**«ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ЭЛЕМЕНТОВ СПОРТИВНЫХ ИГР ДЛЯ РАЗВИТИЯФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ ДОШКОЛЬНИКОВ»**

**ПОДГОТОВИЛА ИНСТРУКТОР ФК**

**МБДОУ Д\С «СЕВЕРЯНОЧКА»**

**СМЫЧАГИНА О. М.**

В общей системе всестороннего развития человека, физическое **воспитание** занимает важное место. Именно в **дошкольном** возрасте закладываются основы здоровья, физического развития, формируются двигательные навыки, создается фундамент для **воспитания физических качеств.** Дети **дошкольного** возраста с большим удовольствием занимаются физкультурой. Особый интерес у них вызывают игры. Игры как вид физических упражнений делятся на ***подвижные*** и ***спортивные.***

***Спортивные игры*** отличаются сложной и точной техникой, требуют такого развития физических возможностей, которого еще нет у детей дошкольного возраста. Игры с элементами спортивных игр рассматриваются как более высокая ступень подвижной игры. Их объединяет наличие сильных эмоций, но в других отношениях они значительно отличаются друг от друга.

Характерными чертами ***подвижных игр*** являются разнообразие и свобода применения игровых действий, большие возможности для проявления инициативы и творчества. Правила в подвижной игре определяют в основном ее структуру, а не точность двигательных действий. Для игр же с элементами спортивных игр характерна известная ограниченность, даже односторонность движений, которые сочетаются с точностью двигательных действий и строгой их формой. Структура игр с элементами спортивных игр по сравнению с подвижными играми отличается большей определенностью. Состав команд, обязанности игроков и продолжительность игры меняться не могут. Игры с элементами спортивных игр имеют строго установленные правила, определяющие точность двигательных действий; обязательным для них является наличие судьи, правильная разметка площадки, соответствующее оборудование и инвентарь.

Основными задачами в работе с детьми по применению игр с элементами спортивных игр являются общее развитие ребенка, оздоровление его организма, развитие движений, двигательных способностей и психофизических качеств, создание эмоциональной обстановки, воспитание любви и интереса к различным видам физических упражнений.

При обучении **спортивным** играм в детском саду, необходимо формировать у детей интерес к физической культуре, а также потребность к самостоятельным занятиям. Навыки, развиваемые в этих играх, должны отвечать общим требованиям техники игры, чтобы позднее детей не пришлось переучивать.

Игры с элементами спортивных игр также требуют подготовки организма ребенка для их проведения. Прежде всего, в детском саду необходимо культивировать такие игры, которые дадут дошкольникам возможность быстрее овладеть элементами спортивных игр. С этой целью самое большое внимание следует уделять играм с мячами, в которых дети овладевают навыками ловли, бросания, метания. Наблюдения и исследования позволили сделать вывод; игры с мячом являются прекрасным средством физического и нервно-психического развития. Врачебно-педагогический контроль показывает, что при быстрых движениях с мячом интенсивнее протекают все физиологические процессы. Особенно большое влияние игры с мячом оказывают на формирование быстроты реакции, ловкости, подвижности и т.п.

Обучать детей играм с элементами спортивных игр следует постепенно переходя от простого к сложному. Обучение нужно начинать с изучения общих для ряда игр приемов. Разучивание элементарной игровой техники чаще всего проходит в процессе подражательных игр. Из многочисленных видов спортивных игр наибольшей любовью, особенно у мальчиков, пользуются городки, игры с мячом типа волейбола и баскетбола, игра в бадминтон, малый теннис и др.

Наиболее эффективной формой обучения **дошкольников спортивным** играм и упражнениям являются организованные занятия на прогулках. Данные занятия направлены, прежде всего, на укрепление здоровья, улучшение общей физической подготовленности детей, удовлетворение их в биологической потребности в движениях.

Игровая форма проведения занятия является основой методики обучения **спортивными**играми и упражнениями. Занятие должно проходить, как занимательная игра. Нельзя допускать монотонности, скуки, сами движения **игры** должны доставлять ребенку удовольствие; поэтому важно, чтобы занятие содержало интересные для детей двигательные задания, игровые образы, неожиданные моменты.

Обучение **спортивным** играм протекает более успешно при реализации всех общедидактических принципов. Особенно важно обеспечить доступность учебного материала и индивидуальный подход к детям, так как **спортивные упражнения и игры** являются довольно сложными для **дошкольников.** При подборе физических упражнений необходимо учесть возрастные особенности, возможности ребенка и на их основе определить посильные для него задания. Целесообразно использовать подводящие упражнения, которые помогут быстрее научить детей избранному двигательному действию.

В настоящее время широко используются спортивные игры с нестандартным оборудованием, которые включают в себя такие игры и эстафеты: дорожка из обручей, дорожка из резиновых мячиков, мяч в нейлоновой сеточке, пуфики из поролона, цветные модули, тапочки великана различные стойки. Красочность и нестандартность оборудования привлекает детей, развивает элементы к спортивным играм (хоккея, тенниса, баскетбола, футбола) использования нестандартного оборудования придает спортивным играм необычность и оригинальность.

**Спортивное развлечение**

**«ШУТОЧНАЯ ОЛИМПИАДА»**

**Цель:** приобретение опыта в следующих видах деятельности детей: двигательной, в том числе связанной с выполнением упражнений, направленных на развитие таких физических качеств, как координация, ловкость; способствующих правильному формированию опорно-двигательной системы организма, развитию равновесия, координации движения, глазомера, на примерах спортивных игр.

**Задачи:**

*Оздоровительные*:

- формирование опорно-двигательной системы организма;

-укрепление икроножных мышц;

*Развивающие*:

- развивать точность, меткость при бросании мяча; координацию движения при выполнении разнообразных упражнений; быстроту, ловкость;

*Воспитательные:*

- воспитание ценностей здорового образа жизни;

- воспитывать интерес к совместным коллективным действиям;

- воспитывать чувство товарищества, взаимопомощи;

- воспитывать соревновательный дух.

Под весёлый марш дети заходят в зал, проходят круг почёта, останавливаются в шеренге.

***Инструктор:***Здравствуйте, я рада приветствовать вас в нашем зале. Сегодня мы проведём весёлое спортивное соревнование, которое называется «Шуточная олимпиада».

Шуточная олимпиада-это набор эстафет, в которых как бы пародируются существующие в мире виды спорта. Большая их часть входит в олимпийскую программу. В эстафеты включены как зимние, так и летние виды спорта- для хорошей спортивной шутки это не имеет значения.

Ребята, а какие летние виды спорта вы знаете?

**Дети**: Велогонки, гребля на каноэ, велогонки, бадминтон.

***Инструктор:***А какие зимние виды спорта вы знаете?

**Дети:** Бег на лыжах, бег на коньках, хоккей.

***Инструктор:*** (обращается к заведующей детским садом), разрешите открыть шуточные олимпийские игры среди детей подготовительной группы? **Заведующая**: Разрешаю (предоставляется слово заведующей, оговариваются члены жюри).

***Инструктор:*** Флаг России, взвейся,

С ветром, вступая в спор.

Всех детей, как песня,

Объединяет спорт!

На флаг равняйся! Смирно! Поднять флаг соревнований! (под гимн России поднимают флаг соревнований).

***Инструктор:*** Внести олимпийский огонь (вносится олимпийский огонь).

***Инструктор:***А сейчас разрешите представить команды сегодняшних соревнований.

Капитан 1-й команды. Вас приветствует команда «Пузырь».

Наш девиз: «Лопнем, но не сдадимся».

Капитан 2-й команды. Команда «Дружные».

Наш девиз: «Один за всех и все за одного».

Начнём мы наши соревнования с клятвы юных олимпийцев.

***Инструктор:*** Кто с ветром проворным может сравниться?

**Дети:** Мы Олимпийцы!

***Инструктор:*** Кто верит в победу, преград не боится?

**Дети:**

Мы Олимпийцы!

***Инструктор:*** Кто спортом любимой Отчизны гордится?

**Дети:** Мы Олимпийцы!

***Инструктор:*** Клянемся быть честными, к победе стремиться, Рекордов высоких клянемся добиться!

**Дети:** Клянемся! Клянемся! Клянемся!

***Инструктор:***Первая наша эстафета **«Прыжки в длину с места».**

Этот вид спорта включён в олимпийскую программу. Всё очень просто: оттолкнулся, пролетел, приземлился. Главное, чтобы не было заступа. Но наша олимпиада шуточная и поэтому прыгать мы будем так: первый участник встаёт на линию старта и совершает прыжок в длину с места. После приземления, чертят черту, которая фиксирует «место посадки». Черту проводят по носкам прыгающего. С этой черты прыгает следующий участник. Самый длинный командный прыжок является победным.

На старт! Внимание! Марш!

***Инструктор:***Следующая наша эстафета **«Спортивная ходьба».**

Что главное в спортивной ходьбе, чтобы ноги спортсмена ни на секунду не отрывались от земли, наступать на землю необходимо всей ступнёй. В нашей эстафете процесс ходьбы будет ещё более сложным. А именно: делая каждый шаг, необходимо пятку одной ноги вплотную приставлять к носку другой. Из всех тихоходов победят самые быстрые тихоходы. Шагом, марш!

***Инструктор:* «Стрельба из лука».**

Что такое лук – оружие индейцев и средневековых воинов. Сегодня из пластиковых луков стреляют спортсмены в олимпийских тирах. У вас всё будет несколько по- другому. Другой будет мишень, не щит с концентрическими кругами и не птица, летящая в небесах, а обыкновенное ведро. Ну а луком у вас будет обыкновенный лук, то есть репчатый лук. Участник номер один по сигналу начинает движение от старта к финишу. Прибежав к финишной черте, он берёт луковицу и бросает её, стремясь попасть в ведро. За каждое попадание одно дополнительное очко команде.

На старт! Внимание! Марш!

***Инструктор:*****«Бадминтон»**

С детским вариантом игры в бадминтон знаком каждый. Хотя бы раз в жизни держал в руках воланчик и бадминтонную ракетку. В этой эстафете ракетку мы заменять не будем, а вот воланчик заменим воздушным шариком, который надо будет уложить в ведро. Игрок должен, ударяя ракеткой по шарику, пронести шар до финиша и уложить его в ведро. Второй участник достаёт шарик из ведра и ведёт его ракеткой до своей команды. Победа достанется тем, кто первым освоит особенности такого бадминтона. Вперёд!

***Инструктор:* «Бег на лыжах»**

Что же нам нужно для развития лыжного спорта? Конечно же лыжи, палки, снег и проложенная лыжня. Лыжи и палки у нас будут необычные, шуточные. Лыжами будут пластиковые бутылки, а лыжными палками - гимнастические палки. Лыжню мы выложим верёвками. Итак, первые участники бегут в «лыжах», ставя свои ноги только на прочерченные линии, то есть на «лыжню». Каждому участнику нужно пробежать до финиша и обратно. Лыжники, вперёд!

***Инструктор:*****«Бег на коньках»**

Если когда-нибудь вы наблюдали соревнование профессионалов-конькобежцев, то обратили внимание на коньки спортсменов. Они имеют очень длинные полозья, намного длиннее, чем у обычных коньков. Чем можно заменить коньки в этой эстафете? Откроем вам секрет: большими калошами. Калоши стоят на линии старта (одна пара для каждой команды). Каждый участник эстафеты будет запрыгивать в калоши и преодолевать расстояние до финиша и обратно. Счастливого пути!

***Инструктор:* «Бобслей»**

Бобслей-это олимпийский вид спорта. По ледяной трассе боб мчится с бешеной скоростью. В нашей эстафете такой скорости не будет, потому что двигаться придётся не с горы, а по ровной поверхности, да и санки будут не похожи на санки. Санки у нас будут -обыкновенный крепкий мешок. Командам надо разделиться на тройки. Два игрока будут тянуть мешок вперёд, а «ездок» должен крепко держаться за мешковину. На линии эстафеты устанавливаются 3 кегли, ведь трасса у саночников имеет много крутых виражей. Участникам надо пройти трассу до финиша и обратно, не сбив при этом кегли, и передать эстафету следующей тройке игроков.

На старт! Внимание! Марш!

***Инструктор:*****«Скачки»**

Когда-то это занятие было популярным во всех странах. Теперь это вид спорта. Наверное, никто из ребят не откажется стать «всадником» и покататься с ветерком верхом на «лошади». Правда лошади в этой эстафете не совсем обычные. Их заменят фитболы. Что делает настоящий всадник перед забегом? Настоящий всадник вскакивает в «седло», берёт «поводья» в руки, стремительно ударяет по бокам «лошади». Эта эстафета хорошая тренировка, после неё можно будет когда-нибудь пересесть и на другую лошадь. На старт! Внимание! Марш!

***Инструктор:*****«Гребля на байдарках»**

Байдарка — это лодка. Она очень лёгкая и буквально скользит по воде. Но только в том случае, если в байдарке сидит опытный спортсмен, который умеет обращаться с байдарочным веслом. В нашей эстафете байдарочное весло мы заменим обычной гимнастической палкой. Первый участник эстафеты приседает на корточки с «байдарочным веслом» в руках. По сигналу он начинает движение. При этом на каждый шаг он должен коснуться палкой земли: на шаг левой ногой, правым концом палки и наоборот. Гребец преодолевает расстояние до финиша, а назад бежит бегом. Удачи!

***Инструктор:*****«Велогонки»**

Кататься на велосипеде это и удовольствие и спорт. Спортивный велосипед отличается от обычных и специальных шипов, и количеством звёздочек, и формой руля. Бывают спортивные велосипеды, на которых едут два велогонщика. Представим, что именно на таком велосипеде предстоит соревноваться участникам этой эстафеты. Велосипед у нас, конечно, будет шуточный. Его заменит обыкновенная гимнастическая палка. Палку нужно оседлать сразу двум участникам. Велосипедисты бегут до финиша и обратно. Победит самый быстрый дуэт.

***Инструктор:*****«Толкание ядра»**

Мы в своей эстафете сделаем этот вид спорта по-настоящему легкоатлетическим. Это значит, что мы сделаем лёгкое ядро. Сделать это просто. Для этого надо взять газету и скомкать её, чтобы получился плотный небольшой шар. Теперь вспомним, как правильно толкают ядро. Ядро берут в руку и прижимают к плечу. Толкатель группируется, а затем резко распрямляется, так, чтобы всё усилие тела было направлено в данный момент на ядро, которое надо как бы вытолкнуть. Участники эстафеты по очереди толкают ядро, результаты суммируются.

На старт! Внимание! Марш!

***Инструктор:***Последняя наша эстафета **«Перетягивание каната»**

Вы не поверите, но когда-то, этот вид спорта входил в олимпийскую программу. Теперь настоящие спортсмены про него даже забыли. Мы предлагаем всем восстановить данную олимпийскую традицию, и провести в качестве последней эстафеты соревнования по перетягиванию каната. Поскольку у нас шуточная олимпиада, то канат мы будем перетягивать, пропустив между ногами, и стоя спиной друг к другу.

Подсчёт очков. Награждение.

***Инструктор:***На этом наша шуточная Олимпиада подошла к концу.