

Автор-составитель: инструктор по физкультуре МБДОУ "Детский сад № 444" Смирнова Анна Геннадьевна

### **Физкультура должна быть интересной!**

Все родители хотят видеть своих детей здоровыми и счастливыми. Каждому известно, как важны для укрепления здоровья ребенка занятия физкультурой и спортом. Поэтому зачастую при выборе детского сада для многих родителей весомым аргументом становится объем и качество физкультурной работы в нем. Бесспорно, любовь к физкультуре необходимо воспитывать с детства, тем более в современных условиях, когда снижается двигательная активность людей. Даже маленькие дети предпочитают веселым подвижным играм виртуальные, компьютерные, а общению со сверстниками – мобильный телефон и планшет.

Чтобы ребенок любил физкультуру и хотел заниматься ею, она должна быть для него интересной, вызывать радость. Никакие витамины не могут заменить положительные эмоции, возникающие у детей в подвижных играх с элементами спорта при правильной их организации. Чем больше в детском саду проводится разнообразных спортивных мероприятий, тем больше пользы для здоровья и развития воспитанников.

В нашем детском саду любимой зимней игрой стал хоккей. Занятия хоккеем развивают точность, координацию, ловкость движений, а также такие качества, как смелость, умение маневрировать, принимать быстрые решения.

Мы начинаем осваивать элементы хоккея со старшей группы. В нашем детском саду нет настоящего катка, поэтому игру в хоккей проводим без коньков, на снегу – это даже более целесообразно для удержания равновесия и более быстрого перемещения.

Сначала дети учатся правильно держать клюшку, осваивают стойку хоккеиста. Держать клюшку надо двумя руками, причем одна рука держит клюшку за конец, другая – ниже на 25-30 см. Во время игры клюшку не надо перехватывать руками. Детей надо приучать так держать клюшку, чтобы она постоянно соприкасалась с поверхностью льда.

Затем обучаем детей ведению шайбы – это сочетание бега с одновременным передвижением шайбы. В целях безопасности мы шайбу заменяем малым резиновым мячиком. Во время ведения мяча ребенок должен смотреть не на мячик, а немного вперед.

Начиная осваивать элементы хоккейной техники, мы учим ребят:

- вести шайбу стоя на месте, в ходьбе, бегом
- вести шайбу по прямой, змейкой, по кругу
- бросать шайбу с места в цель
- бросать шайбу после ведения по воротам
- останавливать шайбу (мячик) и давать точный пас стоя на месте и передвигаясь бегом по площадке.

Очень интересны ребятам подвижные игры с клюшками и шайбой (мячиком):

- **«Мяч – печать»** (Водящий свободно передвигается по площадке, а остальные с клюшками перекидываются мячом, стараясь осалить водящего, - кому это удастся, сам становится водящим).

- **Салочки** (У всех играющих клюшки, они свободно располагаются по площадке. Цель водящего – ударить по шайбе так, чтобы она догнала любого из играющих, коснулась его, и тогда тот становится водящим).

- **«Шайба за шайбой»** (Играющие клюшками гонят две шайбы по кругу. Штрафное очко получает игрок, у которого окажутся обе шайбы).

- **«Защита крепости»** ( Все играющие с клюшками располагаются по большому кругу и передавая мяч друг другу стараются загнать мячик в круг поменьше (крепость), в котором стоит водящий.

Задача водящего клюшкой защищать крепость. Кому удастся загнать мячик во внутрь крепости, сам становится водящим).

- **«Сбей кеглю»** (Две команды стоят в шеренге лицом друг к другу на расстоянии 6-7м. Между ними в ряд стоят кегли. По сигналу сбивает кегли одна команда, затем другая. Затем подсчитывается, какая команда сбива больше кеглей).

- **«Встречная эстафета»** (Гонка мячей клюшкой во встречных колоннах).

Дети старших и подготовительных групп играют в хоккей по упрощенным правилам. Каждая игра длится по 5-7 мин. Во время игры не разрешается толкаться, ударять клюшкой по рукам, ногам товарищей, поднимать клюшку выше колена, заходить в зону вратаря.

Соревнования по хоккею в этом возрасте - не главное. Главное, что занятия на свежем воздухе закаливают детский организм, способствуют общей физической подготовке!



