

**Методические рекомендации  
по обучению детей старшего дошкольного возраста  
элементам спортивных игр**

**Баскетбол для детей**

Баскетбол для детей - это спортивная игра в баскетбол с облегченными правилами. Начинать знакомиться с этой игрой можно уже с четырех-пяти лет. Начинать надо с самых простых действий с мячом, и по мере приобретения ребенком тех или иных навыков, усложнять правила.

Старшие дошкольники с большим интересом относятся к игре в баскетбол. Вначале они осваивают приемы ведения мяча. Для этого надо последовательно проделывать следующие упражнения: ударять мяч об пол одной рукой и ловить двумя; ударять мяч об пол правой рукой, а ловить левой, и наоборот; проделывать все эти упражнения на ходу. Потом нужно поупражняться в отбивании мяча на месте как правой, так и левой рукой и в ведении его с поворотами на месте (вокруг себя). Это подготавливает детей к овладению ведением мяча при передвижении вперед и в других направлениях, а так же с изменением скорости передвижения (когда на 2 шага приходится один удар мяча об пол), остановками и переменной высоты отскока мяча.

Не менее важно для игры в баскетбол освоить броски мяча в корзину. Для этого используются такие приемы: перебрасывание мяча через сетку или веревку (натянутую на уровне выше головы ребенка), метание в баскетбольный щит, установленный на разной высоте, попадание мячом в баскетбольный щит после удара им об пол, бросок мяча в корзину сперва удобным для ребенка способом, а затем и двумя руками от груди с места с остановкой после ведения или ловли мяча.

Важным элементом действий в баскетболе является передача мяча партнеру двумя руками от груди и одной от плеча, стоя на месте после остановки и при передвижении. В передаче и ловле мяча лучше всего упражняться в разных построениях— парами, в шеренге, по кругу, в квадрате и т. п. Следует освоить также передачу и ловлю мяча, преодолевая противодействия противников, а также поупражняться в согласовании своих действий с действиями партнеров и в ориентировке на площадке.

Игровые действия детей совершенствуются в разнообразных подвижных играх с мячом и эстафетах с ведением, ловлей, передачей мяча и забрасыванием его в корзину. Только после такой предварительной подготовки можно предложить детям играть в баскетбол двумя командами по пять игроков по простейшим правилам. В каждой команде имеется несколько запасных игроков, обязательно должен быть капитан. Команды должны иметь отличительные знаки (эмблемы на майках — на груди или на спине).

Наиболее удобна для игры в баскетбол для детей площадка длиной 15 и шириной 8 м. На площадке размечаются боковые и торцевые линии, круг диаметром 1,8 м в центре для розыгрыша спорных мячей. Щит и корзина должны быть подвешены на середине торцевых линий. Верхний край корзины располагается на высоте 2 м. Играть в баскетбол можно обычным детским резиновым мячом (диаметр 20 мм) или мячом для мини-баскетбола (диаметр 60 мм, вес 450 г). Судейство в игре ведет взрослый.

Цель игры - забросить как можно больше мячей и корзину команды-соперника, соблюдая правила. Команде, забросившей мяч в корзину, начисляется два очка. Игра состоит из двух таймов по 5 минут, между таймами делается пятиминутный перерыв.

Правила игры с мячом заключаются в том, что мяч можно передавать, бросать или вести в любом направлении. Случайное касание ногой мяча не считается нарушением. Ударять по мячу ногой или кулаками запрещается. Ребенок, получивший мяч в движении, может вести его не более трех шагов, после чего мяч надо передать товарищу по команде. Вести мяч одновременно двумя руками не разрешается.

Если мяч выйдет за пределы площадки, то он считается вышедшим из игры. Виновным в выходе мяча из игры считается тот, кто последним дотронулся до мяча. Если судья сомневается в том, кто последним коснулся мяча, назначается спорный бросок.

Любое несоблюдение перечисленных правил считается нарушением. Команда, нарушившая правила, лишается мяча, мяч передается другой команде. Вбрасывание мяча осуществляется игроком команды, которая его получает, из-за боковой линии против того места на площадке, где было совершено нарушение.

Розыгрыш начального и спорного броска производится в центральном круге. При этом взрослый подбрасывает мяч вверх между стоящими в центре представителями от каждой команды. При розыгрыше дети могут касаться мяча только тогда, когда он начнет снижаться после броска.

Розыгрыш начального и спорного броска производится при начале каждого периода, при задержке мяча, в случаях, когда два игрока из соперничающих команд одновременно взяли мяч, когда судья сомневается, от кого вышел мяч, когда мяч застрял в корзине или совершена ошибка игроками обеих команд.

В баскетболе, как и во всех играх для детей, выполнение правил игры имеет большое воспитательное значение и помогает организации поведения детей. Игроки, которые плохо ведут себя, должны быть удалены на время с площадки. Во время игры дети должны быть внимательны и доброжелательны друг к другу.

## **Футбол для детей**

Футбол для детей начинается с простых упражнений. Игры для детей с элементами спорта надо начинать осваивать с четырех-пяти лет, в зависимости от физической подготовленности ребенка. Подвижные игры, такие как баскетбол, футбол, следует проводить на спортивной площадке.

### *Научись владеть мячом.*

Подпрыгивая на одной ноге, подошвой другой ноги катать мяч вперед, назад, в стороны.

Проделывать 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.*

Дети прокатывают 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, ребенок должен постараться 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.*

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

#### *Пробеги змейкой.*

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

#### *Пас.*

Стоя напротив, дети (двое) передают 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.

#### *Овладей приемами игры в футбол.*

Ударом внутренней стороны стопы («щечкой») направить мяч в сетку или стенку.

Остановить отскочивший от стены мяч и снова ударить по нему «щечкой» (расстояние до стены 3 - 4 м). Повторять это действие многократно.

Повторять удары «щечкой», не останавливая отскочившего от стены мяча.

Выполнять эти же упражнения, посылая мяч ударом «щечкой» не в стену, а партнеру по игре. Играя с несколькими товарищами, применять разные виды построений — в две шеренги, четырехугольником, по кругу и т. п. Прodelывать упражнения на месте, на медленном ходу, во время быстрого бега.

Поупражняться в ударе по мячу внутренней частью подъема ноги. При подаче мяча в задуманном направлении надо учитывать, что точность удара зависит и от направления разбега. При ударе по мячу носок ноги должен быть оттянут вниз (косо к направлению удара), а голеностопная часть - не двигаться. Для того чтобы научиться попадать с разбега по мячу, надо сперва поупражняться: подбегая к мячу наискось и по дуге, замахиваться, но не ударять по нему ногой, а только проверить принятое положение. Только после этого можно выполнять удар (подать мяч товарищу, в цель, в ворота и т. п.).

Попробовать останавливать катящийся мяч внутренней стороной стопы и подошвой, а затем — и летящий.

Играть в футбол, применяя простейшие правила, можно на любой ровной площадке. Размеры ее не должны превышать в длину 30 - 40, в ширину 15 - 30 м. Поперек площадки через ее центр проводится средняя линия. Края площадки ограничиваются шестью флажками, 4 из которых угловые, 2 - средние. На торцевых сторонах площадки стойками обозначаются ворота размером по 3 - 4 м. Каждая из команд состоит из 5 - 7 игроков, включая вратаря. Один из игроков команды избирается ее капитаном.

Перед началом игры в футбол капитаны команд бросают жребий. Одна команда получает право начать игру, другая выбирает ворота. Игра начинается с центра поля (лучше обозначить его кругом). В момент розыгрыша первого мяча игроки начинающей команды находятся на

своей половине поля, а игроки противоположной команды находятся на расстоянии 3 - 5 м от мяча. Капитан ударом посылает мяч к чужим воротам.

Игроки, получившие мяч, стараются подвести его серией передач поближе к воротам и забить гол. Задача игроков противоположной команды - не пропускать противника к своим воротам и не давать забить мяч. Ворота защищает вратарь - единственный игрок команды, которому разрешается брать мяч руками. Все остальные должны передавать, останавливать, забивать и совершать другие действия с мячом только при помощи ног. Касание мяча головой или туловищем ошибкой не считается. Если мяч забивают в ворота, вратарь посылает его в поле свободным ударом.

Игра в футбол состоит из двух таймов по 15 минут. Между таймами дается перерыв на 5 минут. Перед началом второго тайма команды меняются воротами. Выигрывает та команда, которая больше забьет голов в ворота противника.

Судья руководит игрой — следит за порядком на поле и ведет счет. Если игрок нарушает правила, судья останавливает игру и делает ему замечание, поясняет, в чем состоит нарушение. Мяч при этом передается противоположной команде. Строго запрещается подставлять подножки, ударять игроков по ногам или толкать их рукой, слишком азартно отталкивать друг друга корпусом во время борьбы за мяч, нападать на вратаря, стараясь отобрать у него мяч. Взрослый во время игры в футбол должен следить, чтобы дети проявляли дружеские, товарищеские отношения.

### **Хоккей для детей**

Хоккей для детей начинается с простых упражнений. Для начала нужно обзавестись клюшкой и приступить к первым "тренировкам" можно летом. Спортивные игры для детей содержат в себе набор правил, которых надо придерживаться, но в этой игре начать надо с отработки простейших умений и навыков.

#### *Начальные упражнения.*

Перекладывать клюшку из одной руки в другую, поднимать, опускать, вращать ее двумя руками.

Прокатывать мяч клюшкой друг другу в парах, в шеренгах, колоннах, по кругу.

Отбивать клюшкой мяч о стенку.

Закатывать мяч клюшкой в лунку.

Забрасывать мяч клюшкой в ворота.

#### Хоккей для детей на траве.

Для игры выбирается ровная площадка размером 20X10 м., края площадки отмечаются флажками. У торцевых сторон площадки обозначаются ворота шириной 1,5 м, размечается центр поля. В игре участвуют две команды по 6 человек.

В центре поля становятся два игрока, по одному от каждой команды (другие игроки не должны тесниться к центру). По сигналу взрослого они клюшками разыгрывают мяч, стараясь направить его одному из игроков своей команды. Получив мяч, он ведет его в сторону ворот противника либо передает товарищу по команде.

Игроки другой команды стараются забрать мяч, не допустить его в свои ворота. Вратари защищают свои ворота, преграждая движение мяча клюшкой, руками, ногами или туловищем. Игра состоит из двух таймов по 10 минут, с пятиминутным перерывом. Побеждает команда, забившая большее количество мячей в ворота другой команды.

Простейшие правила игры состоят в следующем: перебрасывать мяч и вести его можно только клюшкой; следует стараться прокатывать мяч по земле и не давать ему взлетать выше 0,5 м; во время игры нельзя грубо толкать друг друга, хватать руками, подставлять ножки, громко кричать, спорить с судьей; останавливать мяч разрешается не только клюшкой, но и руками, ногами, туловищем; если мяч вышел за пределы площадки он вводится в игру игроком противоположной команды в том месте, где пересек границу площадки. Нарушившего правила судья (взрослый) наказывает выведением из игры или засчитывает команде штрафное очко.

Зимние игры в хоккее для детей можно начинать проводить после того, как ребенок освоил игры на коньках и достаточно уверенно пользуется клюшкой. Ребенок должен быть достаточно подготовленным, чтобы участвовать в подобных тренировках. В подвижные игры для детей с элементами спорта нужно начинать играть с четырех-пяти лет. По мере освоения нужных приемов, можно усложнять задания.

#### *Гонки с шайбой.*

За линией старта располагаются 2-4 команды. Впереди на расстоянии 10-15 м на снежной площадке ставят флажки по числу команд, участвующих в игре. Чтобы детям легче было ориентироваться, для каждой команды устанавливаются флажки определенного цвета — синие, зеленые, желтые, красные. Стоящие первыми в командах держат в руках клюшки, у ног лежат шайбы. По сигналу взрослого каждый гонит шайбу клюшкой до флажка, огибает его и возвращается на линию старта (шайба должна быть обязательно оставлена прямо на линии). Клюшку берет следующий игрок команды. Играют до тех пор, пока все игроки команды не выполнят задание. Команда, окончившая игру первой и не допустившая ошибок при передаче клюшки и шайбы, считается победившей.

#### *Загони льдинку в ворота.*

Играющие сооружают на площадке ворота из снега или обозначают их прутиками, палочками. Они становятся в 4-5 шагах от ворот и стараются клюшкой загнать в них льдинку

#### *Передай шайбу.*

Дети распределяются на пары и становятся с клюшками в руках напротив друг друга на расстоянии 2-3 м. Несильным плавным движением они перебрасывают шайбу друг другу так, чтобы она скользила по снегу и попадала поточнее на клюшку партнеру.

#### *Ледяная карусель.*

У каждого играющего клюшка и шайба. Играющие катятся на коньках друг за другом по кругу, ведя шайбу перед собой.

По кругу расставляют 5 или 7 (нечетное количество) цветных деревянных кубов или кеглей. Несколько играющих катятся на коньках и ведут шайбу клюшкой так, чтобы обходить стоящие на льду предметы поочередно справа и слева («змейкой»). Сделав один круг, играющие начинают огибать предметы с другой стороны. Через несколько кругов надо сменить направление движения.

#### *Поспеши, но не сбей!*

В игре участвует несколько команд по 3-4 игрока. Играющие располагаются у стартовой линии. Перед каждой командой на одинаковом расстоянии друг от друга расставлены кубы, кегли или флажки на подставке (4-5 штук). По сигналу: «Марш!» — один из игроков каждой команды с помощью клюшки шайбой обводит первый флажок справа, второй слева и т. д. Добежав до последнего флажка, он таким же способом возвращается назад и передает шайбу следующему игроку команды, который тут же начинает бег. Если во время бега кто-либо из играющих сойдет с флажков, то он должен аккуратно поставить его на место и только тогда

продолжать бег. Игра заканчивается, когда все играющие вернутся на исходные позиции, выполнив игровое задание. Команда, собравшаяся первой, считается победительницей.

#### *Забей в ворота.*

Ребята по очереди забивают шайбу клюшкой в ворота с расстояния 6-8 м, каждый бросает шайбу 5 раз подряд. Выигрывает попавший в ворота большее число раз. Игра повторяется, в ходе ее можно суммировать число попаданий во всех попытках.

#### *Сбей кеглю.*

На линии ворот ставят несколько кеглей. Дети шайбой стараются попасть в кеглю и сбить ее (с расстояния 3-4 м). Можно установить количество очков за кеглю, например: зеленая-1, синяя - 2, желтая - 3, оранжевая- 4 и т. п. В этом случае каждый подсчитывает, какое количество очков он выиграл.

#### *Попади с подачи.*

Двое детей располагаются в 3-4 м от ворот. Один перебрасывает шайбу другому, тот ее ловит клюшкой и сразу же бросает в ворота. Через 10 подач играющие меняются ролями.

Играющие становятся двумя колоннами по 3-4 человека, расстояние между колоннами 4-5 м. Между колоннами проводится прямая линия, на ней на протяжении 30-40 шагов расставляют 5 флажков на равном расстоянии друг от друга. Играют парами, но одной шайбой. По сигналу ведущего первая пара начинает бег. Игрок, у которого шайба, прокатывает ее вперед под углом между первым и вторым флажками, а партнер перехватывает ее и направляет между вторым и третьим флажками. Минув последний флажок, ребята поворачиваются и бегут назад, передавая по-прежнему шайбу между флажками. Затем клюшки и шайба передаются другой паре игроков. Игра продолжается, игроки регулируют силу подачи шайбы и скорость передвижения на коньках так, чтобы партнеру было удобно ее принимать.

#### *Хоккеисты.*

Ребята делятся на две команды по 3-4 человека. Одна команда - синие, другая - зеленые. На левом рукаве у детей повязаны ленточки соответствующего цвета. Игроки одной команды передают друг другу шайбу, стараясь забить ее в ворота противника. Другая команда мешает им это сделать, перехватывает шайбу и сама идет в наступление. Каждый раз, когда кому-нибудь из играющих удастся забить шайбу в ворота, его команда получает очко. Выигрывает та команда, которая наберет большее количество очков. В награду она получает приз — вырезанную из куса дерева фигурку хоккеиста. Взрослый может взять на себя роль судьи. Он регулирует двигательную деятельность детей, подавая сигналы с помощью свистка, помогает вести счет. Это повышает интерес детей к игре.

## **Настольный теннис для детей**

Детей старшего дошкольного возраста можно научить играть в настольный теннис по упрощенным правилам. Подвижные игры подобного рода строятся на разнообразных действиях с маленьким целлулоидным мячом (шариком) и ракеткой. Действия эти довольно сложные, поэтому важно, чтобы дети предварительно в отдельных играх научились попадать маленькой ракеткой по шарик, соразмерять силу удара, с тем, чтобы правильно посылать его на сторону партнера по игре. В таких играх и упражнениях дети приучаются правильно держать ракетку, бросать и ловить шарик, ориентироваться в пространстве. У них развиваются глазомер, ловкость, быстрота движений.

Игры с шариком можно организовать на ровной, свободной площадке или в ненастную погоду на веранде, в зале. Для игр лучше иметь большое количество шариков, чтобы дети, желающие поиграть, не стояли в ожидании своей очереди.

#### *Задержи шарик.*

Дети располагаются по кругу, присаживаются на корточки. Взрослый стоит в центре круга. Он катит шарик ребенку, называя при этом его имя. Тот, кого назвали, задерживает шарик и катит его обратно взрослому. Взрослый должен следить, чтобы дети катили шарик, а не подбрасывали. При повторении игры роль водящего могут выполнять дети.

#### *Шарик с горки.*

Из кубиков и небольших дощечек устраиваются 2 - 3 горки. Дети становятся в колонны перед горками по несколько человек. Стоящие первыми берут по шарiku для настольного тенниса, по сигналу взрослого катят шарики с горок и бегут за ними (вдоль левой стороны горки). Догнав их, возвращаются, обегая горку с другой стороны. Передают шарики следующим игрокам, а сами становятся в конец колонн. Побеждает та команда, дети которой быстрее выполняют задание. Чтобы шарики не укатывались слишком далеко, на расстоянии 3 - 4 м от горок из брусков строительного материала можно установить барьер.

#### *Докати до стены.*

Из длинных реек или гимнастических палок делают два коридорчика шириной 40 - 50 см так, чтобы они доходили до стены. Дети становятся колоннами напротив них. Двое первых игроков подходят к заранее обозначенной линии и катят шарики по коридорчикам, чтобы они ударились о стену и покатались обратно. Откатившиеся от стены шарики они передают следующим игрокам. Так повторяется до тех пор, пока все дети в колоннах не прокатят шарики. Выигрывает колонна, выполнившая задание первой.

Другой вариант. Дети, разделившись на команды, садятся на стулья или скамейки по обеим сторонам площадки, зала. Двое готовятся прокатывать шарики до стены, а другие двое встают у стены. По сигналу первые дети катят шарики, а стоящие у стены перехватывают их после отскока от стены и подбегают к исходной позиции для прокатывания. Место у стены занимает следующая пара и т. д.

#### *Закати шарик.*

Из строительного материала выкладывают на полу фигуры в виде ворот. Дети делятся на команды по числу ворот, каждому дается по шарiku. Дети по очереди катят свои шарики в ворота с расстояния 2 - 3 м. Когда они выполняют задание, подсчитывается количество шариков, попавших в фигуры. Выигрывает команда, закатившая в ворота большее число шариков. После этого шарики собирают, и игра повторяется снова.

#### *Прокати — не урони.*

Игра проводится в групповой комнате, в зале или на веранде. Два стола один за другим придвигаются к стене. Ребенок становится у края стола и катит шарик по нему так, чтобы он отскочил от стены, затем старается быстро поймать его, не давая упасть со стола, и передает товарищу. Игру можно проводить и по подгруппам, подготовив для этого 2 - 3 игровых поля.

#### *Подбрось — поймай.*

Дети становятся в две шеренги (на расстоянии 3 м), в одной шеренге у всех шарики. По сигналу взрослого они одновременно подбрасывают шарик перед собой вверх, ловят его двумя руками, затем прокатывают стоящим напротив. Те делают то же самое. Игру при повторении можно усложнить: дети должны бросать и ловить шарик с хлопками, с поворотом вокруг себя, бросать его одной рукой, а ловить другой и т. п.

### *Попади в окошко.*

Дети становятся в две колонны по несколько человек по обе стороны гимнастической стенки (на расстоянии 1 - 2 м). У первого ребенка одной команды в руках шарик. Взрослый показывает, в какой пролет лестницы («окошко») надо перебросить его на сторону другой команды. По сигналу ребенок бросает шарик в «окошко» и уходит в конец колонны; ребенок с другой стороны ловит его или берет с пола (с земли), бросает обратно и тоже уходит в конец своей колонны.

### *Не дай шарик упасть.*

Дети становятся полукругом, у каждого из них ракетка и шарик. По сигналу взрослого дети кладут шарик на середину ракетки и стараются как можно дольше удержать его.

Варианты: дать задание удержать шарик, пока взрослый сосчитает до 5 - 6 и более; предложить положить шарик на ракетку и пройти с ним до черты на расстоянии 2 - 3 м.

### *Поймай шарик на ракетку.*

Ребенок сам подбрасывает шарик вверх ракеткой и старается поймать его на ракетку. Затем он старается отбить шарик вверх несколько раз подряд. Варианты:

Ударить шариком об пол и поймать его на ракетку после отскока.

Один ребенок бросает шарик, а другой ловит его и старается удержать на ракетке. Бросать можно разными способами: сверху, прямо на ракетку, с расстояния (2 м), с отскоком от пола.

Дети располагаются парами по обе стороны стола на расстоянии примерно одного шага. Один ребенок бросает шарик, чтобы он отскочил, ударившись о стол. Стоящий напротив ловит его и отправляет обратно. Бросать можно рукой, а отражать - ракеткой, и наоборот.

### *С ракетки на ракетку.*

Ребенок держит в каждой руке по ракетке, на одной лежит шарик. Сближая ракетки, он наклоняет ту, на которой находится шарик, скатывает его на другую. Перекатывать шарик с ракетки на ракетку надо несколько раз подряд.

Варианты: перекатывать шарик с ракетки на ракетку на ходу; встав парами, передавать шарик, скатывая его со своей ракетки на ракетку партнера.

### *От стены.*

Ребенок становится лицом к стене в 1,5 - 2 м от нее. В правой руке он держит ракетку, в левой - шарик. Мягко сгибая ноги, бросает шарик в стенку рукой, а ловит ракеткой, стараясь не дать ему скатиться.

Вариант: ребенок ударяет шариком о стену немного сильнее, позволяет ему, отскочив от стены, удариться об пол, и только тогда ловит ракеткой.

### *Поупражняйся у стены.*

Направить ракеткой шарик в стену, после отскока дать ему удариться об пол и снова направить ракеткой в стену.

Ударить ракеткой по шарик так, чтобы, отскочив от пола, он ударился о стену, задержать шарик ракеткой.

Ударом ракетки направлять шарик несколько раз подряд в стену, не давая упасть. Постепенно увеличивать силу удара и расстояние до стены.

Упражняться в игре с ракеткой и шариком у стены парами.

Для игры в настольный теннис нужны прямоугольный стол, длина которого 2,7 м, ширина 1,5 м, высота 0,7 м, небольшие ракетки с короткой ручкой, сетка и теннисный мяч.

Поверхность стола для настольного тенниса должна быть темной, так как на его фоне лучше выделяется белый мяч. На середине стола, поперек его, укрепляется невысокая сетка.

Ракетку надо держать так, чтобы можно было рукой, кистью совершать свободные и естественные движения. Ракетку берут в правую руку так, чтобы основание ручки находилось в вершине угла между большим и указательным пальцами. При ударах справа на поверхность ракетки опирается указательный, слева - большой палец.

Играть в настольный теннис можно вдвоем - один на один или вчетвером - двое на двое. Игрок, подающий мяч, слегка подбрасывает его левой рукой и ударяет по нему ракеткой так, чтобы шарик, ударившись сначала о стол на стороне подающего, перелетел через сетку, не задев ее, и ударился о стол на стороне принимающего. Принимающий должен отбить шарик, когда он отскочит от стола. Принимать его с воздуха, т. е. до удара о поверхность стола, нельзя.

Мяч играющие подают поочередно, по пять подач каждый. По усмотрению взрослого количество подач может меняться, как и счет, - игра может не обязательно проходить до выигрывания 21 очка.

При организации условий для игры в настольный теннис следует придерживаться следующих требований: стол устанавливается на ровной, довольно просторной площадке, желательно в тени деревьев, чтобы в теплую солнечную погоду дети не находились долго на солнцепеке.

Подобные игры для детей нужно устраивать систематически, чтобы ребенок отработывал необходимые навыки.

### **Игры для детей на лыжах**

Игры на лыжах очень нравятся детям разного возраста. Ребенок 3-4 лет вполне способен освоить простейшие приемы передвижения на лыжах. Если вы начнете обучение ходьбе на лыжах в игровой форме, ребенок воспримет эти физические упражнения как игру и намного легче будет справляться с трудностями. Игры для детей разных возрастов отличаются между собой по сложности, начинать надо с простых упражнений, и по мере освоения их ребенком, усложнять задания.

#### Игры на лыжах для детей младшего дошкольного возраста.

##### *Пройди по кругу.*

Взрослый прокладывает лыжню по кругу диаметром 10—30 м. Дети по очереди выходят на лыжню в месте, обозначенном флажком. Каждый должен пройти по лыжне полный круг и снова вернуться к флажку.

##### *Воротики.*

На ровном месте поперек лыжни ставятся воротики — две составленные верхними концами под углом лыжные палки или два длинных прута. Подходя по лыжне к воротикам, дети сгибают ноги сильнее и проходят через них, стараясь не сбить. На круговой лыжне можно расставить несколько воротиков, которые могут быть разной высоты, тогда и пригибаться, проезжая в них, надо по-разному.

##### *Чем дальше, тем лучше.*

Ребенок совершает 5—6 шагов энергичного разбега и, оттолкнувшись на последнем шаге как можно сильнее, скользит на двух лыжах до полной остановки. Если проводится соревнование между несколькими детьми, то выигрывает тот, кто проскользит дальше всех.

### *Кто первый повернется?*

Дети становятся на одной линии на расстоянии нескольких шагов друг от друга лицом к взрослому. По его команде: «Кругом!» — дети поворачиваются, переступая на месте вокруг себя. Выигрывает закончивший поворот первым. Дети должны стараться повертываться так, чтобы на снегу образовался рисунок звездочки.

### *Не наскочи.*

Предлагается спускаться на лыжах с горки так, чтобы не задеть лыжей положенную на склоне шишку.

### *С горки вприсядку.*

Дети спускаются со склона на лыжах, глубоко присев (сильно согнув ноги). Чтобы удержать равновесие, надо слегка нагнуть плечи вперед.

### Игры на лыжах для детей старшего дошкольного возраста.

#### *Шире шаг.*

Взрослый отмечает на лыжне 20-26 м и предлагает ребенку преодолеть это расстояние без палок, делая широкие скользящие шаги. Попытка, в которой ребенку удастся пройти дистанцию самым маленьким числом шагов, считается рекордной. На следующих занятиях он пытается улучшить свой результат.

#### *Конькобежец на лыжне.*

Сперва дети передвигаются по лыжне, заложив руки за спину и слегка нагнувшись вперед, подражают позе конькобежца. Потом они выпрямляются, опускают руки и пробуют катиться вперед, отталкиваясь лыжами в стороны — назад, как на коньках.

#### *Кто быстрее?*

Несколько играющих (или вся группа) становятся на исходной линии на расстоянии 2-3 шагов друг от друга. По сигналу они начинают бег на лыжах в прямом направлении до обозначенного (в 25-30 м) места. Выигрывает тот, кто достигнет цели первым. Назад дети возвращаются спокойным шагом.

#### *Слалом.*

На ровном месте на лыжне расставляется 5-7 меток (лыжные палки, веточки и т. п.). Ребенок пробегает между ними на лыжах змейкой, совершая повороты и огибая палки то с правой, то с левой стороны. В соревнованиях выигрывает тот, кто пройдет дистанцию быстрее других и не свалит ни одной метки.

#### *Лесная карусель.*

Несколько ребят становятся на лыжню, проложенную вокруг красивой пушистой елочки. Дети одновременно бегут по лыжне вокруг елочки, стараясь сохранять между собой определенное заданное в начале игры расстояние. Пробежав несколько кругов в одном направлении, ребята останавливаются и, немного отдохнув, поворачиваются и «заходят карусель» в другом направлении.

#### *Догонялки.*

На снегу по кругу прокладывается лыжня диаметром 25-30 м. Двое детей становятся на лыжне на равном расстоянии друг от друга. По сигналу взрослого они начинают бег по кругу в обусловленном направлении, пытаются догнать друг друга. Когда взрослый произнесет:

«Стой!», играющие прекращают движение, останавливаются, а взрослый оценивает, кто кого догонял лучше.

#### *Восьмерка.*

Идя по свежему снегу, совершая повороты переступанием влево и вправо, ребенок должен выпisać на нем восьмерку с диаметром каждого кольца примерно 2,5-3 м. Каждый выписывает свою восьмерку или несколько детей идут друг за другом по одной восьмерке. Надо пройти по следу несколько раз в одну, потом в другую сторону.

#### *Встречная эстафета.*

На поляне на расстоянии 60 м друг от друга прокладываются два параллельных лыжных следа - стартовые линии. Играющие делятся на две команды. Дети становятся в колонны за линиями. По сигналу взрослого стоящие в колоннах первыми начинают бег в прямом направлении навстречу друг другу, стремясь как можно быстрее добежать до противоположной стартовой линии. В момент пересечения ее играющий подает условный знак (взмах руки, хлопок над головой, возглас и т. п.), по которому следующий в его команде начинает бег. Выигрывает та команда, все игроки которой соберутся за стартовой линией второй команды.

#### *Попробуй, догони!*

В игре участвует небольшая группа детей. Линия финиша обозначается одна, но каждый участник игры имеет свою стартовую отметку на лыжне. В результате самый сильный должен пробежать 100 м, кто немного послабее - 80 м, 60 м и т. д. По сигналу взрослого все одновременно пускаются в путь. Каждый стремится прибежать к финишу первым, обогнав по пути бегущего впереди.

#### *Следопыты.*

Взрослый заранее прокладывает в лесу лыжню длиной примерно 300—500 м. Лыжня должна быть достаточно сложной - иметь неожиданные повороты, небольшие спуски и подъемы, местами скрываться за кустарниками или деревьями и т. п. Взрослый обозначает направление движения по лыжне яркими метками (флажками, стрелками и др.). Игровая задача заключается в том, чтобы самостоятельно пройти по лыжне до финиша, отыскивая путь по ориентирам. Хорошо, если на финише ребят поджидает какой-нибудь сюрприз - разукрашенный снеговик, любимый мишка, сидящий на снежном кресле, кто-нибудь из взрослых или старших детей, раздающий участникам пробега памятные самодельные значки и т. п.

Упражнения и игры с лыжами на горках.

#### *Коридор.*

Спускаясь с горки, дети стараются проехать точно по намеченному пути, не задевая и не наезжая на прутья или флажки, которыми обозначен коридор. Дети спускаются с горки, меняя положение, едут, выпрямившись, держа руки в стороны, затем приседают, а руки вытягивают вперед.

#### *Подними предмет.*

Игра заключается в том, что, спускаясь с невысокой горки, ребенок должен, присев и наклонившись, поднять заранее положенный на середине склона предмет (еловую шишку, флажок и др.). Мимо предмета следует проезжать и слева и справа, поднимая его то левой, то правой рукой.

#### *На одной лыжне.*

Дети пробуют спуститься с небольшого ровного склона на одной лыжне, приподняв другую ногу коленом вперед и слегка оторвав лыжу от снега. Для сохранения равновесия они

балансируют руками. При потере равновесия надо опустить другую ногу и спускаться на обеих лыжах, потом снова скользить на одной. Во время спуска можно попробовать приподнимать то правую, то левую ногу.

Много веселья вызывает спуск с горки парами, втроем, вчетвером, держась за руки. Надо постараться скользить всем в одном направлении и с одинаковой скоростью, чтобы как можно дольше не разрывать цепочку, не упасть.

Скатывание с горки на коротких лыжах – увлекательное занятие. Такие лыжи можно приобрести и в магазинах детских товаров или сделать самим, используя старые, сломанные лыжи или дощечки с загнутыми концами.

#### *Зимнее троеборье.*

На одной стороне площадки втыкают задним концом в снег лыжи по числу играющих, надругом расставляют такое же количество санок. Каждый играющий становится у своих лыж. По сигналу взрослого он должен выполнить как можно быстрее три задания: 1) добежать до противоположной стороны площадки; 2) взять санки, сесть на них и, отталкиваясь ногами, вернуться назад, аккуратно поставив санки; 3) взять лыжи, встать на них и добежать до противоположной стороны площадки, остановиться и повернуться кругом, лицом к взрослому, который в это время должен находиться примерно в центре стартовой линии.