

**ФОРМУВАННЯ ОСНОВ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ
ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ
ЗАСОБАМИ ВПРОВАДЖЕННЯ СПОРТИВНИХ ВПРАВ
ТА ІГОР З ЕЛЕМЕНТАМИ СПОРТУ**

Матеріали
до методичного об'єднання
інструкторів з фізичного виховання



ДНЗ «Струмочок»

2020 р.

*Підготовка дітей
до оволодіння основними
елементами гри*

(пам'ятка інструктору з фізичного виховання)



Школа м'яча

Вправи з малим м'ячем можуть бути використані на фізкультурному занятті, прогулянці, в самостійних іграх дітей починаючи з 4-5 років.

Діти дошкільного віку можуть виконувати метання м'яча на дальність та в ціль. Для дітей молодшого віку ці вправи складні, так як вимагають хорошої координації рухів, уміння розраховувати силу і точність кидка в залежності від відстані до цілі та її розташування (горизонтальна або вертикальна ціль) тому з малюками проводять підготовчі вправи, які підводять до «Школи м'яча».

Вправи:

1. М'яч підкидають вгору і ловлять його спочатку обома руками, а потім одного.
 2. М'яч підкидають вгору, присідають. Доторкаючись пальцями шкарпеток ніг, піднімаються і ловлять м'яч спочатку двома руками, а потім одного.
 3. Встають на відстані 1-2 м від стіни, вдаряють м'ячем об стіну знизу вгору і ловлять його двома руками, потім одну.
 4. Піднятою лівою рукою доторкнутися до стіни, правою рукою перекидати м'яч знизу через ліву руку і ловити м'яч.
 5. Піднімаючи злегка зігнуту ліву ногу, правою рукою перекидати м'яч знизу через неї і ловити м'яч. При навчанні цього руху можна спиратися ногою об стіну.
 6. Перекидають м'яч над головою з правої руки в ліву і назад.
 7. М'ячем ударяють об землю і відбивають його після відскоку кілька разів поспіль однією, потім іншою рукою (поперемінно).
 8. Кинути м'яч високо вгору, підстрибнути, повернутися на 180 або 360 градусів і зловити двома руками. Повороти виконуються то вправо, то вліво.
 9. Нахилившись вперед, кинути м'яч між ногами, випрямитись і піймати його перед собою.
 10. М'яч кидають правою рукою з-за спини і ловлять його обома руками.
- Ускладнення* : кидають м'яч лівою рукою і ловлять правою.
11. М'яч кидають вгору, сідають на землю і ловлять його, не піднімаючись, потім знову кидають вгору, піднімаються і ловлять його.

**Вправи «Школи м'яча»
можна використовувати як домашнє завдання
для дітей
в цілях розвитку ручної моторики.**





Футбол

Гра у футбол – одна з найпопулярніших у дітей старшого дошкільного віку. Грати можна на майданчику (від 8 x 10 до 20 x 40 м), залежно від кількості гравців у командах. Поперек майданчика, через центр проводять середню лінію. Межі його позначають прапорцями: чотири ставлять по кутах, а два там, де середня лінія пересікає бічну. На торцевих боках майданчика встановлюють стійки або ворота (висота 1,5 м, ширина 2,5-3 м).

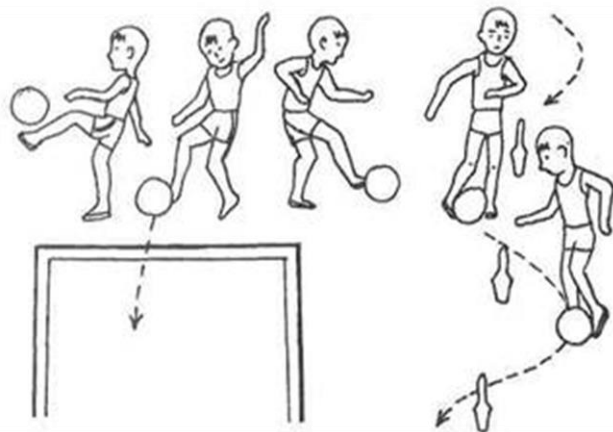
Дітей розподіляють на команди, по п'ять-вісім гравців у кожній, і обирають капітанів. Право початку гри визначають за жеребом, друга команда вибирає ворота. Гра починається із центра майданчика (його краще позначити колом), усі гравці команд у цей момент перебувають на своїй половині майданчика. За свистком судді капітан б'є по м'ячу у бік воріт суперника.

Гравці кожної команди намагаються підвести м'яч до воріт суперника і забити гол. Ворота захищає воротар, який має право ловити м'яч руками. Всі інші гравці можуть передавати, зупиняти й забивати м'яч лише ногами або головою. Якщо м'яч забивають у ворота, гру починає із центра майданчика капітан команди, якій забили гол. М'яч, який вибито за межі майданчика, вкидає гравець іншої команди обома руками з-за голови, з місця, де він викотився.

Гра складається з двох таймів по 10-15 хв кожний з п'ятихвилинною перервою. Перед початком другого тайму команди змінюють ворота.

Підготовчі вправи:

1. Передавати м'яч один одному в парах (відстань 3-4 м) правою і лівою ногою.
2. Обводити м'яч навколо предметів (кеглів, кубиків) змійкою.
3. Вести м'яч 5-8 м і забивати його у ворота правою і лівою ногою.
4. Зупиняти м'яч, який котиться по землі, внутрішньою стороною ступні.
5. Збивання кеглі м'ячем з відстані 2-3 м зручним способом.



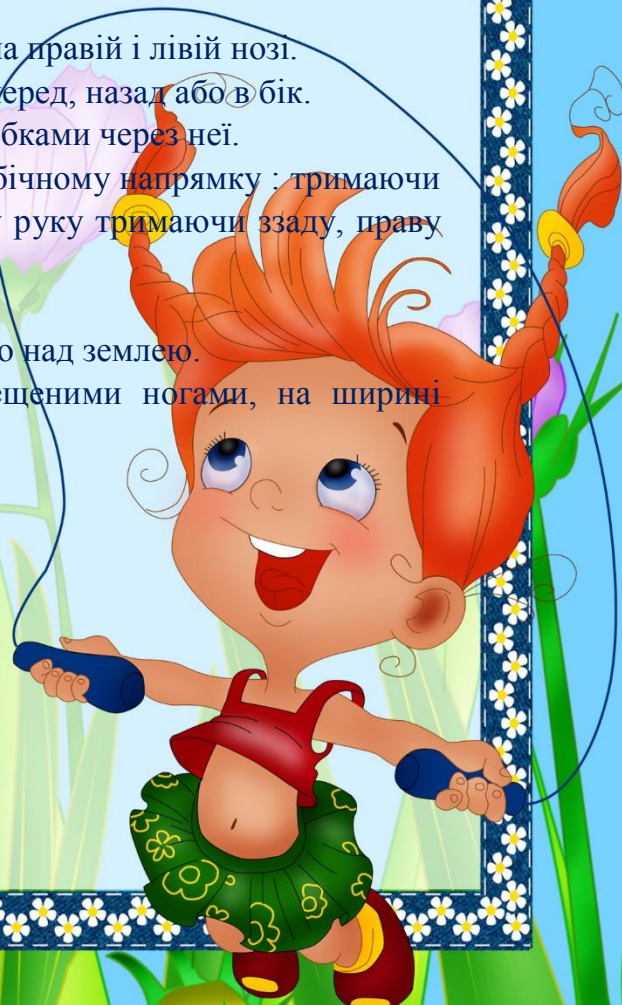
Школа скакалки

Стрибків через скакалку краще починати навчати на прогулянці, а потім закріплювати й удосконалювати навички на фізкультурних заняттях і в повсякденному житті. Доцільніше запропонувати дітям спочатку коротку скакалку, так як при вправі з нею дитина сам координує руху, не узгоджуючи їх з рухами обертаючого довгу скакалку. Вправи з короткою і довгою скакалкою дитина може оволодіти вже в 4-5 років.

Коротку скакалку необхідно підібрати по росту дитини. Для цього дитина встає обома ногами на середину скакалки (ноги на ширині плечей) і піднімає руки зі скакалкою трохи вище рівня поясу.

Вправи:

1. Навчання вправ зі скакалкою доцільно починати з вироблення навички правильного обертання скакалки. Скакалку, складену вдвічі, діти обертають правою і лівою рукою. Обертання скакалки виробляють рухом кисті.
2. Обертання скакалки однією рукою з правої і лівої сторони одночасно з підскоками. Підскік слід виконувати під час удару скакалки про землю.
3. Перекинувши скакалку ззаду, переступити через неї.
- Вправа виконується спочатку в повільному темпі, потім швидко.
4. Стрибок через скакалку одночасно двома ногами.
5. Під час стрибка, виконаного вище, ніж зазвичай, зробити два оберти скакалки.
6. Стрибки навприсядки.
7. Стрибки на одній нозі поперемінно по два рази на правій і лівій нозі.
8. Стрибок на одній нозі, друга нога випрямлена вперед, назад або в бік.
9. Біг зі скакалкою з одночасним обертанням і стрибками через неї.
10. Стрибки з одночасним обертанням скакалки в бічному напрямку: тримаючи праву руку ззаду, ліворуч попереду, ліворуч, ліву руку тримаючи ззаду, праву попереду.
11. Стрибки через скакалку.
Тримати обидва кінці в одній руці і описувати коло над землею.
12. Стрибки з різним положенням ніг - зі схрещеними ногами, на ширині плечей, одна нога попереду, інша ззаду.



Баскетбол

З м'ячем діаметром 60-70 см діти грають з 3-4 років, але в міні-баскетбол їх можна навчати грі з 5-6 років.

Ці ігри організуються на спортивному майданчику розміром 18 на 12 м, :

- діаметр центрального кола для спірних кидків - 3 м,
- лінія штрафного кидка на відстані 3,6 м від щита,
- висота щита 2,6 м, нижній край щита на висоті 2,35 м від поверхні землі,
- розмір щита на 1,2 0,9 м,
- прямокутник на щиті розміром 45 на 59 см,
- внутрішній діаметр кільця 45 см, довжина сітки 40 см,
- вага м'яча 450-500 г, окружність - 60-73 .

Навчання грі в міні-баскетбол, як, втім, і іншим спортивним іграм та вправам, слід починати з підготовчих вправ, які педагог організує по підгрупах або фронтально, послідовно відпрацьовуючи їх за пропонованою схемою. Переходити від однієї вправи до наступного рекомендується тільки після того, як воно засвоєно більшістю дітей групи.

Підготовчі вправи :

1. Навчати дітей правильно тримати м'яч, обхопивши його з боків двома долонями;
2. Передавати м'яч один одному (від грудей двома руками, однією рукою від плеча в поєднанні з рухом) ;
3. Ловити м'яч, який летить на різній висоті - на рівні грудей, над головою, збоку, внизу біля підлоги, з різних сторін.

При лові навчити дітей правильному способу : зустрічати м'яч руками якомога раніше, а як тільки м'яч торкнувся кінчиків пальців, схопити його і підтягти до грудей м'яким рухом

4. Кидати м'яч у кошик двома руками, використовуючи спосіб від грудей і від плеча ;
5. Ведення м'яча ударами об підлогу однією рукою, використовуючи різні варіанти :
 - передаючи м'яч з однієї руки в іншу,
 - рухаючись в різних напрямках,
 - рухаючись з зупинками.

(Важливо навчити дитину при веденні м'яча накладати кисть на м'яч зверху і від себе, пальці вільно розставлені, рука зігнута.) м'яч повинен прямувати донизу так, щоб вдарявся дещо збоку від граючого і той не міг підбити його ногою. На 2 кроки припадає приблизно один удар м'ячем.



Бадмінтон

Грати в бадмінтон можна на рівному майданчику або галявині, гра не потребує якогось спеціального обладнання. Вона розвиває у старших дошкільників швидкість, спритність, витривалість, силу м'язів рук, ніг і тулуба, координацію рухів, окомір.

Для гри в бадмінтон потрібні ракетки і волан відповідно до віку дитини.

Підготовчі вправи:

1. Навчання дітей способу правильно тримати ракетку. Дитина тримає ракетку перпендикулярно до землі, охоплюючи ручку всіма пальцями, великий палець зліва. Цей спосіб дає змогу відбивати волан зліва, справа й зверху, не переміщуючи ручку

2. Підкидання волана.

3. Жонглювання воланом.

4. Техніка удару ракеткою праворуч, ліворуч, над головою.

5. Подача волана.

6. Гра удвох.

Оволодівши елементарною технікою і правилами гри в бадмінтон, діти можуть грати в неї через мотузку чи сітку в приміщенні і на ділянці.



Катання на велосипеді

На території дитячого садка необхідно призначити місце, де діти можуть вільно кататися, не заважаючи іншим. Бажано, щоб це була рівна доріжка (грунтова або асфальтована) завдовжки 50–60 м та завширшки 3–4 м.

На початку навчання їзди на двоколісному велосипеді необхідно навчити дитину правильно тримати і вести велосипед:

його ставлять правого боку на невеликій відстані у такий спосіб, щоб педаль не заважала під час ходьби, а кермо тримають обома руками.

дитина сідає на нього, для чого одну з педалей піднімає вгору й дещо вперед, переносить ногу через сидіння і ставить на педаль, відриваючи другу ногу від землі, сідає у сідло й починає їхати, причому вихователь у цей час повинен підтримувати велосипед однією рукою за сідло, а за потреби — другою рукою за кермо. На цьому етапі достатньо проїжджати невелику відстань (20–30 м) тільки прямо. Сходити з велосипеда просто: для цього дитина припиняє крутити педалі, а коли рух майже повністю припиниться і велосипед нахилиться вбік, вона знімає ногу з педалі з боку, у який хилиться велосипед, і спирається нею на землю.

Потім під час повторної їзди з підтримкою дитина робить спроби повертати праворуч і ліворуч, і при цьому вихователь непомітно для дитини повинен відпускати кермо і давати можливість дитині самостійно виконувати вправу.

При катанні на велосипеді слід пам'ятати, що чим більшою є швидкість, тим легше утримувати рівновагу. Коли діти добре засвоять їзду по прямій та з поворотами, їх навчають їздити по колу, «змійкою», виконувати повороти на обмеженій площі. Тривалість виконання цих вправ поступово збільшується з 6–8 до 10–15 хв.

Якщо на доріжці зустрітисся хто-небудь з дітей, треба спокійно його об'їхати.



Кроки для ефективного формування рухових навичок

- ❖ особисто включатися в гру для того, щоб показати дітям зразки правильної техніки виконання вправ та тактики;
- ❖ доцільно знизити фізичне навантаження на дітей шляхом зменшення ваги та розмірів використаного інвентарю; скорочення розмірів майданчика, часу на гру та збільшення кількості перерв у грі, здійснення спрощення правил;
- ❖ приділяти серйозну увагу розвитку зорового орієнтування, використовуючи для цього спеціальні вправи;
- ❖ удосконалювати процес виправлення помилок шляхом повторного пояснення, спрощення виконання, розчленування рухів. При цьому важливо використовувати наочність (дітям необхідно показувати як правильне, так і неправильне виконання прийому, давати такі завдання, за яких вони вчасно могли бачити позитивний результат своїх дій. Помилки усуваються індивідуально).

Правила підбору спортивних ігор і вправ

1. Відповідність спортивних ігор і вправ віковими анатомо-фізіологічним і психологічним особливостям дошкільнят.
2. Використання спортивних ігор та вправ, в яких максимально доступні фізичні навантаження чергувалися б з мінімальними або з розслабленням м'язів. (Це спортивні ігри, в які входять основні руху - ходьба, біг, стрибки, кидання, ловля, метання м'яча, лазіння, пролізання і т. д.)
3. Використання в режимі дня різних спортивних ігор і вправ у комплексі. (В комплекс включають вправи, різні за руховим змістом, рівнем засвоєння та технічної складності.)
4. Врахування сезонних , погодних умов:
 - в теплу пору року віддавати перевагу спортивним вправам та іграм з м'ячем, бігу (помірному, швидкому, на витривалість), гри в кеглі, городки, настільний теніс, бадмінтон, з елементами баскетболу, волейболу; купання, плавання, їзди на велосипеді;
 - взимку- катання на санках, розваг зі сніжками, катання на бігових доріжках, ходьбі на лижах, бігу на ковзанах.

Етапи підготовки до проведення спортивних ігор

- Вибір гри.
- Підготовка місця для гри.
- Підготовка інвентарю.
- Розмітка майданчика.
- Розстановка гравців.
- Пояснення правил і ходу гри.
- Розподіл по командам.
- Суддівство.
- Дозування навантаження.
- Закінчення гри.
- Підведення підсумків.



ЧИННИКИ, ЩО ЗУМОВЛЮЮТЬ ТРАВМУВАННЯ ДІТЕЙ

- недотримання правил безпеки;
- поспішність у виконанні вправ дітьми;
- незадовільний стан місця проведення занять ;
- невідповідність взуття та одягу дітей погодним умовам ;
- недостатня фізична підготовка дітей ;
- виконання дітьми вправ без нагляду вихователя ;
- порушення вихователем методики проведення занять;
- незнання вихователем, помічником вихователя правил страхування дітей.

НЕОБХІДНІ УМОВИ БЕЗПЕКИ ПРИ ЗАНЯТТЯХ СПОРТИВНИМИ ВПРАВАМИ

- ✓ дотримуватися систематичності у заняттях ;
- ✓ попередньо готувати місце для занять ;
- ✓ перевірити на безпечність обладнання для занять;
- ✓ відмінно володіти навчальним матеріалом ;
- ✓ дотримуватися принципу доступності навчання ;
- ✓ правильно використовувати методику навчання ;
- ✓ раціонально організовувати заняття ;
- ✓ адекватно дозувати фізичне навантаження ;
- ✓ дотримуватися гігієнічних норм.

Вихователям не рекомендується виконувати вправи з дітьми дошкільного віку

- що утруднюють дихання, звужують грудну клітку ;
- які надають навантаження на одні й ті самі групи м'язів;
- асиметричні вправи, у яких потрібно використовувати лише одну руку чи ногу (метання м'яча однією рукою, стрибки зі скакалкою на одній нозі).

Під час рухової діяльності дітей вихователі повинні чергувати вправи високої інтенсивності із вправами низької та середньої інтенсивності.

