

СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ В ДЕТСКОМ САДУ

ФУТБОЛ

Играть в футбол можно на любой площадке. Длина ее 30 – 40 метров, ширина 15 – 25 метра. Поперёк площадки проводится средняя линия - через неё центр-круг. Края площадки обозначаются флажками: 4 угловые и 2 средние. Ворота 3- 4 метра. Команда состоит из 5-7 игроков, один из них капитан.

Подготовительные упражнения

1. Подпрыгивая на одной ноге, подошвой другой катать мяч вперед, назад, в стороны.
2. То же с поворотами в стороны и кругом.
3. Подбивание мяча подъемом ноги.
4. Сбивание кегли мячом с расстояния 2-3 метров удобным способом.
5. Прокатывание мяча друг другу между предметами.
6. Прокатывание мяча ударом ноги под планкой, установленной на высоте 40-50 сантиметра.
7. Перебрасывание мяча через планку с подбиванием его подъемом ноги.
8. Ведение мяча бегом в прямом направлении.
9. Ведение мяча змейкой.
10. Передача мяча друг другу ударом ноги

Правила игры

Игра проводится в 2 тайма по 15 минут. Между ними перерыв на 10 минут. Игра начинается капитанами с центра поля. Игроками руководит судья. Мяч после нарушения правил игры от одной команды передается другой команде.

Нельзя ставить подножки, ударять по рукам или ногам, толкать, нападать на вратаря.

ГОРОДКИ

Городки это старинная народная игра, доступная детям в упрощённом виде. Для игры в неё надо иметь биты длиной 50- 60 сантиметров с сечением 5- 6 сантиметров, городки длиной 12-20 сантиметров с сечением 3- 4 сантиметра.

На земле (лучше на утрамбованной площадке, чертят квадрат со стороной 1- 1,5 метра. Это город. На расстоянии 4- 6 метров от города чертят линию, с которой играющие бросают биты. Между городом и коном проводят ещё одну линию - полу-кон - на расстоянии 3- 4 метра от города.

Городки в виде различных фигур расставляются на лицевой стороне города. Для задержания бит за городом ставится сетка или забор высотой один метр.

Техника игры

Необходимо научить детей 2-м видам броска:

1 вид броска делается согнутой в локте высоко поднятой руки.

2 вид броска с боку - почти прямой рукой, не поднимая биты до уровня плеча.

При броске правой рукой левую ногу ставим вперёд, правую на шаг сзади, развернув носком наружу.

При замахе рука с битой переносится назад, тяжесть тела переносится на левую ногу, туловище энергично поворачивается в левую сторону.

Правила игры

1. Играть можно не более 2-х или 3-х партий.

2. Бросать подряд 2 биты.

3. Начинать бросать биты с кона, затем переходить на полу-кон, если сбил хоть одну фигуру.

4. Знать и уметь ставить до 5 фигур.

5. Выигрывает тот, кто больше выбьет фигур за меньшее количество бросков

6. Дети должны сами договориться о количестве бросков, городков.

Участники игры и присутствующие стоят сзади - сбоку, со стороны свободной руки.

БАДМИНТОН

Для этой игры желательно иметь площадку размером 8метров на 3, 5 метра. Если играем через сетку, то её натягиваем посередине на высоте 120 сантиметров. Нужны 2 ракетки и волан.

Двое детей становятся по разные стороны сетки или площадки. Тот, у кого волан, подбрасывает его и ударом ракетки направляет его партнёру, тот возвращает его.

Техника игры

Рукоятка ракетки упирается в основание ладони, пальцы сжаты, а большой и указательный пальцы руки вытянуты слегка вперёд и опираются на более узкой верхней грани рукоятки. Для того, чтобы проверить хват, руку вытягивают вперёд так, чтобы головка ракетки оказалась расположенной перпендикулярно поверхности площадки.

ПОЗА ИГРАЮЩЕГО: ноги расставлены на ширину плеч, слегка согнуты в коленях, левая нога выдвинута на пол-ступни вперёд, правая на носке.

Подготовительные упражнения

- Подбрасывание волана одной рукой вверх и ловля его в воздухе.
- Перебрасывание волана друг другу, не давая ему упасть на землю.
- Перебрасывание волана из одной руки в другую на ходу, на бегу.
- Ребёнок подбивает волан ракеткой, стоя на месте, перемещаясь шагом, бегом.
- Направление волана ракеткой точно в цель
- Перебрасывание волана на сторону партнёра без сетки, через сетку
- Игра в паре с воспитателем
- Игра детей друг с другом на расстоянии 4-5 м

Правила игры

Отбивать волан до тех пор ракеткой, пока он не упадёт на землю. Выигрывает тот, кто меньше сделает пропусков падения волана на землю. Игра продолжается до тех пор, пока один из играющих не наберёт 10-15 очков.

БАСКЕТБОЛ

Играют на площадке длиной 10 метров и шириной 6 метров. Размечаются боковые и торцовые линии, в центре площадки чертим круг диаметром 1,8 метра. Щит и корзина подвешены на середине торцовых линии. Верхний край корзины располагается на высоте 2 метров. Играем резиновым мячом, диаметр которого 18-20 мм.

Техника игры

Стойка: ноги слегка согнуты в коленях, расставлены на ширине плеч, одна нога выставлена на полшага вперёд, руки согнуты в локтях, прижаты к туловищу.

Передвижение осуществляется бегом в сочетании с ходьбой, прыжками, остановками и поворотами. Остановки делаем двумя шагами. Мяч держим на уровне груди, руки согнуты, пальцы широко расставлены, локти опущены вниз.

Мяч ловим кистями рук, не прижимая к груди, продвигаясь навстречу летящему мячу, мяч не задерживаем, а начинаем с ним быстро действовать.

При передаче мяча локти опущены вниз, бросаем мяч на уровне груди партнёра.

ВЕДЕНИЕ МЯЧА: мяч не надо толкать вниз, ведём его вперёд - сбоку, смотрим вперёд.

Бросаем мяч от груди 2-мя руками, при этом надо описать им небольшую дугу вниз на себя и, выпрямляя руки вверх, бросить его с одновременным распрямлением рук.

Подготовительные упражнения

-Удары мяча об пол одной рукой и ловля его 2-мя руками.

-Ударить мяч об пол правой рукой, ловить левой и наоборот, стоя на месте, на ходу, по кругу.

-Отбивание мяча каждой рукой с поворотом на месте, с продвижением в разные направления, с остановкой, переменной высоты отскока мяча.

-Перебрасывание мяча через сетку.

-Метание мяча в баскетбольный щит.

-Бросание мяча в корзину удобным способом, затем от груди.

-Передача мяча партнёру от груди, от плеча одной рукой, стоя на месте, в передвижении.

В передвижении - упражнять детей в согласовании своих действий с действиями партнёра.

Игровые навыки совершенствуются в подвижных играх:

"Вызов номеров", "Борьба за мяч", "Мяч капитану", "Чья команда больше", "Успей поймать".

Правила игры

1. Игра состоит из 2-х таймов по 5 минут, с перерывом между ними 5 минут.
2. Как можно больше забросить мячей в корзину соперника.
3. За мяч, брошенный в корзину, начисляется 2 очка.
4. Мяч можно передавать, бросать или вести в любом направлении.
5. Мяч, полученный в движении, можно вести не более 3-х шагов.
6. Розыгрыш начального и спорного мяча производится с центра круга.
7. Нельзя вести мяч 2-мя руками одновременно.
8. Запрещается: тянуть за одежду, за руку, толкать.

ХОККЕЙ

В хоккее можно играть в любое время года. Весной, летом и осенью дети играют клюшкой на траве с мячом, зимой - шайбой.

Для игры выбирается ровная площадка размером 10 на 20 метров, край её отмечается флажками. У торцовых сторон площадки обозначаются ворота шириной 1, 0 метр, размечается центр поля. В игре участвуют 2 команды по 5 человек. В центре становятся по 2 игрока из каждой команды. По сигналу судьи, они клюшками разыгрывают мяч (шайбу), стараясь направлять мяч (шайбу) одному из игроков своей команды.

Подготовительные упражнения

- Перекидывать клюшку из одной руки в другую, поднимать и опускать её.
- Замахиваться, вращать вперёд и назад, сбоку и перед собой.
- Прокатывать мяч перед собой, по прямой, вокруг себя, обводить предметы.
- Прокатывать мяч (шайбу) клюшкой друг другу, в парах, в шеренгах, колоннах, по кругу, стоя на месте.

- Отбивать мяч (шайбу) о стенку, задерживая и останавливая его, отбивать многократно без фиксированной остановки
- Проделявать это же на бегу, шагом, во время быстрого бега.
- Закатывать мяч в лунку, сбивать кеглю.
- Перебрасывать мяч клюшкой через невысокое препятствие.
- Закатывать мяч клюшкой в ворота.
- Стоя в воротах, защищать их, ловить мяч, шайбу.

Правила игры

- Игра состоит из 2-х таймов по 10 минут, с перерывом 5 минут. Побеждает команда, забросившая большее количество мячей в ворота.
- Перебрасывать мяч (шайбу) и вести их можно только клюшкой.
- Нельзя толкаться, хватать друг друга руками, спорить с судьёй.
- Судьёй в игре является воспитатель.
- Нарушившего правила судья выводит из игры.

ВОЛЕЙБОЛ

Для детского волейбола подойдет площадка 10 на 10 метров. Волейбольная сетка или шнур натягивается на уровне вытянутых рук ребенка.

Мяч перебрасывается через сетку сразу или через пас, он не должен касаться сетки во время подачи, но это допустимо в процессе игры.

Правила игры

Задача играющих – не дать мячу коснуться земли на своей половине, а передавать его так, чтобы он упал на половине соперника. При подаче и передаче мяч не должен улететь за границы площадки, в этом случае не засчитывается очко и подача переходит к другой команде. Очко засчитывается, если мяч, перелетев сетку, коснулся земли на половине противника. Игра идет до 5 или 10 очков, продолжительность – 15 – 25 минут (2-3 партии).

Подготовительные упражнения:

1. Отбивание мяча пальцами или ладонями о стену на расстоянии 1 метра от неё.

2. То же упражнение, но с продвижением вдоль стены приставным шагом вправо-влево.
3. Отбивание мяча о пол ладонями рук стоя на месте.
4. То же упражнение, но с продвижением вперед.
5. Отработка техники прямой подачи мяча: удар правой (левой - для левшей) рукой – основанием ладони или сжатым кулаком.
6. Передача мяча в парах, на месте и в движении вперед приставным шагом.
7. Передача мяча друг другу верхней подачей (расстояние 2 метра) .
8. Перебрасывание мяча друг другу через сетку.