

Уважаемые родители!

Предлагаем Вам поиграть в спортивные игры и упражнения летом

Воспитательное значение игры, ее всестороннее влияние на развитие ребенка трудно переоценить. Игра органически присуща детскому возрасту и при умелом руководстве со стороны взрослых способна творить чудеса. Ленивого она может сделать трудолюбивым, незнайку – знающим, неумелого – умельцем. Словно волшебная палочка, игра может изменить отношение детей к тому, что кажется им порой слишком обычным, скучным, надоевшим.

Игра для детей – важное средство самовыражения, проба сил.

Существуют различные классификации игр, но сегодня мы поговорим о спортивных играх. К спортивным играм относятся волейбол, баскетбол, бадминтон, городки, лапта, настольный теннис, футбол хоккей.

Во время пребывания детей на воздухе следует отводить значительное место спортивным играм и упражнениям. Спортивные упражнения способствуют формированию разнообразных двигательных навыков и качеств. Они планируются в зависимости от времени года. В нашем случае это спортивные упражнения летом – езда на велосипеде, катание на самокате, роликовых коньках и пр.

Наряду со спортивными упражнениями предлагайте детям игры с элементами спорта – баскетбол, футбол, бадминтон.

Футбол

При обучении старших дошкольников игре в футбол необходимо изучить отдельные элементы – отработать передачу мяча друг другу, удар по мячу стоя на месте (на расстоянии 3-4 метра), научить отбивать мяч правой и левой ногой, подбрасывать его ногой и ловить руками, вести мяч «змейкой» между предметами, забивать его в ворота.

Бадминтон

Детей старшего дошкольного возраста важно научить играть в бадминтон по упрощенным правилам. Эта спортивная игра строится на разнообразных действиях с воланом и ракеткой. Детей учат попадать ракеткой по волану,

соизмерять силу удара, правильно посылать волан на сторону партнера по игре. В этих игровых упражнениях дети овладевают различными навыками»: правильно держать ракетку, бросать и ловить волан, ориентироваться в пространстве.

Баскетбол

Упражнения с элементами игры в баскетбол даются детям с постепенным усложнением: ведение мяча правой и левой рукой на месте, вокруг себя, с продвижением вперед, с изменением направления передвижения; ведение мяча бегом; бросание его в корзину двумя руками из-за головы, от плеча и т.д. После усвоения отдельных элементов игры в баскетбол дети разучивают игры с мячом: «Поймай мяч», «Займи свободный круг», «Мяч – водящему» и др.

Игры и упражнения для лета

При подборе игр и упражнений важно учитывать время года, погодные условия и место проведения. В теплый период года обязательны игры с более длительным бегом, с бегом наперегонки, на скорость, разные игры с элементами соревнований, несложные игры-эстафеты, для организации которых довольно много свободного места. В сочетании с подвижными играми в этот период необходимо использовать упражнения в прыжках, лазании, метании, бросании и ловле мяча, а также широко вводить элементы спортивных игр и спортивные упражнения с целью их совершенствования.

Примерный подбор игр и упражнений для лета.

1. Подвижная игра с бегом «веселые соревнования».
2. Езда на велосипеде по прямой, по кругу, «змейкой» (с разной скоростью).
3. Элементы игры в баскетбол: перебрасывание мяча друг другу двумя руками от груди на месте и в движении

Прогулка – это один из важнейших режимных моментов, во время которого дети могут достаточно полно реализовать свои двигательными потребностями. Здесь наиболее ярко проявляются особенности двигательной активности детей.

Желаем Вам успеха!