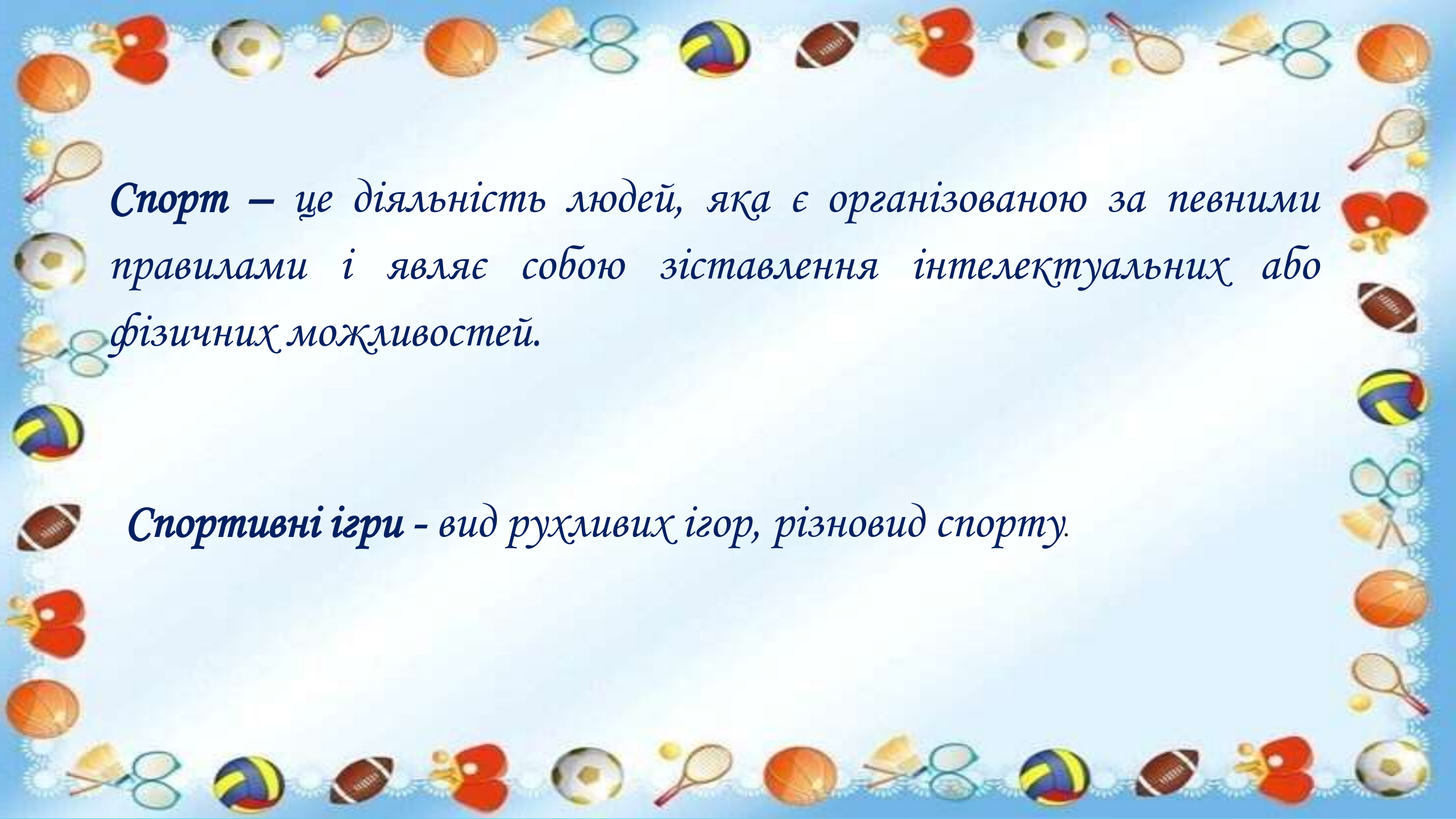




**СПОРТИВНІ ВПРАВИ
ТА ІГРИ З ЕЛЕМЕНТАМИ СПОРТУ В ЗАКЛАДАХ
ДОШКІЛЬНОЇ ОСВІТИ**



Спорт – це діяльність людей, яка є організованою за певними правилами і являє собою зіставлення інтелектуальних або фізичних можливостей.

Спортивні ігри - вид рухливих ігор, різновид спорту.

Розрізняють спортивні ігри:

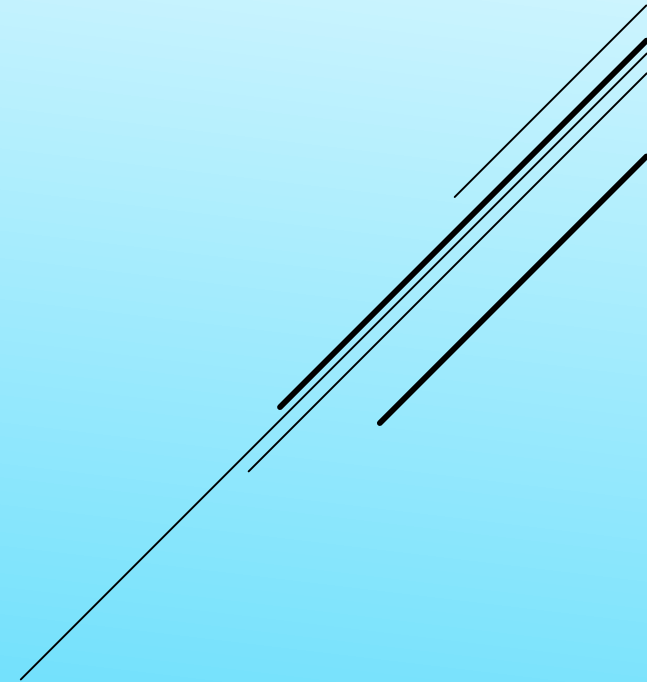
командні (наприклад, волейбол, баскетбол, футбол, всі види хокею);

індивідуальні (наприклад, боулінг, керлінг, шахи, шашки)

ігри, що існують як особисті та командні
(наприклад, бадмінтон, настільний теніс, теніс).

Серед фізичних якостей, найбільш важливих у спортивних іграх –

- *швидкість* (футбол, хокей, гандбол, настільний теніс, бадмінтон),
- *спритність* (городки, бадмінтон, баскетбол),
- *витривалість* (футбол, хокей, гандбол),
- *сила* (хокей, регбі)
- *гнучкість* (настільний теніс, бадмінтон)



Футбол

Гра у футбол – одна з найпопулярніших у дітей старшого дошкільного віку.



Рекомендовані ігри та ігрові вправи:

- *"Влуч у ворота"*,
- *"Влучи у кеглю"*
- *"Проведи м'яч"*,
- *"М'яч у стінку"*,
- *"Точний пас"*,
- *"Гол у ворота"*

○

Баскетбол

це командна гра, в якій спільні дії гравців обумовлені єдиною метою. Вона складна і емоційна, включає в себе швидкий біг, стрибки, метання, здійснювані в оригінально задуманих комбінаціях, проведених при протидії партнерів по грі.



Рекомендовані ігри та ігрові вправи:

- *"У кого менше м'ячів?"* ,
- *"Кого назвали, той ловить м'яч"* ,
- *"М'яч ведучому"* ,
- *"М'яч у повітрі"* ,
- *"Влучи м'ячем у кільце"*

Хокей

У підготовчий період діти освоюють основні поняття: ключка, крюк ключки, шайба і т.п. Спочатку діти грають з маленькими ключками без ковзанів. У цей період руки дитини звикають до обтяження ключкою, діти набувають спритність, вчаться маневрувати, бити по шайбі і т.п.



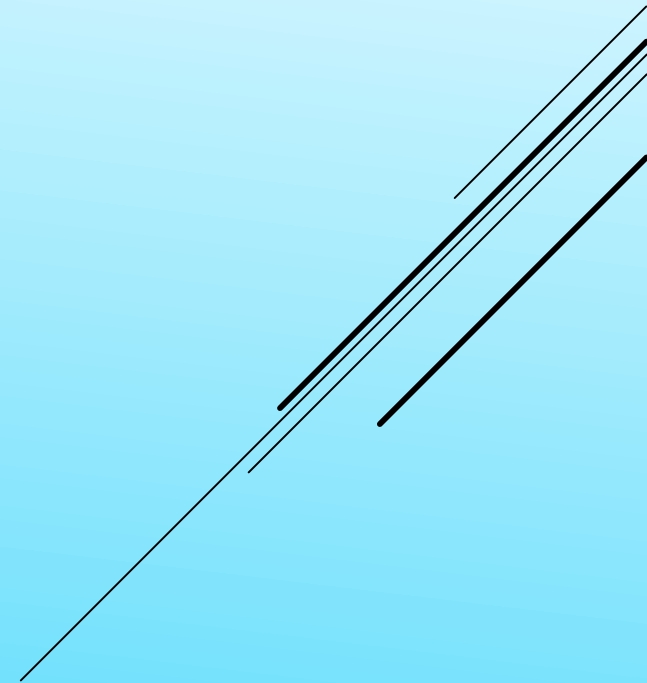
Рекомендовані ігрові вправи:

- *«Забий шайбу у ворота»*
- *«Збий городок»*
- *«Естафета з шайбою»*
- *«Передай шайбу»*

Бадмінтон

спортивна гра з воланом і ракетками, насичена різноманітними рухами і комбінаціями.

Мета гри - не допускати падіння волана на своєму майданчику і приземляти його на стороні супротивника.



Вправи спортивного характеру

Катання на санках



Катання на лижах



Катання на ковзанах



Катання на самокатах, спортролерах



Катання на велосипеді



Плавання



Спортивні ігри та вправи впливають на здоров'я дитини, сприяють зміцненню органів, формуванню тіла та покращенню самопочуття.

