БАСКЕТБОЛ

С мячом d=60-70см дети играют с 3-4 лет, но в мини-баскетбол их можно обучать игре с 5-6 лет. Эти игры организуются на спортивной площадке размером 18х12м, диаметр центрального круга для спорных бросков - 3м, линия штрафного броска на расстоянии 3,6м от щита, высота щита 2,6м, нижний край щита на высоте 2,35м от поверхности земли, размер щита 1,2х0,9м, прямоугольник на щите размером 45х59см, внутренний диаметр кольца 45см, длина сетки 40см, вес мяча 450-500г, окружность60-73см.

Обучение игре в мини-баскетбол, как, впрочем, и остальным спортивным играм и спортивным упражнениям, следует начинать с подготовительных упражнений, которые педагог организует по подгруппам или фронтально, последовательно отрабатывая их по предлагаемой схеме. Переходить от одного упражнения к следующему рекомендуется только после того, как оно освоено большинством детей группы.

Подготовительные упражнения:

1. Обучать детей правильно держать мяч, обхватив его с боков двумя ладонями.
2. Передавать и принимать мяч в колонне вправо, влево, держа мяч в прямых руках с боков.
3. Передавать мяч над головой, держа его с боков, и принимать, держа одной рукой сверху, другой снизу.
4. Прокатывать мяч плавными движениями обеих рук или одной рукой, располагаясь друг против друга или по кругу.
5. Передавать мяч, стоя друг за другом, из стойки «ноги на ширине плеч».
6. Перебрасывать мяч друг другу способом от груди, стоя в колоннах, ноги врозь.
7. Перебрасывать мяч друг другу способом из-за головы. Бросок делать плавно, последовательно выпрямляя руки и чуть наклоняя вперед туловище.
8. Перебрасывать мяч через сетку, натянутую на высоте 1,5м, разными способами: от груди, из-за головы.
9. Подбрасывать мяч вверх и ловить его после удара о землю.
10. Подбрасывать мяч вверх и ловить, слегка приседая, затем, выпрямляя ноги, подбрасывать мяч на высоту 1-1, м и ловить прямыми руками на уровне головы, груди.
11. Отбивать мяч о пол одной и другой рукой поочередно.
12. Вести мяч на месте, отбивая его ладонью.
13. Вести мяч с продвижением вперед шагом и бегом. При выполнении этого упражнения необходимо вести мяч чуть сбоку от себя, чтобы не мешать своему движению вперед, и отталкивать мяч с такой силой, чтобы он не отскакивал выше пояса ребенка.
14. Бросать мяч в кольцо двумя руками снизу.
15. Бросать мяч в кольцо двумя руками от груди. Бросок состоит из 2 фаз: подготовительная - мяч держат кистями рук как при бросании способом от груди; основная - руки выпрямляются вперед-вверх по небольшой дуге. Мягкими движениями кистей рук и пальцами мячу придается поступательное движение и необходимое вращение вокруг горизонтальной оси. Эти движения осуществляются вместе с выпрямлением ног.
16. Бросать мяч в корзину двумя руками сверху.

Этот прием в игре используется в том случае, когда соперник находится в непосредственной близости от игрока с мячом, а партнер по команде - на расстоянии 5-6м.

17. Бросать мяч в корзину правой и левой рукой.

Данный прием используется для атаки с близкого расстояния.

18. Ловить мяч на уровне груди двумя руками.

Ребенок направляет выпрямленные руки навстречу мячу, одна нога чуть впереди, вес тела на выставленной вперед ноге.

19. Бросать мяч в кольцо одновременно с прыжком. Выполняется двумя и одной рукой (правой и левой) с места и после бега.
20. Защищать кольцо.

Во время защиты своего кольца игрок должен быть в таком положении, чтобы помешать передаче. Действия защитника во время бросания мяча противником должны помешать попаданию мяча в кольцо.

21. Бороться за мяч.

Приблизившись к сопернику, владеющему мячом, игрок берет мяч одной рукой сверху, другой снизу и резким рывком на себя с поворотом туловища вокруг своей оси отнимает мяч.

22. Вести мяч во время нападения игрока команды соперников.

Действия игрока, владеющего мячом, зависят от поведения нападающего, и эти приемы следует отрабатывать во всем их разнообразии.

После освоения детьми эти приемы можно включать в эстафеты, а затем приступать к самой игре в мини-баскетбол.

ВОЛЕЙБОЛ

Для детского волейбола подойдет площадка 10х10м. 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. 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 улетать 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 или 3 партии).

Подготовительные упражнения:

1. Отбивание мяча пальцами или ладонями о стену на расстоянии 1м от нее.
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 леворуких детей) 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 2м).
8. Перебрасывание мяча друг другу через сетку.

Помимо этого могут быть использованы упражнения «Школы мяча».

ГОРОДКИ

В старинную игру городки дети могут играть с 5-6 лет. Игра организуется на асфальтовом, цементном, деревянном или земляном покрытии, где вычерчивают два квадрата размером 1х1 или 1,5х1,5 м на расстоянии 2-2,5м друг от друга. На расстоянии 2-3 мот квадратов проводится линия - полукон. Еще на расстоянии2-3м проводится вторая линия - кон. За квадратами на расстоянии2-3м делается ограждение для безопасности игроков. Это может быть сетка, стенка, земляной вал, не позволяющие городкам и битам далеко улететь.

Для начинающих игроков больше подойдет площадка с земляным покрытием, для опытных - с деревянным или цементным. Размещать площадку следует в отдалении от групповых участков, чтобы максимально обезопасить детей. Городки и биты могут быть приобретены в магазине спортивных товаров или изготовлены самостоятельно. Длина городка от 10 до 15см в зависимости от возраста детей, длина биты 40-70см, вес 400-450г, диаметр городков и биты 3-4см. Та часть биты, которую дети берут в руки, должна быть несколько тоньше.

Бросок биты по городкам прямой и согнутой рукой в плече и локте.

Приняв исходное положение (при броске правой рукой левую ногу ребенок выставляет вперед на шаг от правой ноги), ребенок делает замах, перенося тяжесть тела на правую ногу и одновременно как бы устремляясь вперед. Затем переносит тяжесть тела на левую ногу; энергично поворачивая туловище влево. Необходимо также научить детей придавать броску движение биты, направленное параллельно земле.

Обучая умению выбивать городки, следует начинать с полукона, предлагая сначала выбить стоящие, а затем лежащие городки, образующие фигуру. Затем упражняться в бросках с кона.

Бросок биты по городкам - это основное движение в игре, овладев которым можно приступать к самой игре в городки, организуя ее между двумя детьми или двумя командами по 2-5 человек. Победа достается тому, кто использует меньшее количество бит для выбивания всех фигур. Фигуры выстраиваются из 5 городков на линию квадрата, которая ближе к игрокам. Для детей 5-6лет целесообразно использовать 6-8 фигур, отражающих знакомые предметы. Последовательность их установки варьирует педагог.

Фигуры для выбивания: «Бочка», «Рак», «Коза», «Колодец», «Самолет», «Пушка», «Забор», «Письмо».

БАДБИНТОН

В бадминтон дети учатся играть в 5-6 лет сначала на групповом участке, а затем на специальной площадке, которая делится сеткой на две равные части. Сетка натягивается между двумя стойками. Размеры площадки и высота сетки должны соответствовать возрастным возможностям детей. То же относится к размерам ракетки и волана.

Игроки должны ударять ракеткой по волану таким образом, чтобы он, перелетев через сетку, попал на поле соперника. В процессе игры используются разные по силе и направлению удары ракеткой по волану. Чтобы направить волан на поле соперника, с каждой стороны разрешается выполнить только один удар.

Первый удар, который вводит волан в игру, называется подачей и выполняется только ударом снизу. В ходе игры удары производятся снизу, сверху, сбоку - в зависимости от обстановки в игре.

Подготовительные упражнения:

1. Обучение детей способу правильно держать ракетку.

При вертикальном положении ручку ракетки держат так, чтобы между большим и указательным пальцами образовался угол, напоминающий букву «У». Большой и все остальные пальцы располагаются по диагонали ручки.

2. Подбрасывание волана.

Чтобы научить детей подбрасывать волан, рекомендуется положить его на середину ракетки, подкинуть, а затем выполнить короткий удар. Упражняясь в этом движении, следует выполнить по 20-30 ударов по волану лицевой и тыльной стороной ракетки.

3. Жонглирование воланом. .

Упражнение 2 выполняется в движении приставными шагами, бегом, прыжками с одной ноги на другую.

4. Техника удара ракеткой справа, слева, над головой.

Во время выполнения этих движений стойка должна быть непринужденной, чтобы ребенок мог быстро делать шаги, подбегать за воланом. Стоять следует на слегка согнутых в коленях ногах, левая немного впереди, правая сзади, ракетка в правой руке.

5. Подача волана.

Перед выполнением подачи ребенок держит волан за головку большим и указательным пальцами левой руки. Затем рука выпрямляется, волан свободно выпускается из пальцев навстречу ракетке, туловище при этом слегка направляется вперед. Дети должны знать, что по правилам игры подавать волан можно только ударом снизу, не отрывая ноги от земли. Не разрешается также подавать его во время движения. Подача считается выполненной неправильно, если в момент удара волан находится выше пояса или часть головки ракетки поднята выше кисти руки, которая ее держит. Первым ударом - подачей ~ можно придать волану разную траекторию полета, следует добиваться высокой подачи, когда волан опускается за заднюю линию площадки соперника. Во время короткой подачи волан пролетает низко над сеткой. Все удары по волану выполняются резкими короткими движениями кисти руки, туловище при этом как бы тянется за ракеткой.

6. Игра вдвоем.

Овладев элементарной техникой и правилами игры в бадминтон, дети могут играть в нее через веревку или сетку в помещении и на участке.

ФУТБОЛ

Для игры необходима площадка 30х15 м и футбольный мяч. Через центр площадки поперек ее проводится линия. На торцевых сторонах стойками обозначаются ворота шириной 3-4м. Края площадки могут быть обозначены флажками: четырьмя угловыми и двумя средними.

В игре участвуют 2 команды по 5-7 игроков, включая вратаря. Один из игроков - капитан. Капитаны бросают жребий, в результате один выбирает ворота, другой производит первый удар по мячу от центра поля в сторону команды противника. Игроки каждой команды стремятся серией передач подвести мяч к воротам соперника и забить гол. Задача противоположной команды - не пропустить мяч в ворота и перейти в атаку. Запрещается подставлять подножки, ударять игроков по ногам и толкать их руками, сильно отталкивать друг друга корпусом во время борьбы за мяч, отбирать мяч у вратаря. Игра длится 2 тайма по 15 минут.

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 2-3м удобным способом.
5. Прокатывание мяча друг другу между предметами.
6. Прокатывание мяча ударом ноги под планкой, установленной на высоте 40-50см.
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.

Катание на велосипеде

Катанию на двухколесном велосипеде можно обучать детей с 3-4 лет, научив прежде кататься на трехколесном велосипеде. Эта работа проводится на асфальтовом покрытии в теплое время года. В старших группах дети также учатся кататься на самокате.

Следует правильно подобрать под рост ребенка высоту седла велосипеда. Различается 3 вида посадки велосипедиста: высокая, средняя и низкая.

При высокой посадке велосипедист держится за верхнюю часть руля, руки слегка согнуты в локтях, туловище прямо, голова приподнята. Такая посадка используется при езде в спокойном темпе, на прогулке.

При средней посадке велосипедист держится за руль полусогнутыми в локтях руками, туловище и голова наклонены вперед.

При низкой посадке руки согнуты в локтевых суставах, туловище и голова низко наклонены. Низкую посадку используют во время спуска с горы. Поднимаясь на гору, работают педалями способом «танцора». Основной вес тела велосипедист переносит с одной ноги на другую, велосипед при этом сохраняет прямолинейное движение.

Подготовительные упражнения:

1. Учить детей водить трехколесный велосипед, держа его за руль двумя руками.
2. Учить садиться на велосипед.

Ребенок встает с левой стороны от велосипеда, переносит правую ногу через седло. Необходимо научить ребенка плавно нажимать на педали и ездить по прямой дорожке.

3. Катание на трехколесном велосипеде с поворотами вправо-влево, объездами вокруг предметов.
4. Катание на комбинированном (четырехколесном) велосипеде - подготовка к обучению езде на двухколесном велосипеде. Основная цель - научить детей сохранять равновесие.
5. Учить водить двухколесный велосипед, держа его обеими руками за руль, выполнять разные повороты.
6. Езда с помощью взрослого, который держит велосипед за руль и седло, а потом только за седло.

ШКОЛА МЯЧА

Упражнения с малым мячом могут быть использованы на физкультурном занятии, прогулке, в самостоятельных играх детей начиная с 4 – 5 лет.

Дети дошкольного возраста могут выполнять метание мяча на дальность и в цель. Для детей младшего возраста эти упражнения сложны, так как требуют хорошей координации движений, умения рассчитывать силу и точность броска в зависимости от расстояния до цели и ее расположения (горизонтальная или вертикальная цель). Поэтому с малышами проводят подготовительные упражнения, которые подводят к «Школе мяча».

Упражнения:

1. Мяч подбрасывают вверх и ловят его сначала обеими руками, а потом одной.
2. Мяч подбрасывают вверх, приседают. Дотрагиваясь пальцами носков ног, поднимаются и ловят мяч сначала двумя руками, а затем одной.
3. Встают на расстоянии 1-2м от стены, ударяют мячом о стену
1. снизу вверх и ловят его сначала двумя руками, затем одной.
4. Поднятой левой рукой прикоснуться к стене, правой рукой перекидывать мяч снизу через левую руку и ловить мяч.
5. Поднимая слегка согнутую левую ногу, правой рукой перекидывать мяч снизу через нее и ловить мяч. При обучении этому движению можно опираться ногой о стену.
6. Мяч перекидывают над головой из правой руки в левую и обратно.
7. Мячом ударяют о землю и отбивают его после отскока несколько раз подряд одной, потом другой рукой (попеременно).
8. Мяч бросить высоко вверх, подпрыгнуть, повернуться на 180 или 360 градусов и поймать двумя руками. Повороты выполняются то вправо, то влево.
9. Наклонившись вперед, бросить мяч между ногами, выпрямиться и поймать его перед собой.
10. Мяч бросают правой рукой из-за спины и ловят его обеими руками. Усложнение: мяч бросают левой рукой и ловят правой.
11. Мяч бросают вверх, садятся на землю и ловят его, не поднимаясь, затем опять бросают вверх, поднимаются и ловят его.
12. Стоя на некотором расстоянии от стены, мячом ударяют о землю так, чтобы он отскочил, ударившись о стену, в направлении игрока, который ловит мяч.

Упражнения «Школы мяча» можно использовать как домашнее задание для детей в целях развития ручной моторики. При этом следует напоминать родителям, чтобы они проконтролировали детей и позанимались с ними.

ЭЛЕМЕНТЫ СПОРТИВНОГО ОРИЕНТИРОВАНИЯ

Спортивное ориентирование не входит в программу детского сада, но может стать хорошим средством формирования ориентировки в пространстве у дошкольников, поэтому элементы ориентирования на местности могут быть использованы в работе с детьми. Но сначала их нужно поупражнять в ходьбе, беге, езде на велосипеде или самокате по знакам-ориентирам, которыми могут служить рисунки животных и изображение стрелок, указывающих направление - направо, налево, прямо. Расположив эти указатели на участке детского сада, можно обучать Детей выполнять следующие задания:

- двигаться по стрелкам и указателям с изображением определенного предмета или животного;
- двигаться по маршруту, отмеченному указателями определенного цвета;
- двигаться двумя командами по разным маршрутам и т.д.

Затем целесообразно познакомить детей с планом и картой и предложить им другие задачи:

- составить план кукольной и групповой комнаты, изобразив мебель прямоугольниками и квадратами (вид предмета сверху);
- найти по плану предмет в группе, отмеченный условным значком;
- по плану группы проложить маршрут движения к определенному предмету.

После этого можно перейти к движению по маршруту, отмеченному на карте группового участка или спортивной площадки. Сначала дети индивидуально, а затем команды получают маршрутный лист, по которому двигаются, руководствуясь уже не знаками-ориентирами, а условными обозначениями малых форм и построек на участке. Например, детям предлагается по карте найти клад (секрет, письмо).

Такой же маршрут может быть разработан для движения детей на велосипеде, самокате или лыжах, на участке детского сада или в ближайшем безопасном для детей месте. Такую деятельность можно включить в содержание спортивного праздника или развлечения. Она может быть полезна и при проведении туристских прогулок и походов.

ШКОЛА СКАКАЛКИ

Прыжкам через скакалку лучше начинать обучать на прогулке, а затем закреплять и совершенствовать навыки на физкультурных занятиях и в повседневной жизни. Целесообразнее предложить детям сначала короткую скакалку, так как при упражнении с ней ребенок сам координирует движения, не согласуя их с движениями вращающего длинную скакалку. Упражнениями с короткой и длинной скакалкой ребенок может овладеть уже в 4-5 лет.

Короткую скакалку необходимо подобрать по росту ребенка. Для этого ребенок встает обеими ногами на середину скакалки (ноги на ширине плеч) и поднимает руки со скакалкой чуть выше уровня пояса.

Упражнения:

1. Обучение упражнениям со скакалкой целесообразно начать с выработки правильного навыка вращения скакалки. Скакалку, сложенную вдвое, дети вращают правой и левой рукой. Вращение скакалки производят движением кисти.
2. Вращение скакалки одной рукой с правой и левой стороны одновременно с подскоками. Подскок следует выполнять во время
1. удара скакалки о землю. .
2. Перебросив скакалку сзади, переступить через нее. Упражнение выполняется сначала в медленном темпе, затем быстро.
3. Прыжок через скакалку одновременно двумя ногами.
4. Во время прыжка, выполненного выше, чем обычно, сделать два оборота скакалки.
5. Прыжки вприсядку.
6. Прыжки на одной ноге попеременно по два раза на правой и левой ноге.
7. Прыжок на одной ноге, другая нога выпрямлена вперед, назад или в сторону.
8. Бег со скакалкой с одновременным вращением и прыжками через нее.
9. Прыжки с одновременным вращением скакалки в боковом направлении: вправо - правую руку держа сзади, левую впереди, влево - левую руку держа сзади, правую впереди.
10. Прыжки через скакалку. Держать оба конца в одной руке и описывать круг над землей.
11. Прыжки с разным положением ног - со скрещенными ногами, на ширине плеч, одна нога впереди, другая сзади.
12. Прыжки вдвоем. Дети держатся за руки, скакалка в свободной руке.
13. Прыжки вдвоем, стоя рядом друг с другом, каждый держит одну из ручек скакалки.
14. Прыжки вдвоем. Дети стоят друг за другом, скакалку держит впереди или сзади стоящий ребенок.
15. Прыжки вдвоем. Дети стоят друг напротив друга.
16. Прыжки втроем. Дети встают в шеренгу, крайние держат в одной руке конец скакалки, средний стоит, не держа скакалку. По сигналу крайние дети начинают вращать скакалку и прыгают одновременно.
17. Прыжки через длинную скакалку лучше начать с подготовительных упражнений: перешагивание, перепрыгивание через качающуюся скакалку, прыжки вперед-назад прямо и боком и т.п.
18. Пробегание под длинной скакалкой. Ребенок близко подходит к вращающейся скакалке и, когда она поднимается вверх, пробегает под ней через середину.
19. Упражнение выполняется аналогично, но при пробегании ребенок останавливается в середине, дожидается, когда скакалка опустится вниз, и перепрыгивает через нее.
20. Прыжки через длинную скакалку на двух ногах, с ноги на ногу, на одной ноге, с прискоком (маленьким дополнительным подскоком после перепрыгивания через скакалку), с поворотами на 90, 180 и 360 градусов, с различными движениями рук.
21. Пробегание под вращающейся скакалкой вдвоем. Дети близко подходят с двух сторон вращающейся скакалки и пробегают через ее середину, не наталкиваясь друг на друга. Аналогично упражнение выполняется втроем, причем третий ребенок стоит посередине скакалки.
22. Прыжки через длинную скакалку вдвоем, втроем.