логики ребёнка.

Крупные яркие изображения выглядят очень красиво, только у них есть один недостаток: они рассыпались на 2 части. Ребенок сравнивает рисунки и собирает их воедино! Предложить ребенку найти пары изображений. Задание можно обыграть по-разному.

4 варианта правила проведения игры.

В играх может быть задействовано любое количество детей.

Для начала показать ребёнку, как составить из 2 частей единую картинку. Обратить его внимание, что они должны совпадать и по цвету, и по очертаниям деталей. Дать ему в руки 2 карточки, когда он поймет принцип, можно усложнять задание.

*Игра «Подбери нужное».* Все карточки выкладываются на столе, чтобы их было хорошо видно. Дети берут любое изображение и находят его пару. Эта игра развивает логическое мышление, наблюдательность, навыки речи.

*Игра «Исправь ошибки».* И взрослые тоже ошибаются! Намеренно составить неверное изображение, попросить ребенка прокомментировать и исправить несоответствия. Выполнение такого задания придает малышу уверенности в своих силах, развивает внимание.

*Игра «Составь предмет».* Это соревнование на скорость реакции и везение. Ведущий раздает игрокам разные половинки, а затем по очереди показывает оставшиеся карточки. Тот, кто увидел совпадение со своим рисунком, называет предмет и забирает карточку себе. Побеждает игрок, первым собравший все пары.

После того, как картинки собраны, можно предложить детям рассказать, что изображено на картинке.

### **«Мой стадион (легкая атлетика)»**

Цель: формировать у детей представление о видах спорта.

Задачи: формировать у детей интерес к физической культуре и спорту; развить внимание, память, мышление и умение сравнивать; способствовать формированию и закреплению знаний о легкой атлетике.

Возраст: 3,5-5 лет.

Материал: 6 больших карт (формат А4) с цветным изображением контура стадиона и черно-белым изображением спортсменов-зверюшек; 7 комплектов (по 6 карточек) цветных круглых карточек (d=7 см) с изображением спортсменов-зверюшек.

На больших картах изображены по 3 дисциплины легкой атлетики. (карты все разные).

Комплект из 6 круглых карточек с дисциплинами легкой атлетики: бег; бег с барьерами;



прыжки в высоту; прыжки в длину; толкание ядра; метание копья.

#### Правила:

*1 вариант:* Ведущий (взрослый) раздает по одной большой карте каждому игроку. Ведущий просит ребят внимательно посмотреть на стадион, где спортсмены-зверюшки занимаются легкой атлетикой. Ведущий по одной показывает цветные круглые карточки с изображением спортсменов-зверюшек. Далее объясняет игрокам, какой дисциплиной легкой атлетики занимается спортсмен-зверюшка, во что одет, какие спортивные атрибуты (снаряды) ему необходимы и для чего. Затем ведущий снова просит игроков посмотреть на свои стадионы и сказать, у кого есть такой спортсмен-зверюшка. При совпадении ведущий дает цветное изображение игрокам. Игрок накрывает черно-белое изображение цветной картинкой. Игра продолжается пока у всех игроков не будут закрыты все

черно-белые изображения на стадионе.

*2 вариант:* Ведущий (взрослый) раздает по одной большой карте и набор из 6 цветных круглых карточек каждому игроку. Ведущий просит ребят внимательно посмотреть на цветные картинки, и объясняет игрокам, какой дисциплиной легкой атлетики занимаются спортсмены-зверюшки.

Далее ведущий просит игроков посмотреть на свои стадионы и определить какой дисциплиной занимаются спортсмены-зверюшки. Далее игроки должны выбрать из цветных картинок те дисциплины, которые есть у него на стадионе и разложить цветные картинки на черно-белые изображения спортсменов-зверюшек. Игра продолжается пока у всех игроков не будут закрыты все черно-белые изображения на стадионе.

*3 вариант:* Ведущий (взрослый) раздает по одной большой карте каждому игроку. Затем просит ребят внимательно посмотреть на свой стадион, где спортсмены-зверюшки занимаются легкой атлетикой. Ведущий наугад по одной показывает цветные круглые карточки. Спрашивает игроков, кто изображен на карточке и, что делает спортсмен-зверюшка. После ответа игроков, ведущий просит детей внимательно посмотреть на свои карточки-стадионы и сказать, есть ли такой спортсмен на их стадионе. При совпадении игрок берет карточку у ведущего, и закрывает черно-белое изображение цветным. Игра продолжается пока у всех игроков не будут закрыты все черно-белые изображения на стадионе.

*4 вариант:* Ведущий (взрослый) раздает по одной большой карте и набор из 6 цветных круглых карточек каждому игроку. Ведущий просит ребят внимательно посмотреть на свои карточки-стадионы. Затем ведущий читает стихи о дисциплинах легкой атлетики изображенных на цветных круглых карточках. После прочтения каждого стихотворения, игроки у которых на стадионе спортсмен-зверюшка занимается данной дисциплиной легкой атлетики, берет цветную картинку, и накладывает ее на черно-белое изображение. Далее ведущий уточняет у ребят, о какой дисциплине было прочитано стихотворении, и проверяет правильность выполнения задания. Игра продолжается пока у всех игроков не будут закрыты все черно-белые изображения на стадионе.

#### Стихи:

##### **Бег**

Надел шиповки и бегу.  
Смотрите, как стараюсь.  
Меня узнаешь ты легко,  
Я бегом занимаюсь.

##### **Прыжки в высоту**

Вверх толкаюсь, и лечу,  
Спинку прогибая.  
Высоту я взять хочу,  
Планку, не сбивая.

##### **Бег с барьерами**

Бегать быстро я люблю,  
Но трудна задача.  
Перепрыгнуть на бегу  
Все барьеры я могу

##### **Прыжки в длину**

В песочнице люблю играть,  
И строить куличи.  
Но я сейчас, прыгун в длину  
В песок лечу, смотри.

### Толкание ядра

Силу я, друзья мои,  
С детства развиваю.  
Ядро тяжелое, легко,  
Я далеко толкаю.

### Метание копья

Далеко летит копье.  
Я - метатель ловкий.  
Тренируюсь каждый день,  
Силе и сноровке.

### «Мы спортсмены (футбол, баскетбол)»

Цель: формировать у детей представление о видах спорта.

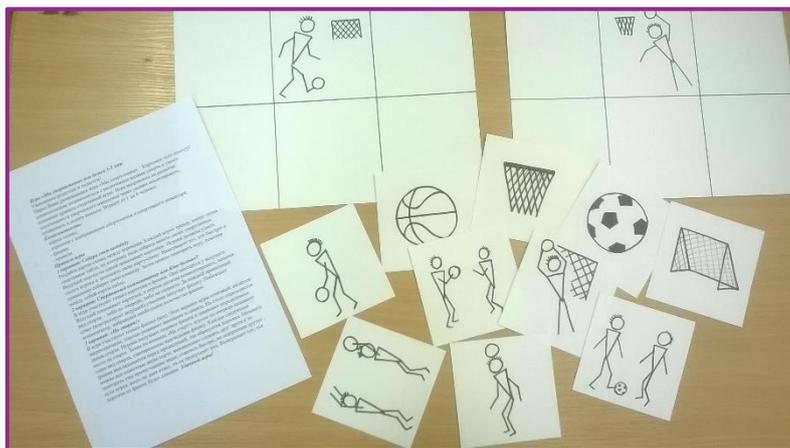
Задачи: формировать у детей интерес к физкультуре и спорту; закреплять знания детей о видах спорта; развивать умение анализировать, сравнивать и обобщать; развивать творческое логику, мышление, воображение и память.

Возраст: 3-5 лет

Материал: карты-схемы; карточки с изображением спортсменов и спортивного инвентаря; фишки;

Правила: Играют от 1 до 6 человек.

*1 вариант:* Собери свою команду. Раздайте карты-схемы между игроками. Каждый игрок тренер, карта-схема – спортивное табло, по которому надо собрать вместе своих спортсменов. Ведущий наугад по одной показывает карточки. Игроки должны узнать своего игрока и заполнить свою карту-схему. Выигрывает тот, кто быстрее и правильнее соберет свою команду. Затем можно повторить игру, поменяв между собой карты-табло.



*2 вариант:* Спортивный комментатор или Кто больше? В игре участвуют только карточки и фишки. Они находятся у ведущего. Ведущий показывает карточки, а игроки должны комментировать, называя вид спорта: - либо по очереди, либо на скорость. За каждый правильный ответ (контролирует ведущий) участник получает фишку. Побеждает комментатор, набравший наибольшее количество фишек.

*3 вариант:* «На старт!» В игре участвуют только фишки (все). Этот вариант игры итоговый; является закрепляющим; хорошо развивает внимание и память. На столе определяется линия старта. Игроки получают поровну фишки и занимают определенное место на старте. Затем по команде «На старт!» игроки по очереди называют один вид спорта, одновременно выкладывая фишку. Каждая следующая фишка выкладывается перед предыдущей, так образуется дорожка. Называть можно все известные виды спорта; внимательно слушать друг друга и не повторять уже прозвучавшие виды; отвечать быстро, не задерживая других; если игрок долго не дает ответ, то он пропускает ход. Выигрывает тот, чья дорожка из фишек будет длиннее.

### «Виды спорта» (подбери картинку)

Цель: формировать у детей представление о видах спорта.

Задачи: формировать у детей интерес к физкультуре и спорту; закреплять знания детей о видах спорта; развивать умение анализировать, сравнивать и обобщать; развивать творческое логику, внимание, мышление, воображение и память.

Возраст: 3-5 лет

Материал: карты-схемы; карточки с изображением спортсменов и спортивного инвентаря; фишки;

Правила: Играют от 1 до 6 человек. Игрокам предлагается выбрать карту-схему. Ведущий показывает карточку с изображением спортсменов и спортивного инвентаря и предлагает игрокам



выбрать карточку, соответствующую виду спорта на выбранной карте-схеме. Выигрывает тот игрок, который правильно подберет карточки к своей карте-схеме. В ходе игры игроки могут меняться картами-схемами.

*Усложнения:*

- в игре количество карточек может быть увеличено от 4х до 6ти;
- в игре могут быть использованы карточки с изображениями, не относящимися к видам спорта на картах-схемах;
- игра может проводиться без участия ведущего (из предложенного набора игроки самостоятельно выбирают карточки с изображением спортсменов и спортивного инвентаря, соответствующие тому виду спорта, который изображен на выбранной карте-схеме);
- в игре участникам предлагается вспомнить и нарисовать на пустых карточках спортсменов и спортивный инвентарь, соответствующий виду спорта на выбранной карте-схеме.

### «Спортивное домино»

Цель: формировать у детей интерес к физкультуре и спорту; учить детей узнавать и называть виды спорта; развивать память, логику, мышление.

Возраст: 4-5 лет.

Материал: игральные карточки (24шт.) с изображением видов спорта (две картинки на каждой карточке).

Правила: Играют 2 – 6 человек. Сначала карточки лежат на столе рубашками вверх. Каждый игрок выбирает себе любые карточки, чтобы у каждого было поровну.

Первым ходит игрок, у которого есть карточка с двойной картинкой. Он кладет карточку на середину стола. Если у нескольких игроков есть карточка с двойной картинкой, то первый игрок выбирается считалкой. Далее игроки ходят поочередно, ставя карточки справа и слева от первой, приставляя к картинке одной карточки такую же картинку другой. Если у игрока (чей ход) нет карточки с нужной картинкой, то он пропускает ход. Выигрывает тот, у кого не останется ни одной карточки (или их будет меньше всего).



## Продуктивная деятельность

Продуктивная деятельность дошкольников в рамках формирования у детей начальных представлений о некоторых видах спорта направлена на создание продукта, в котором воспитанники материально отражают свои представления о видах спорта (рисунки, аппликации, лепка, конструирование). Во время такой деятельности происходит развитие воображения, мышления, мелкой моторики, а также таких важных качеств как целеустремленность, усидчивость, стремление достичь результата. Работы могут быть как личные, так и коллективные.

Виды продуктивной деятельности:

- Конструирование
- Поделки из пластилина (глины)
- Аппликационные работы, в том числе модульная аппликация (мозаика)
- Рисование
- Поделки из природного и бросового материала.

# Игровые упражнения

## Лыжные гонки и биатлон

### «Лыжные гонки»

Инвентарь: гимнастические палки (по две на человека)

Дети выстраиваются в колонну по одному. В руках у детей гимнастические палки. По сигналу они двигаются скользящим шагом, опираясь на гимнастические палки как на лыжные. По сигналу «Склон», дети выполняют полуприсед, руки согнуты в локтях, палки назад, локти и палки прижаты к туловищу. По свистку дети продолжают скользящий шаг.

### «Проскользи на лыжах»

Инвентарь: мягкие полимерные бруски – 4 шт.

Поставить ноги на бруски и передвигаться скользящим шагом, как на лыжах.

Методические указания: дети 3-4 лет строятся в шеренгу и выполняют упражнение по двое, дети 5-7 лет для выполнения упражнения делятся на команды.

### «Биатлон»

Инвентарь: корзина, длинная веревка, мягкие мячики для метания (по количеству детей)

В центре зала ограничивается круг (диаметр 3-4м), в центре круга устанавливается корзина. У каждого ребенка в руках мягкий мячик для метания. Под музыку дети бегут по кругу друг за другом, когда музыка заканчивается, дети останавливаются, быстро поворачиваются и выполняют бросок мяча в корзину (за линию круга заходить нельзя).

## Легкая атлетика

### «До игрушки добежал, чемпионом сразу стал»

Инвентарь: канаты L-6м – 3 шт.; игрушка – 2 шт.; круглые детали мягкого конструктора – 2 шт.; косички – 2 шт.

Из канатов выложены 2 дорожки. В конце каждой дорожки расположена деталь мягкого конструктора в виде круга, на нем устанавливается игрушка. Дети строятся двумя колоннами за косичками перед дорожками. По команде педагога: «Раз, два, три, к игрушке беги!» дети парами стараются как можно быстрее добежать до своей игрушки и взять ее в руки. Затем они обходят круглую деталь конструктора, с поднятой вверх игрушкой.

Методические указания:

В данном возрасте педагог не делает акцент на том, кто из детей прибежал первым, а поощряет детей за правильность выполнения упражнения.

### «Ядро толкаю ловко. Нужна здесь сила и сноровка»

Инвентарь: шарики (мячи) d-6-7 см по кол-ву детей; обручи большого диаметра; веревка длинная.

На одной стороне зала расположены обручи большого диаметра. Каждый ребенок занимает свое место в обруче, это его сектор для толкания ядра. У каждого ребенка в руке шарик. Перед детьми на некотором расстоянии (в зависимости от подготовленности детей) лежит веревочка. По команде педагога: «Раз, два, три, ядро толкни!» дети стараются бросить шарик за веревочку.

Методические указания:

Данное игровое упражнение больше направлено на закрепление знаний у детей о том, что ядро круглое как шарик и, что его толкают как можно дальше.

### «Барьерный бег».

Инвентарь: мягкие бруски высотой 10-15см.

От линии старта до ориентира стоят барьеры (мягкие бруски) на расстоянии 2м друг от друга. Дети поочередно бегут до ориентира, перепрыгивая барьеры, оббегают ориентир и возвращается обратно. Можно сделать 2-3 дорожки, чтобы одновременно бежали 2-3 ребенка.

### **«Тренировка прыгуна»**

1 часть «Перепрыгни ручеек»

Инвентарь: две длинные веревки.

На площадке рядом друг с другом кладутся 2 веревки длиной 3-4 м. Расстояние между линиями в их начале – 10-12 см, в конце – 70-80 см. Дети друг за другом перепрыгивают «ручеек» сначала в самом узком месте, затем там, где он шире, и, наконец, где он самый широкий.

2 часть «Кто дальше?»

Инвентарь: игрушки: Лягушка, Зайчик, Кенгуру, ориентир

Преподаватель кладет ориентир (косичку) на небольшом расстоянии от линии старта, показывает детям Лягушку и говорит, что это длина прыжка Лягушки. Затем предлагает детям перепрыгнуть Лягушонка. После того, как все дети прыгнут, преподаватель отодвигает ориентир, и, показывая Зайчика, предлагает детям прыгнуть дальше Зайчика. Затем тоже самое с игрушкой Кенгуру. Расстояние от линии старта до ориентиров зависит от возраста и физических возможностей детей.

## **Футбол и баскетбол**

### **Футбол**

*Упражнения в ведении мяча:*

#### **«Не столкнись»**

Инвентарь: резиновые мячи по количеству детей

Дети ведут мяч правой и левой ногой поочередно, передвигаясь врассыпную. Игроки выполняют упражнение, не задевая друг друга, избегая столкновения мячей.

#### **«Стоп»**

Инвентарь: резиновые мячи по количеству детей

Дети ведут мяч правой (левой) ногой, передвигаясь врассыпную (по прямой, от одного ориентира к другому), на сигнал «Стоп» игроки останавливают мяч, на сигнал «Вперед» продолжают движение. При выполнении упражнения мяч можно вести и внутренней и внешней стороной стопы, остановку мяча выполнять подошвой, сохраняя равновесие.

#### **«Треугольник» («Прямоугольник»)**

Инвентарь: резиновые мячи по количеству детей

Дети ведут мяч правой (левой) ногой, двигаясь по прямой от одного ориентира к другому, расположенному в форме треугольника (квадрата). Игроки, двигаясь в заданном направлении, стараются не терять мяч, выполняют остановку у каждого ориентира.

*Упражнения в ударах по мячу*

#### **«Прямо в цель»**

Инвентарь: мячи по количеству игроков, полифункциональные модули (кубы, цилиндры и т.д.)

Игроки строятся в шеренгу напротив полифункциональных модулей (кубов, цилиндров и т.д.) на расстоянии 1,5-2м., на сигнал педагога они выполняют удары по мячу. Стараться попасть мячом в модуль, согласовывая силу удара с направлением движения мяча, ждать сигнала. Расстояние может быть увеличено до 3-3,5м.

#### **«Мяч в ворота»**

Инвентарь: резиновые мячи, ворота

Игроки строятся в две колонны, по очереди они бьют по мячу ногой, стараясь попасть в ворота, расположенные на расстоянии 2м. Перед ударом по мячу делать шаг назад, стараться попасть мячом

в цель, согласовывая силу удара с направлением движения мяча. Расстояние может быть увеличено до 3-3,5м.

#### **«Пас»**

Инвентарь: резиновые мячи по количеству пар детей.

Игроки делятся на пары и встают напротив друг от друга на расстоянии 3-3,5м. Один игрок выполняет удар по мячу в направлении другого игрока, тот останавливает мяч подошвой внутренней или внешней стороной стопы. (Соизмерять силу удара с направлением движения мяча, согласовывать свои действия с действиями партнера по игре)

#### **Баскетбол**

*Упражнения в перемещении:*

##### **«Стоп»**

Инвентарь: резиновые мячи по количеству детей.

Игроки с мячом бегают врассыпную (передвигаются приставным шагом, выполняют движения с мячом), на сигнал педагога «Стоп» (свисток, хлопок) игроки принимают стойку баскетболиста. (Вовремя реагировать на сигнал, стараться не терять мяч во время передвижения, сохранять равновесие в стойке)

*Упражнения в передаче мяча:*

##### **«Передай не урони»**

Инвентарь: резиновые мячи

Игроки строятся в круг и передают мяч друг другу по кругу. (При передаче не пропускать игроков)

##### **«Перебрось не урони»**

Инвентарь: мячи по количеству троек детей.

Трое детей встают треугольником (на расстоянии 1,5м.) и перебрасывают мяч друг другу. (Соизмерять силу броска с расстоянием до партнера по игре, бросать в руки партнеру)

*Упражнения в бросании и ловле:*

##### **«Мяч в доме»**

Инвентарь: резиновые мячи по количеству игроков, большие обручи по количеству игроков

Игрок передвигается вокруг большого обруча приставным шагом, бросает в него мяч и ловит его после отскока. На сигнал направление движения меняется. (Не торопится, стараться выполнять упражнение без остановок, при броске мяча об пол прилагать силу, соизмеряя ее с высотой отскока)

##### **«Перебрось и догони»**

Инвентарь: резиновые мячи по количеству детей, веревка.

Игроки перебрасывают мяч через натянутую веревку произвольным способом (затем способом от груди), затем пробегают под ней, догоняют мяч.

## **Примерные сценарии досугов**

Тема физкультурного досуга определяется знаниями воспитанников, полученных во время бесед и тематических занятий по физической культуре. Для организации и проведения досугов привлекаются родители.

### **Лыжный спорт. Биатлон.**

*Для детей 4-5 лет*

Цель: формировать у дошкольников начальные представления о видах спорта и интерес к двигательной деятельности.

Задачи: создать положительный эмоциональный фон, атмосферу доброжелательности; закреплять знания детей о лыжном спорте; совершенствовать двигательные умения и навыки, полученные на физкультурных занятиях; развивать у детей внимание, ловкость, координацию

движений, чувство коллективизма, дружбы и взаимопомощи между детьми.

Интеграция образовательных областей: физическая культура (социально-коммуникативная; познавательное развитие; художественно-эстетическое развитие; речевое развитие).

Предварительная работа: беседа воспитателей с детьми; просмотр иллюстраций по теме; дидактические игры; продуктивная деятельность; тематические занятия по физической культуре.

Оформление зала: Картинки с изображением лыжного спорта; разноцветные воздушные шары.

Инвентарь: 2 линии старта; 2 ориентира (кегли или конусы); корзина; длинная веревка; мячи мягкие для метания по количеству детей; Обручи (d = 60см); «лыжи» - прямоугольные коробки или корзины на скользящей основе по размеру стопы детей; гимнастические палки (лыжные палки); три флажка (красный, желтый, зеленый); фотографии (или рисунки) зимних видов спорта; парные картинки с изображением лыж; записи музыкального сопровождения; картинки раскраски с изображением лыжников.

### Ход досуга

Дети под музыку заходят в зал. Построение.

Ведущий: Здравствуйте, дорогие друзья! Сегодня мы с вами собрались здесь, чтобы поиграть, посоревноваться и поговорить о видах спорта. Для начала отгадайте загадку:

Две курносые подружки  
Не отстали друг от дружки.  
Обе по снегу бегут,  
Обе песенки поют,  
Обе ленты на снегу  
Оставляют на бегу. (Лыжи)

Правильно, это лыжи. И говорить мы с вами будем сегодня о лыжном спорте. Но сначала разминка.

Участники выполняют музыкально-ритмическую композицию.

Ведущий: Нашим участникам предстоят интересные испытания. И мы уверены, что они пройдут их достойно, с радостью и улыбкой. А сейчас, ребята, посмотрите на картинки и скажите какие виды спорта здесь изображены (биатлон, лыжные гонки). Правильно – и это все зимние виды спорта. И начнем мы с лыжных гонок. Какой инвентарь необходим для этого вида спорта? (ответы детей). Правильно лыжи и лыжные палки. И у нас игра найди свою пару лыж.

### Игра «Найди лыже пару».

На полу, рубашками вверх, лежат перемешанные парные картинки с изображением лыж (на каждой картинке изображена одна лыжа). Изображения отличаются цветом, рисунком, размером. Под музыку дети бегают в рассыпную по залу, по окончании музыкальной фразы, дети поднимают по одной картинке, рассматривают ее и ищут своей лыже пару. Повторить 2-3 раза.

### Эстафета «Лыжные гонки»

Участники строятся в две колонны у линии старта. По команде первый участник надевает «лыжи» (коробки или пластиковые прямоугольные корзины, на скользящей основе по размеру детской ноги), берет палки и скользящим шагом идет до ориентира и обратно. Затем передает инвентарь следующему участнику. Побеждает команда, которая быстрее выполнит задание.

Ведущий: Ребята как называется этот вид спорта? (Ведущий показывает картинку, дети отвечают). Правильно, это биатлон. В этом виде спорта спортсмен должен не только быстро бегать на лыжах, но и метко стрелять. Спортсмен должен очень быстро менять один вид движений на другой.

### Игра «Смена движения»

У ведущего в руках три флажка (красный, желтый, зеленый). Дети двигаются в рассыпную по залу, выполняя задания:

- Ведущий поднял красный флажок – обычная ходьба

- Ведущий поднял зеленый флажок – бег
- Ведущий поднял желтый флажок – имитация метания

Смена флажков сопровождается свистком (или другим звуковым сигналом).

Ведущий: Молодцы, ребята. Пришла пора потренироваться в биатлоне.

#### Игровое упражнение «Биатлон»

В центре зала ограничивается круг (диаметр 3-4м), в центре круга устанавливается корзина. У каждого ребенка в руках мягкий мячик для метания. Под музыку дети бегут по кругу друг за другом, когда музыка заканчивается, дети останавливаются, быстро поворачиваются и выполняют бросок мяча в корзину (за линию круга заходить нельзя).

Ведущий: А сейчас давайте вспомним о каких видах мы говорили. (ведущий задает детям вопросы о видах спорта, об инвентаре и т.д.) Молодцы, ребята!

Ведущий вручает детям картинки-раскраски. Дети выходят из зала.

## Легкая атлетика

Цель: формировать у дошкольников начальные представления о видах спорта и интерес к двигательной деятельности.

Задачи: создать положительный эмоциональный фон, атмосферу доброжелательности; закреплять знания детей о летних олимпийских видах спорта; совершенствовать двигательные умения и навыки, полученные на физкультурных занятиях; развивать у детей внимание, ловкость, координацию движений, чувство коллективизма, дружбы и взаимопомощи между детьми.

Интеграция образовательных областей: физическая культура (социально-коммуникативная; познавательное развитие; художественно-эстетическое развитие; речевое развитие).

Предварительная работа: беседа воспитателей с детьми; просмотр иллюстраций по теме; дидактические игры; продуктивная деятельность; тематические занятия по физической культуре.

Оформление зала: Картинки с изображением летних олимпийских видов спорта; плакаты: «Быстрее. Выше. Сильнее», «Олимпийцам — физкульт-привет!»; разноцветные воздушные шары.

Инвентарь и оборудование: магнитофон; диск «Песенки будущих чемпионов» №3 – «Спортивная ходьба»; муз.композиция из Интернета «Пробежка», «Надо спортом заниматься».

Цветные канаты l=4м 6 шт.; барьеры h=10 см 2 шт.; мягкие игрушки мал. - 6 шт.; детали мягкого конструктора «Альма»; картинки: дисциплины легкой атлетики (формат А4) – 6 шт.; изображения зверюшек-легкоатлетов (круглые d= 7 см) – по кол-ву детей; карточки с цифрами и точками 1-5 по кол-ву детей.

#### Ход досуга:

Дети в колонне по одному входят в физкультурный зал, строятся в шеренгу лицом к ведущему.

Ведущий: Здравствуйте ребята!

Спорт, ребята, очень нужен!

#### Дети:

Мы со спортом крепко дружим! (хлопки в ладоши)

Мы играем в баскетбол (дети изображают отбивание мяча одной рукой),

Любим мы игру в футбол (дети изображают удары ногой по мячу),

Плавать быстро мы умеем (дети изображают пловцов),

#### Ведущий:

Бег, ходьбу, прыжки, метание,

Не оставим без внимания!

Вид спорта, кажется простой,

Идем спортивную ходьбой.

Звучит песня «Спортивная ходьба»

Ходьба в колонне по одному со сменой ведущего по команде педагога.

Звучит музыкальная композиция «Пробежка».

«Ну-ка, торопись, не мешкай.

Упражнение пробежка

Побежали без оглядки,

Так, чтобы сверкали пятки!»

Бег в колонне по одному со сменой ведущего по команде педагога.

Перестроение для выполнения музыкально-ритмической композиции  
«Надо спортом заниматься».

Подвижная игра: «Найди свой сектор на стадионе»

(4 сектора – толкание ядра; метание копья; прыжки в длину; прыжки в высоту)

На полу разложены карточки с изображением зверюшек-спортсменов (по кол-ву детей). Под музыку дети ходят между карточками. По команде педагога, дети берут по одной карточке, и строятся в соответствующем секторе, лицом к ведущему. (Например, на карточке изображен бегемот, толкающий ядро, следовательно, ребенок идет в сектор для толкания ядра и т.п.)

Ведущий: Ребята, вы правильно заняли свои сектора, а сейчас отгадайте загадку в какой сектор мы все пойдем.

«В песочнице люблю играть,

И строить куличи.

Но я сейчас, прыгун в длину,

В песок лечу – смотри!»

***Сектор для прыжков в длину.***

Игровое задание: «Измерь длину удава прыжками»

(Длина удава не более 2-х прыжков ребенка. Задание выполняется поточно).

Прыжки на двух ногах в длину с места.

Ведущий: А сейчас следующая загадка.

«Далеко летит копьё.

Я метатель ловкий.

Тренируюсь каждый день,

Силе и сноровке».

***Сектор для метания копья.***

Игровое задание: «Раз, два, три – копьё лети!»

(Задание выполняется фронтально)

Игроки располагаются за линией. Принимают и.п. как при метании мешочков с песком на дальность. На расстоянии 1,5–2м от игроков натянута веревка на высоте поднятой вверх руки ребенка. По команде педагога: «Раз, два, три – копьё лети!», игроки метают «копьё» вдаль через веревочку.

Игровое задание: «Найди свою дорожку и преодолей барьер»

На полу зала выложены из канатов две дорожки 1=5-6м. На середине каждой из дорожек установлен барьер h=10см. У первой дорожке лежит карточка с точкой и цифрой 1, у второй – карточка с двумя точками и цифрой 2.

Игрокам раздаются карточки с изображением точек и цифр 1 или 2.

По сигналу «Смотри, не зевай, дорожку правильно выбирай!» игроки должны встать колоннами на нужную дорожку в соответствии с цифрой на своей карточке и номером дорожки. Затем игроки соревнуются парами, кто быстрее добежит до финишной черты, преодолев барьер.

Игровое задание: «Виды спорта вспоминаю, в легкую атлетику играю»

Игроки располагаются двумя шеренгами друг напротив друга на разных сторонах зала. Педагог показывает игрокам одной шеренги картинку с изображением одной дисциплины из легкой атлетики. Дети этой шеренги идут к другой со словами: «Виды спорта вспоминаю, в легкую атлетику играю» и изображают данную дисциплину легкой атлетики. Игроки второй шеренги угадывают дисциплину (бег, ходьба, прыжки, метание) по показу.

Награждение медалями и выход из зала под музыкальную композицию «Спортивный марш».

## **Футбол и баскетбол**

Цель: формировать у дошкольников начальные представления о видах спорта и интерес к двигательной деятельности.

Задачи: создать положительный эмоциональный фон, атмосферу доброжелательности; побуждать к проявлению самостоятельности, инициативы, активности; закреплять знания детей о футболе и баскетболе; совершенствовать двигательные умения и навыки, используя элементы игры в футбол и баскетбол; развивать у детей внимание, ловкость, координацию движений; воспитывать дружеское отношение к сверстникам, умения выполнять движения в команде.

чувство коллективизма, дружбы и взаимопомощи между детьми.

Интеграция образовательных областей: физическая культура (социально-коммуникативная; познавательное развитие; художественно-эстетическое развитие; речевое развитие).

Предварительная работа: беседа воспитателей с детьми; просмотр иллюстраций по теме; дидактические игры; продуктивная деятельность; тематические занятия по физической культуре.

Оформление зала: Картинки с изображением баскетбола и волейбола; разноцветные воздушные шары.

Инвентарь: эмблемы по количеству детей в команде «Прыг», «Скок»; куклы би-ба-бо «Мячик Прыг», «Мячик Скок», «Игла»; большие резиновые мячи по количеству детей; футбольный мяч; баскетбольный мяч; 8 конусов (ориентиров); воротники – 2 шт.; веревка (тонкий канат); 6 средних обручей; Маршрутные листы по количеству команд.

### Ход досуга

Под музыку дети входят в спортивный зал и занимают свои места.

#### Ведущий:

Кто без рук и без ног  
Самый лучший бегунок?  
Он и прыгает и скачет,  
Ушибется – Не заплачет. (Мячик)  
Красивые мячики есть у нас  
С ними играть будем сейчас!  
Улетит мяч – ты поймай,  
Убежит он – догоняй!

Ведущий: (предлагает детям взять мячи.)

С ним мы сделаем разминку,  
Тренируем руки, спинку.  
Прыгать тоже нам не лень,  
Словно мячик целый день.

### Разминка (упражнения с мячами под музыку)

Под музыку из-за ширмы появляется Прыг и Скок.

Прыг:

К вам пришел я поиграть,  
Команду свою мне надо собрать.  
Мяч в воротах – это гол!  
Игру назовем мы, ребята... (Футбол)

Скок:

У меня игра другая,  
Меня весело ведут  
И в кольцо меня бросают  
Я взлетаю на ходу.  
Меня звонко бьют об пол  
Значит это... (Баскетбол)

Ведущий:

Наш верный друг футбольный мяч,  
Быстрее нас несется вскачь.  
Нам очень нравится футбол,  
И кричать всем вместе: «Гол!».



Игровое задание «Мяч в ворота».

Игроки команд строятся в две колонны, у первых игроков по мячу. На сигнал первые игроки начинают вести мяч ногами между предметов (4 конуса) змейкой, у последнего предмета мяч останавливают подошвой ноги, делают шаг назад и бьют по мячу ногой, стараясь попасть в ворота, расположенные на расстоянии 2м. Затем берут мяч, возвращаются бегом по прямой, передают мяч следующему игроку своей команды и встают в конец колонны.

Прыг:

Вы очень здорово играли,  
Мяч вели, голы забивали.  
Вы спортивные ребята,  
Хоть еще и дошколята!

Под музыку из-за ширмы появляется Игла.

Игла:

К вам на праздник забрела  
Очень острая игла.  
Я сейчас вам насолю –  
Все мячи переколю!

Ведущий:

Ты, игла нам не вреди  
Поиграть скорей иди!  
С детворою подружись,  
Быть спортивной научись.



Скок:

Это мячик не пинают,  
И забить нельзя здесь гол.  
Руками тут его бросают  
Так играют в ... баскетбол!

Подвижная игра «Мой веселый звонкий мяч».

Игроки команд строятся в две шеренги напротив друг друга, между ними натягивается веревка. У одной из команд мячи по количеству игроков. На первые слова стихотворения все игроки

выполняют прыжки на двух ногах на месте, на последние – игроки одной из команд бросают мяч от груди, через веревку игрока другой команды.

Ведущий:

Мой спортивный яркий мяч  
Ты куда пустился вскачь?  
Упругий, круглый и большой  
Полетел над головой

Скок:

С этой игрой вы справились ловко  
Есть у вас сила, ловкость, сноровка.  
Только Игла с нами в мяч не играет,  
Ей мяч не поймать, он от нее убегает.

Игла:

Я со спортом не дружна,  
Мяч меня боится  
Помощь ваша мне нужна,  
Чтоб с ним подружиться!

Прыг:

Здесь все вокруг твои друзья,  
На празднике веселом.  
Без спорта нынче жить нельзя  
Коль хочешь быть здоровым.

Ведущий:

Много мячиков у нас,  
Можем мы играть хоть час!  
В обруч бросим и поймаем,  
А уроним – поднимаем.

Игровое задание «Не ошибись».

Игроки команд строятся в две колонны, у первых игроков по мячу. На сигнал первые игроки начинают бросать мяч и ловить его после отскока поочередно в три обруча, расположенные друг за другом на расстоянии 1м., затем возвращаются бегом по прямой, передают мяч следующему игроку и встают в конец колонны.

Скок:

Мячик прыгал и скакал,  
От такой игры устал.  
Мячик воздух стал терять,  
Надо мячик подкачать.

Игла:

Я помочь тебе готова,  
Подкачаем тебя снова.  
Я теперь Игла другая –  
Вся спортивная такая.  
Мы с мячом теперь друзья,  
Друг без друга нам нельзя!

Ведущий:

Вот это здорово! Вот это класс!

Мячик упругий снова у нас!  
Еще давайте поиграем,  
Что за игра, сейчас мы узнаем.

Прыг:

Лучшая на свете игра,  
Это футбол, скажу вам друзья!  
С мячом бежать, гол забивать  
И громко весело кричать.

Прыг передает детям футбольный мяч.

Скок:

В этом спорте игроки  
Все ловки и высоки.  
Любят в мяч они играть  
И в кольцо его кидать.

Скок передает детям баскетбольный мяч.

Ведущий раздает игрокам карточки с изображением оборудования и атрибутов для этих видов спорта на каждого игрока.

Подвижная игра «Подбери картинку».

Под музыку игроки бегают врассыпную по залу, на паузу они собираются вокруг обруча с футбольным (баскетбольным) мячом, к которому подходит их карточка и кладут в её в обруч. Игроки меняются карточками, и игра повторяется.

Прыг: Вы ребята, молодцы!

Скок: С физкультурой все дружны.

Игла: Вам хотим подарок дать, Вы должны его поймать!

Прыг и скок дарят детям футбольный и баскетбольный мячи.

Участники праздника прощаются с героями и под музыку покидают зал.

## Информация для родителей

Информация для родителей может быть представлена на информационных стендах, в виде папок-передвижек, выставлена на официальном сайте ДОУ, а также в виде информационной брошюры. Информация для родителей должна включать в себя:

1. Информация о виде спорта (его плюсы и минусы).
2. Информация о том, где можно посмотреть соревнования или тренировки по данному виду спорта (адрес спортивного объекта, спортивный канал телевидения, интернет-адрес и т.д.).
3. Описание игровых упражнений (связанные с видом спорта), которые можно выполнить с ребенком во время прогулки.
4. Творческое задание.

## Примеры информации для родителей

### Лыжный спорт. Лыжные гонки и биатлон.

Малыш отлично справляется с лопаткой, сооружая в сугробах снежные дворцы. Не пора ли познакомить ребенка с зимними видами спорта, как например лыжный спорт и биатлон.

Холод не мешает активному отдыху, чтобы заняться зимой лыжным спортом и познакомиться с биатлоном. Дети, которые занимаются спортом зимой более уверенные в себе, становятся крепкими, выносливыми, развивают силу воли, координацию и смелость.

Плюсы лыжного спорта и биатлона:

- У детей правильно формируется дыхание;
- Закаливание;
- Развитие вестибулярного аппарата;
- Укрепление сердечно-сосудистой системы;
- Повышение выносливости, работоспособности и тонуса организма;
- Развитие почти всех групп мышц;
- Полезен для зрения, тренирует глазные мышцы;
- Укрепляет нервную систему;
- Повышает настроение;
- Улучшает сон.

Для детей занятия по лыжному спорту становятся доступными уже с 3 лет, а с биатлоном можно познакомиться с 5 лет, а заниматься профессионально в старшем возрасте.

Игровые упражнения, которые можно выполнить вместе с родителями во время прогулки или дома.

Для повышения интереса хорошо использовать небольшой эмоциональный рассказ. Например: «Вышли зайчики на полянку и весело зашагали по дорожке (ребенок идет за взрослым ступающим шагом). Вдруг зайчики увидели охотника и стали убегать от него (ребенок и взрослый идет широким скользящим шагом). Быстро бежали зайчики, охотник их не поймал. Прибежали зайчики к своему домику (скользят на «лыжах») и крепко закрыли зайчики дверь (ребенок и взрослый сгибает ноги в коленях и быстро выпрямляется).

#### **«Шире шаг»**

Скользят шаги с широким ритмичным размахиванием руками произвольно. Следить в дальнейшем, чтобы руки и ноги работали разноименно.

#### **«Веселые горки»**

Скользят шаги на месте, руки вперед-назад поочередно, на слово «горка» присесть, руки согнуть и прижать к туловищу.

#### **«Пружинка»**

Поочередное выдвижение ног вперед и назад.

#### **«Кто быстрее»**

Ходьба скользящим шагом до ориентира.

Ходьба скользящим шагом до ориентира, взять мешочек, кинуть его в мишень и вернуться скользящим шагом обратно.

#### **«Зайчики убегают от охотника»**

Вначале ребенок и взрослый идут со взрослым ступающим шагом, потом скользящим шагом, у ориентира ребенок и взрослый сгибают ноги в коленях и быстро выпрямляются.

### **Обучение ходьбы на лыжах**

Лыжные прогулки способствуют воспитанию морально-волевых качеств детей: развивают смелость, формируют выдержку и дисциплинированность.

Детей начинают обучать передвижению на лыжах со второй младшей группы. Лучшее время ходьбы на лыжах с детьми 10-12 часов дня, продолжительность занятий для детей 3-4 лет 10-15 минут, 1-2 раза в неделю. Лучшее место - это парк, сквер, лес, защищенные от ветра.

#### **Методы обучения:**

- Словесный – объяснения, рассказ, беседа и т.д.
- Наглядный – показ физических упражнений, слуховые и зрительные ориентиры, непосредственная помощь воспитателя.
- Практический – повторение движений.

#### **Основные задачи при обучении детей 3-4 лет ходьбе на лыжах:**

- познакомить с инвентарём;

- помочь освоить «чувство лыж», «чувство снега»;
- способствовать овладению динамическим равновесием;
- обучать передвижению ступающим и скользящим шагом;
- учить повороту переступанием.

#### **Не допускать ошибки при обучении ходьбе на лыжах:**

- сохранение прямого положения туловища;
- незначительное сгибание ног в колене;
- трудности с удержанием направления и равновесия;
- нарушение ритмичности и координации;
- широко расставляют руки и ноги.

#### **Упражнения для выработки ходьбы на лыжах:**

- Перенос веса тела с лыжи на лыжу;
- Игра «След в след» - ребенок идет за родителем стараясь попасть в след.
- Игра «Будь внимателен» - передвижение по равнине, развивая внимание и память. Описание дети передвигаются по лыжне. На сигнал взрослого меняют движение. Когда поднимают зеленый флажок-все идут ступающим шагом, желтый - идут ступающим шагом, красный флажок-все останавливаются.

Творческое задание: сфотографируйте свою совместную с ребенком лыжную прогулку и создайте фотоколлаж на тему «Лыжный спорт и семья»

## **Легкая атлетика**

**Легкая атлетика** является комплексным видом спорта, включающим в себя разные виды дисциплин. Это один из основных и наиболее массовых видов спорта.

Занятия легкоатлетическими упражнениями способствуют росту и формированию юного организма, всестороннему физическому развитию, укреплению здоровья. Такое положительное влияние занятий легкоатлетическими упражнениями объясняется тем, что они укрепляют сердечно - сосудистую и дыхательную системы, способствует гармоничному развитию мускулатуры, улучшают подвижность в суставах и совершенствуют нервно - мышечную координацию.

Ходьба, бег, прыжки и метание, а также различные специальные упражнения, весьма разнообразны, доступны и легко дозируются. Однако, у детей данного возраста еще нет осознанного понимания положительного влияния занятиями лёгкой атлетикой. Заинтересовать дошкольника занятиями такого рода упражнениями очень сложно. Ведь они требуют особой концентрации, выполнения всех указаний и тонкостей. Маленький ребенок просто не сможет и не поймет всей важности тренировочного процесса. Здесь на помощь приходит Игра, являющаяся ведущим видом деятельности дошкольников. И только посредством игры ребенок сможет освоить, без ущерба для своих личных потребностей, все виды легкоатлетических упражнений

### **Особенности развития физических качеств дошкольников при занятиях легкой атлетикой**

Ходьба, бег, прыжки и метание, а также различные специальные упражнения, весьма разнообразны, доступны и легко дозируются. Однако, у детей данного возраста еще нет осознанного понимания положительного влияния занятиями лёгкой атлетикой. Заинтересовать дошкольника занятиями такого рода упражнениями очень сложно. Ведь они требуют особой концентрации, выполнения всех указаний и тонкостей. Маленький ребенок просто не сможет и не поймет всей важности тренировочного процесса. Здесь на помощь приходит Игра, являющаяся ведущим видом деятельности дошкольников. И только посредством игры ребенок сможет освоить, без ущерба для своих личных потребностей, все виды легкоатлетических упражнений

#### **Ходьба**

Постоянное, ежедневное упражнение в ходьбе рано формирует прочный навык в этом движении. Скорость ходьбы зависит от частоты шагов (темпа) и длины шага. Средний темп ребенка-дошкольника колеблется в пределах 148-172 шага в минуту, длина шага равна 42-68 см

В этом возрасте особое внимание уделяют координации движения рук и ног во время ходьбы, приучают детей свободному маху руками, развивают у них ориентировку в пространстве (не наталкиваться на предметы, быстро останавливаться по сигналу и т.д.)

Из-за слабости мышц-разгибателей многие дети младшего возраста не могут ровно удерживать туловище и часто сутулятся. Это может привести к нарушению осанки. Необходимо напоминать ребенку, чтобы он не опускал голову во время ходьбы. При правильном положении головы выпрямляется спина и расширяется грудная клетка.

Дошкольникам рекомендуют ходьбу с гимнастической палкой на плечах, лопатках, за спиной и перед грудью, с мешочком на голове (массой 500 г), а также с фиксированным положением рук (руки на поясе, за головой, в стороны). Им также полезна ходьба с ускорением и замедлением темпа, ходьба на носках, пятках. Внутренней и внешней сторонах стопы, с высоким поднятием бедра.

Эти упражнения выполняются в виде имитационных упражнений: пройти «как косолапый мишка», «лошадка», «цапля», «лисичка» и т.д. Виды имитационной ходьбы целесообразно чередовать с обыкновенной ходьбой. Все эти упражнения способствуют развитию мышц опорно-двигательного аппарата и профилактике плоскостопия. Упражнения в ходьбе сопровождаются разнообразными заданиями. Например, ходьба со сменой направления, спиной вперед, с закрытыми глазами, со сменой темпа и с остановкой сигнала, с движением рук (хлопки в ладони над головой, перед грудью, за спиной и т.д.); ходьба «по кочкам» (кружочки на расстоянии 40-50 см один от другого); с переступанием через предметы (кубики, коробочки, камешки) на расстоянии 30-45 см; ходьба в чередовании с бегом.

### **Бег**

Характерным признаком бега является фаза «полета» - безопорное положение тела после отталкивания ногой от земли. При беге нагрузка на мышечный аппарат, значительно больше, чем при ходьбе, особенно на дыхательную и сердечно-сосудистую системы.

Слабость мышц опорно-двигательного аппарата большинству детей 3-4 лет не дает возможность выполнять полноценное отталкивание (с полным выпрямлением ног в коленных суставах). Можно наблюдать мелкий, семенящий шаг, значительное разведение рук, бег на полусогнутых ногах.

*Детей младшего дошкольного возраста* необходимо учить энергичному движению согнутых в локтях рук во время бега, вырабатывать умение бежать в равномерном темпе, оббегать расставленные на полу предметы (кубики, коробочки, камешки и др.), не наталкиваться друг на друга. Для детей 3-5 лет длительность бега со средней скоростью рекомендуется в пределах 20-25 сек. С максимальной скоростью дети 3-4 лет могут пробежать расстояние 15 м, а 4-5 лет – до 20 м.

Для формирования и совершенствования навыков бега у дошкольников рекомендуются подвижные игры с ловлей и убеганием, а также следующие упражнения: бег на носках, «как лисичка»; с высоким подниманием бедра, «как лошадка»; бег с изменением темпа и направления, с остановками по сигналу, бег с обеганием предметов; бег наперегонки и т.д.

### **Прыжки**

Упражнения в прыжках положительно влияют на организм ребенка: укрепляют мышцы и связки нижних конечностей, совершенствуют координацию движений, развивают ловкость и смелость. Однако следует помнить, что при неумелом использовании прыжков, у дошкольников могут возникнуть травмы и плоскостопие. Поэтому детей обучают определенному виду прыжков, исходя из их анатомо-физиологических возможностей и возрастных особенностей. А чтобы избежать резких сотрясений и травм, на место приземления кладут мягкий коврик, а на площадке прыгают в песок, т.к. дети 3 лет обычно приземляются на пятки с последующим перекатом на всю ступню.

*Обучение детей 3 лет прыжку в длину с места* следует начинать после того, как они овладели подпрыгиванием на обеих ногах на месте и с продвижением вперед («как зайчики», «мячики» и т.д.) Сначала ребенку предлагают прыгать через ленту или «ручеек» (ширина 10-15 см), выложенных из двух лент (скакалок). Выполнение прыжка не в полную силу, благодаря чему дети точнее дифференцируют мышечные усилия, что является необходимой основой для овладения правильной структурой движения.

Наиболее сложные элементы прыжка для детей этого возраста – сочетание маха руками с одновременным отталкиванием обеими ногами и мягкое приземление. Рекомендуется применять

подводящие упражнения: махи прямыми руками вперед-вверх, «как птички», с одновременным подниманием на носки; прыжки на месте, «как мячики», прыжки с продвижением вперед, «как зайчики», и т.д.

Перед детьми 4 лет ставится задача добиться более высокого качества прыжка.

*Упражнения для детей 4 лет*

- Прыжки на месте на обеих ногах, поворачиваясь постепенно вокруг себя на 360, руки на поясе.
- Прыжки на месте – ноги вместе, ноги врозь.
- Прыжки на обеих ногах, продвигаясь вперед на 1,5-2 м.
- Прыжки в длину с места толчком обеих ног через «ручеек» (шириной 35-50 см)
- Прыжки в глубину с невысоких предметов (10-15 см)

*Прыжок в глубину.* Обучать данному прыжку лучше тогда, когда дети уже научились прыгать в длину с места. Однако следует помнить о том, что неправильное приземление на прямые ноги может привести к травмам и значительному сотрясению организма. Прыжки на твердую опору являются причиной растяжения связок и мышц стопы и ее уплощению. Поэтому приземление должно быть только мягкой опорой (коврик или песок)

### **Метания**

Упражнения в метании предметов развивают глазомер, меткость, координацию движений, укрепляют мышцы рук и туловища. В дошкольном возрасте обучают метанию предметов на дальность и в цель с места.

*Для детей 3-4 лет упражнения в метаниях* представляют значительную трудность. В этом возрасте рекомендуются упражнения, которые подготавливают ребенка к метаниям: прокатывание, бросание и ловля мячей, шариков и других предметов одной и двумя руками из-за головы. Основная цель этих упражнений – научить ребенка энергично отталкивать и бросать предмет в заданном направлении.

Большинство детей предпочитают метать предметы более сильной рукой (обычно правой), вследствие чего отмечается значительная разница в результатах бросков правой и левой рукой. Поэтому предлагают выполнять упражнения и правой, и левой рукой. Это обеспечит равномерную нагрузку на мышечные группы обеих сторон туловища ребенка и будет способствовать гармоничному развитию.

Интересным упражнением для детей младшего дошкольного возраста является подбрасывание мяча вверх и ловля его обеими руками. При этом мяч держат обеими руками, опущенными вниз, подбрасывают его вверх над головой на 0,5 м, а затем ловят двумя руками, не прижимая к туловищу. Детям нужно показать, как держать руки во время ловли мяча: пальцы слегка согнуты «чашечкой», руки полусогнуты перед грудью.

*Упражнения для детей 3 лет*

- Прокатывать мяч, шарик обеими и одной рукой по полу (земле), стараясь попасть в предмет (кубик, кеглю) с расстояния 1-1,5 м
- Бросать большой мяч обеими руками от груди и из-за головы на дальность и в горизонтальную цель (ящик, корзину) с расстояния 1-1,5 м
- Бросать маленький мяч, мешочек с песком (масса 100 г) на дальность и в вертикальную цель (щит, стенка) с расстояния 1,5-2 м правой и левой рукой

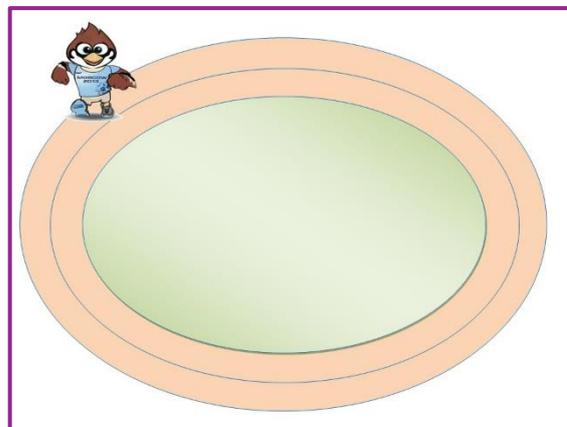
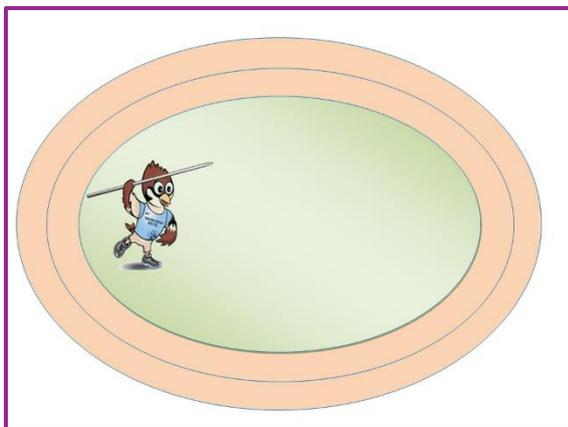
*Упражнения для детей 4 лет*

- Прокатывать мяч, шарик (диаметром 20-25 см) обеими руками к взрослому и назад (положений на корточках) с расстояния 1,5-2 м
- Прокатывать мяч, шарик обеими руками между ножками стула (воротца из двух кубиков шириной 50 см) с расстояния 1.5 м
- Прокатывать мяч, шарик обеими и одной рукой по полу (земле), стараясь попасть в предметы (кубики, кегли) с расстояния 2 м
- Бросать большой мяч обеими руками снизу и от груди взрослому с расстояния 1,5-2 м и ловля его
- Бросать большой мяч вверх (немного выше головы) и на пол (землю) и его ловить
- Отбивать большой мяч ладонью правой и левой руки об пол (землю) несколько раз подряд
- Бросать большой мяч обеими руками от груди и из-за головы на дальность и в горизонтальную цель (обруч на полу) с расстояния 2 м

- Бросать предметы (мячи, мешочки с песком массой 100 г, шарики, снежки) одной рукой из-за головы на дальность и в вертикальную цель (щит, стенка) с расстояния 2-2,5 м

### Творческое задание для детей и родителей.

Посмотрите на картинку. Спортсмен-воробей занимается легкой атлетикой на стадионе. Придумайте и нарисуйте вместе с ребенком себя или спортсмена-зверюшку занимающегося легкой атлетикой на этом стадионе.



### Баскетбол

Подрастающему малышу нужна физическая активность. Нередко родители школьника младших классов задумываются о том, чтобы разнообразить досуг ребенка, а заодно и укрепить организм. Баскетбол для мальчиков – это отличная возможность совместить приятное с полезным.

Командные игры, такие как баскетбол, футбол, волейбол – одни из самых захватывающих и зрелищных. Не удивительно, что после просмотра матча ребенок просит купить ему мяч. Хорошо, когда во дворе есть возможность установить оборудование для баскетбола – кольцо со щитом и сеткой, чтобы ребенок мог тренироваться после школы.

Видя пользу баскетбола для детей, родители записывают непосед в спортивные секции, ищут хорошего тренера. Но, кроме побед и наград, ребенок получает от тренировок самое главное – крепкое здоровье и большое удовольствие.

#### *Чем полезен баскетбол для детей?*

1. Понаблюдайте за движениями профессиональных спортсменов. В процессе игры им приходится бегать, прыгать, пружинить на ногах, наклоняться, поднимать руки в броске. Тренируются и развиваются практически все группы мышц спины, ног и рук. А теперь представьте, каким стройным и ловким будет ваш непоседа, как умело научится владеть своим телом и координировать движения.
2. Спортсмены на баскетбольной площадке проводят довольно много времени, ведь матч длится 48 минут. Ребенку потребуются выносливость, чтобы выдержать нагрузку и быть в игре от начала и до конца. С каждой тренировкой его дыхательная, сердечно-сосудистая системы укрепляются и начинают работать, как часы.
3. То же самое касается нервной системы, обмена веществ, вестибулярного аппарата и иммунитета. Постоянные занятия детским баскетболом служат профилактикой самых разнообразных недугов. Закаленный на спортплощадке ребенок не подхватит ангину и реже простуживается, по сравнению со сверстниками.
4. Чтобы попасть мячом в кольцо, требуется хороший глазомер. А чтобы понять, по какой траектории мяч будет двигаться, где окажется в следующую секунду, чтобы угадать замысел соперника, нужны пространственное и логическое мышление. С каждой тренировкой польза баскетбола для зрения, умения мыслить нестандартно будет проявляться все больше.
5. Кроме физических тренировок, полезен баскетбол для детей и в эмоциональном плане. Благодаря динамичной игре малыш получает разрядку, переживает целую гамму чувств и учится себя контролировать.
6. Спорт развивает характер. Поставленные цели (сделать точный бросок, рассчитать количество шагов) и их выполнение помогают добиваться успеха и за пределами спортивного паркета.

7. Команда – это маленький коллектив. Ребенок учится выполнять отведенную ему роль, сотрудничать с другими ребятами, проявлять инициативу. В игре ребенок сможет переоценить свои возможности, наладить общение со сверстниками и приобрести новых друзей.

### ***Меры предосторожности и противопоказания***

1. Баскетбол считается травмоопасным видом спорта. По вине других детей, из-за неосторожности и невнимательности самого ребенка появляются ушибы, ссадины и даже переломы. Чтобы снизить риск, рекомендуется проводить разминку перед началом занятий, которая поможет разогреть мышцы и подготовить организм.
2. Не допускайте, чтобы между игроками была большая разница в возрасте – более взрослые дети могут не рассчитать силы и травмировать малыша.
3. Дети травмируются меньше, если играют на ровном покрытии.
4. Немаловажно, чтобы ребенок был в удобной обуви и спортивной форме. Совсем не обязательно покупать дорогие кроссовки, но они должны быть качественными и подходить точно по размеру стопы.
5. Поскольку тренировки предполагают солидную нагрузку для игроков, еще до того, как отдать ребенка в спортивную школу, проконсультируйтесь с врачом. Он оценит состояние здоровья вашего чада. Дело в том, что баскетбол противопоказан детям, которые страдают проблемами с опорно-двигательным аппаратом, в частности, с позвоночником и стопами, которые получают ударную нагрузку во время игры. Если у малыша язвенная болезнь, плоскостопие или имеются другие серьезные заболевания, лучше будет заменить спорт оздоровительной физкультурой.

### ***Форма для детского баскетбола***

Детская одежда для занятий данным видом спорта должна быть свободной, чтобы было максимально комфортно заниматься. Также желательно, чтобы она была из натуральных тканей: кожа должна дышать во время занятий.

Существуют также требования к спортивной обуви. Она должна быть удобной, упругой, с жесткой пяткой, но с достаточно мягкой подошвой. Необходимо, чтобы кроссовки фиксировали стопу во избежание травм. Если игры проходят в помещении, следует выбирать нескользящую обувь.

Но самое главное – всегда поддерживайте ребенка во всех его поражениях и победах!

Чтобы правильно ловить и передавать мяч, нужно научиться чувствовать каждое его движение. Сделайте вместе с ребенком эти несложные упражнения:

- Бросать мяч в стену и ловить его
- После этого проделать то же самое, только бросать мяч так, чтобы он отскакивал от пола
- Присесть, бросать из такого положения мяч и ловить его
- Бросать мяч вниз и ловить его после отскока
- Бросать мяч вверх и ловить его обеими руками
- Бросать мяч как можно выше и ловить его после отскока от пола или на лету
- Перебрасывание мяча партнеру удобным для детей способом

## **Футбол**

Ребенок любит погонять мяч во дворе и помнит имена основного состава главных сборных мира? А когда идет трансляция футбольного матча, его невозможно оторвать от телевизора? Диагноз очевиден – у ребенка «футболозависимость»!

И совсем не важно, что папа хочет, чтобы его сын стал программистом, а мама видит в нем только выдающегося музыканта. Важно то, что ребенок уже сам выбрал свой путь – спортивный. Который, кстати, не так уж и плох...

Движение – жизнь, только страдающий амнезией может не помнить эту фразу. Любой спорт оказывает хорошее влияние на организм, среди них и футбол. Занятия спортом улучшают не только физическое, но и психологическое состояние, способствуют развитию индивидуальности.

Существует закономерность: чем больше у ребенка развивается способность управления своим телом, тем быстрее и лучше он усваивает теоретические знания и чем симметричнее, разнообразнее и точнее движения, тем равномернее развиваются оба полушария головного мозга.

**Благодаря футболу у детей развиваются:**

- *Аналитические способности.* Им способствует возможность анализировать ситуацию, которая происходит во время игры.
- *Коммуникабельность* развивается благодаря тому, что ребенок попадает в группу и ему необходимо научиться действовать в команде.
- Подчинение правилам развивает *силу воли, выдержку и самообладание.*
- Спортивные игры дают возможность развить у детей *чувство соперничества.*

### **Каким детям подходит футбол?**

*Активным!* Настоящим непоседам и маленьким ураганчикам, за которыми мама с папой не могут угнаться на прогулке. Если ваш ребенок ни минуты не сидит на месте и довольно вынослив, то футбол – то, что ему надо. Если вы решили отдать сынишку в футбольную секцию, то ему придется пройти некий отбор. Тренер обратит внимание на такие качества ребенка:

- Это вид спорта, где важна скорость и спортивная резкость. Если малыш медлителен, как плюшевый мишка, то ему стоит подобрать другое занятие.
- Ловкость – то качество, которое развить невозможно, оно дается с рождения. Мал да удал – говорят про таких малышей, они успевают быть в двух местах одновременно.
- Важна конституция ребенка. Даже дети могут иметь атлетическое телосложение, и именно они созданы для футбола. Это не самая лучшая игра для сброса веса, пухленьким ребятам будет тяжело угнаться за сверстниками.
- Точность движений, а также их скоординированность – это также важно для маленького футболиста.

Каким характером должен обладать малыш? Ответить просто: считаться с мнением окружающих, это командная игра. Экстраверту - эмоциональному, открытому и импульсивному крохе будет легче найти свое место на поле и в команде.

### **Куда отдать малыша на футбол?**

Итак, если крохе уже исполнилось пять лет, то можно искать первое место для занятий футболом. Это может быть ближайшая к дому секция в государственном ДЮСШ, футбольный школьный клуб или коммерческая спортивная школа. Выбрать среди всех предложений не так-то просто, в хороших государственных секциях немаленький конкурс, до десяти детишек на одно место. И даже если ваш ребенок получил заветное бесплатное место, траты родителей на малыша все равно увеличатся, часть расходов школы придется взять на себя. А потому многие мамы и папы сразу выбирают частные платные школы, требования к поступающим там не такие жесткие.

И напоследок несколько советов, о которых стоит помнить родителям, чей сын занимается футболом:

- Тренер должен быть не просто «добрым», а профессионалом своего дела, грамотным спортсменом и педагогом.
- В спортивной школе должны быть созданы все условия для безопасных занятий.
- За маленькими спортсменами должны следить медики, при травмах они смогут оказать незамедлительную помощь.

Если вашего сына можно назвать сообразительным и общительным непоседой, смело отдавайте его на футбол. Первые видимые результаты будут к 7–8 годам, а все что ранее - это лишь тренировка перед «большим» спортом.

### **Обследование перед зачислением**

Перед зачислением в спортивную секцию тренер требует справку от педиатра об отсутствии у ребенка противопоказаний к занятиям спортом. Зачастую она носит формальный характер: традиционно в районной поликлинике сдаются общие анализы крови и мочи и делается ЭКГ.

Однако футбольная секция не терпит формального подхода. Перед серьезными занятиями желательно пройти полное обследование. Получить консультацию не только педиатра, но и хирурга-ортопеда, кардиолога, уролога. Кардиолог может назначить не только электрокардиографию (ЭКГ), но и эхокардиографию (ЭхоКГ).

Желательно сделать не только общий, но и биохимический анализ крови, а также анализ на свертывание крови. Футбол очень травматичный спорт, поэтому свертывающая система крови должна работать идеально.

Кроме того, перед серьезными физическими нагрузками важно посетить офтальмолога (близорукость является противопоказанием к занятиям футболом), а также ЛОР-врача, так как нарушенное носовое дыхание сильно затруднит тренировки.

Противопоказанием к футбольной секции является ожирение у ребенка: лишний вес оказывает слишком большую нагрузку на суставы и сердце. Поэтому перед поступлением в секцию потребуются пройти лечение у эндокринолога или просто сбросить несколько килограммов.

### **Психологический настрой ребенка**

Не только физическое состояние должно учитываться при записи в футбольную секцию. Психологическая готовность не менее важна.

Считается, что футбол – игра для экстравертов, хорошо адаптирующихся в коллективе. Однако многие вратари имеют сложный характер, но добиваются высоких спортивных результатов. Поэтому здесь все индивидуально. Главное – учесть, что ребенок на секции будет подвергаться серьезным психологическим нагрузкам. Ему потребуются научиться работать в команде, владеть собой, отдавать мяч (а ведь всегда так хочется забить самому), соперничать, но не враждовать, конкурировать, но в рамках правил.

Для эгоистичных, капризных и эмоционально неустойчивых детей такие нагрузки могут оказаться чрезмерными и стать причиной отказа от секции. Поэтому родителям важно правильно настраивать ребенка на работу, учить добиваться результатов, не заставляя, а направляя. От родителей тут потребуются особое чутье, знание своего ребенка и хорошее взаимодействие с тренером.

### **Футбольная форма и экипировка**

Форма для футбольной тренировки имеет огромное значение. Большинство тренировок проводится на улице, поэтому одежда не должна промокать и задерживать влагу. Лучше всего подойдет высококачественная синтетическая форма с микропорами – такая ткань пропускает влагу. Ее легко стирать, и она длительное время не теряет свой первоначальный вид, а стирка потребует, скорее всего, после каждой тренировки. Под футболку можно надеть хлопчатобумажную майку или футболку (ее нужно переодеть, как только она промокнет).

*Обязательная экипировка:* хлопчатобумажные носки, ботинки и удобные кроссовки для игры в зале, защита на голени, фиксатор голеностопа (так как этот сустав подвержен растяжениям и подвывихам), в некоторых случаях – наколенники.

После тренировки ребенок должен иметь возможность хотя бы переодеться, чтобы идти домой в сухой одежде. Желательно в раздевалках должны быть и душевые.

В течение самой тренировки ребенок должен пить чистую теплую воду (холодная вода при прохождении по пищеводу может вызвать спазм сосудов сердца), когда захочет.

### **Правила безопасности на тренировке**

На футбольных тренировках особое внимание отводится технике падения, координации движений, безопасной игре. Но от травм, ушибов и ссадин не уберешься, а врач не всегда может присутствовать на тренировке. Поэтому стоит обучить ребенка первой помощи. Пусть с собой у него будет антисептик для обработки ссадин, пластырь. Ребенок должен понимать признаки растяжения, знать, что при этом нужно приложить к больному месту лед.

Недопустимо вести ребенка на тренировку при его плохом самочувствии, недомогании и тем более при повышенной температуре.

Ребенку, серьезно занимающемуся футболом, придется особое внимание уделить режиму дня. Такой ребенок обязательно должен высыпаться, даже если он при этом не успевает сделать школьные уроки (успеваемость у таких детей может страдать, при этом родителям приходится выбирать, на чем концентрироваться – на спорте или учебе). Повышенные нагрузки потребуют сбалансированного рациона, богатого белками, витаминами и микроэлементами.

Футбол для детей начинается с простых упражнений. Игры для детей с элементами спорта надо начинать осваивать с четырех-пяти лет. Выходя на прогулку с ребенком, возьмите мяч и выполните несложные упражнения. Подвижные игры, такие как баскетбол, футбол, лучше проводить на спортивной площадке.

*Научите ребенка владеть мячом.*

- Подпрыгивая на одной ноге, подошвой другой ноги катать мяч вперед, назад, в стороны.
- Прodelывать то же, но поворачиваясь влево, вправо и кругом.
- Жонглировать мячом, подбивая его подъемом ноги.
- Попробовать подбивать мяч бедром (нога согнута, сперва мяч подкидывается руками).
- Упражняться в этих действиях многократно.

*Сбей кеглю.*

В круг ставится кегля. Ребенок прокатывает мяч левой и правой ногой, стараясь попасть им в кеглю удобным способом с расстояния 2—3 м.

*Прокати мяч в ворота.*

Прокатывайте мяч друг другу по прямой между двумя флажками.

*Мяч под планкой (шнуром).*

На игровой площадке устанавливается на стойках планка (или натягивается шнур) на высоте 40—50 см, на расстоянии 3—6 м от нее по обе стороны проводятся линии. Играющие по очереди ударом ноги посылают мяч так, чтобы он прокатился под планкой и не выкатился за пределы противоположной линии

*Перебрось через планку (шнур).*

Подбивая мяч снизу, постарайтесь перебросить мяч через планку, приподнятую над уровнем земли сперва на 20—30 см, потом на 50—60 и даже 100 см.

*Перебеги с мячом на другую сторону площадки.*

Вести мяч бегом на другую сторону площадки, слегка подбивая его то правой, то левой ногой так, чтобы он не откатывался далеко

*Пробеги змейкой.*

Провести мяч бегом, огибая расставленные по одной линии предметы — кубы, кегли, шесты.

*Пас.*

Стоя напротив, передать мяч друг другу, прокатывая его по земле ударом ноги. Если играющих больше, они становятся в круг. Мяч можно передавать стоящему напротив или соседу по кругу.

**Творческое задание** Совместная семейная аппликация на тему «Игры с мячом»

## Приложение 1

### Тесты для дошкольников по выявлению предпочтений видов спорта.

- Выбери две картинки с видами спорта, которые тебе больше нравятся. Объясни почему. Дошкольнику предлагают 8 фотографий: 4 с зимними видами спорта: хоккей, лыжные гонки, фигурное катание, санный вид спорта, 4 с летними видами спорта: футбол, баскетбол, лёгкая атлетика, гимнастика.
- Знаешь ли ты правила игры видов спорта, которые ты выбрал? Что необходимо для этой игры?
- Какой кружок или спортивную секцию ты посещаешь или хотел бы посещать?
- Какими видами спорта могут заниматься только мужчины, только женщины? Какими вместе? (Предложить ребёнку те же 8 картинок)
- Какие игры есть у вас в группе или дома на спортивную тему?
- Каких знаменитых спортсменов ты можешь назвать из разных видов спорта?
- Знаешь ли ты, что такое Олимпиада? Когда она проводится? Какие символы Олимпиады ты знаешь?

## Приложение 2

### Анкеты для педагогов

#### Выявление компетентности по ознакомлению дошкольников с видами спорта.

- Знакомы ли Вы с требованиями ФГОС по ознакомлению дошкольников с видами спорта?
- Какие задачи по ознакомлению с видами спорта сформулированы в Вашей рабочей программе?
- С какими видами спорта Вы будете знакомить детей в этом учебном году?
- Нужны ли Вам методическая литература, рекомендации, пособия или разработки по ознакомлению дошкольников с видами спорта?
- Консультацию по какому виду спорта Вам необходимо получить от инструктора по физической культуре?
- Какая помощь в оснащении развивающей среды Вам необходима?

## Литературные источники

1. Библиотека журнала «Дошкольное воспитание», 2009, стр.21-27.
2. Борисова М.М. Малоподвижные игры и игровые упражнения для занятий с детьми 3-7 лет. И Мозаика-Синтез М. 2015г
3. Вавилова Е.Н. Учите бегать, прыгать, лазать, метать: Пособие для воспитателя дет.сада.- М.:Просвещение, 1983.-144 с., ил.
4. Волошина Л.Н. Играйте на здоровье! Программа и технология физического воспитания детей 5-7 лет. – М.: АРКТИ, 2004
5. Голощекина М.П., «Лыжи в детском саду», М., 1977 г.
6. Гришина Г.Н. «Любимые детские игры», творческий центр «Сфера»,1997.
7. Губанова Н.Ф. «Игровая деятельность в детском саду», Программа и методические указания, для занятий с детьми 2-7 лет, издательство «Мозаика-Синтез», Москва 2008.
8. Кириллова Ю.А. Если вы играете с ребенком на улице...-СПб.: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2012.-64с.
9. Кнушевицкая Н. А. «Мир человека. Спорт. Зимние виды», Серия «Тематический словарь в картинках», М. «Школьная пресса» 2010 г.
10. Кожевникова Н.Г. «Спортивные развлечения и игры». М.: Учпедгиз, 1961.
11. Кузин В.В., Матвеев А.П. «Физическая культура. 1-й класс». М.: «Фрахт», 1996.
12. Лескова Г.П. «Общеразвивающие упражнения» М.: Просвещение 1981 г.
13. Осокина Т.И., Тимофеева Е.А., Фурмина Л.С. «Игры и развлечения детей на воздухе». Москва, «Просвещение» 1983г.
14. Пензулаева Л.И. Физическая культура в дет саду для занятий с детьми 3-4 лет И Мозаика-Синтез М. 2015г
15. «Спортивная энциклопедия почемучки». Г. Юрмин, А. Менакер. Москва «Олма – Пресс», 2003г.
16. Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования.
17. Фомина А.Н. Физкультурные занятия и спортивные игры в детском саду: Пособие для воспитателя подготовительной к школе группы. – М.: Просвещение, 1984.
18. Фролов В.Г. «Физкультурные занятия, игры и упражнения на прогулке». Москва, «Просвещение», 1986г.
19. Харченко Т.Е., «Спортивные праздники в детском саду». М.: ТЦ Сфера, 2013.
20. Шуть Н.Н. «Организация детских праздников», Издательство «ТЦ СФЕРА», 2015
21. Энциклопедический словарь юного спортсмена. – М.: Педагогика, 1979

## Электронные ресурсы

1. <http://1001fact.ru/2014/03/interesnye-fakty-o-basketbole/>
2. <http://ehto-takoe-lyubov.net/stikhi-o-lyubvi/kollektsii-stikhov/6323-stixi-pro-futbol-stishki-o-futbole>
3. <http://ehto-takoe-lyubov.net/stikhi-o-lyubvi/kollektsii-stikhov/10023-stixi-pro-lyzhnyj-sport-lyzhniko>
4. <http://dokaball.com.ua/trenirovki-i-videouroki/803-podvizhnye-igry-na-zanyatiyakh-po-futbolu>
5. <http://doshkolnik.ru/sport-trenirovki>
6. <http://ezoteriki.com/stati/zima-karpaty/587-10-samyh-interesnyh-faktov-o-lyzhah.html#sel=7:2,7:35>
7. <http://ljubimyj-detskij.ru/stikhi/1748-detyam-stikhi-o-sporte-lyzhi-i-lyzhnik.html>
8. <http://nsportal.ru/detskiy-sad/>
9. <http://radiuscity.ru/iz-istorii-biatlona-iarkie-pobedy-rossiiskih-sportsmenov/#ixzz3pfrCv7>
10. <https://ru.wikipedia.org/wiki/>
11. <https://www.babyblog.ru/>
12. <http://www.ckofr.comhttp://www.flgr.ru/flgr/history/2.html>
13. <http://www.izhstal.udm.ru/>
14. <http://www.maam.ru/detskij-sad/tematicheskoe-zanjatie-zimnie-vidy-sporta-podgotovitel'naja-grupa.html>
15. <http://www.moi-detsad.ru/>
16. <http://www.sport-kids.ru/coach/>
17. <http://мир-детей.дети/to-parents/articles/3249-lyzhi-dlya-detej.html>
18. [ped - kopilka.ru](http://ped-kopilka.ru)