

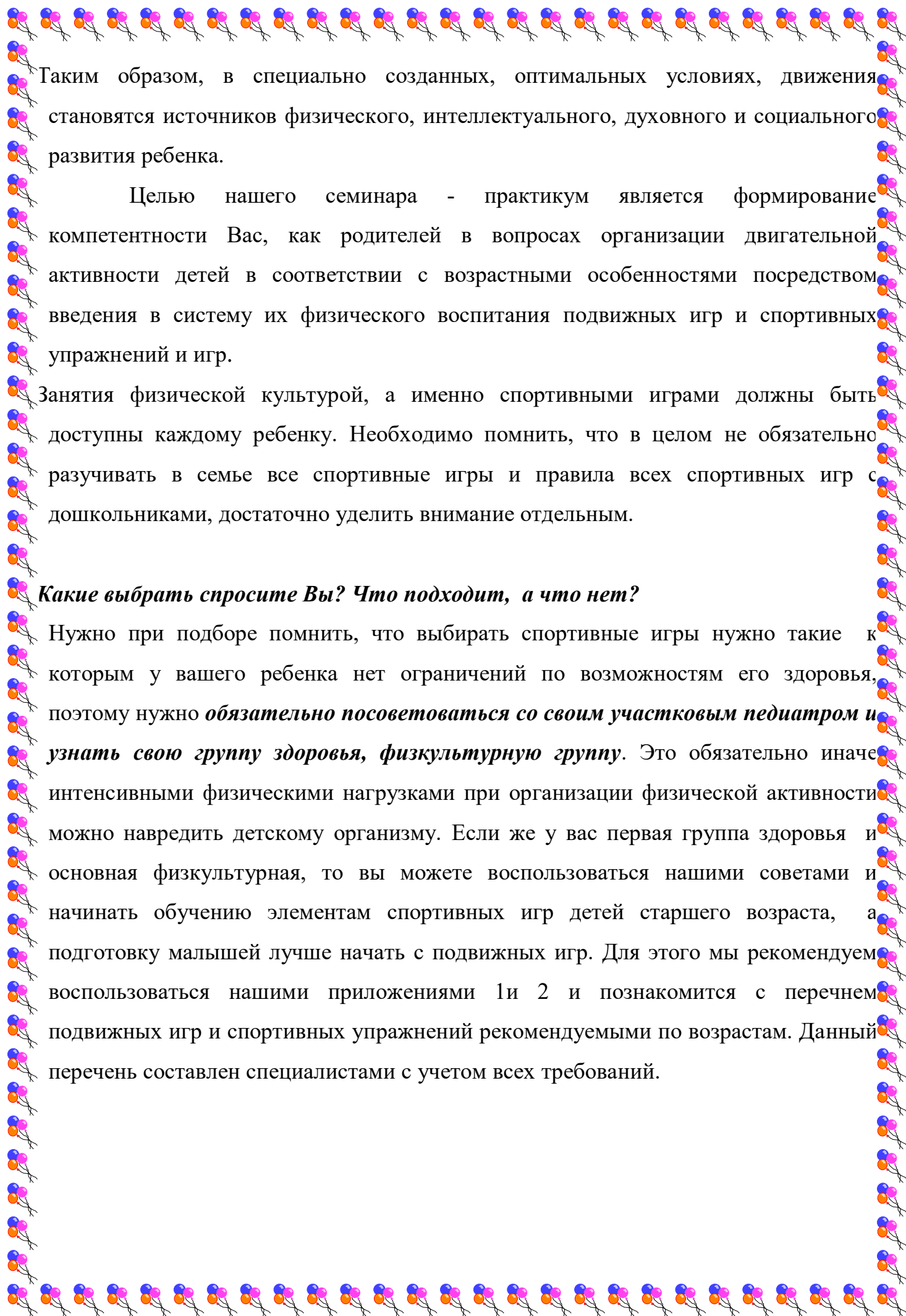
Семинар – практикум на тему: «Физическая активность и здоровье, посредством спортивных игр в семье»

Проблема сохранения и укрепления здоровья человека уже длительное время остается одной из актуальных проблем. И это не случайно. «Здоровье до того перевешивает все остальные блага жизни, что, поистине, здоровый нищий счастливее больного короля», - писал А.Шопенгауэр. Именно здоровье, ощущение полного физиологического и психологического благополучия делает человека не только устойчивым к различным заболеваниям, но и более работоспособным, выносливым, уверенным в себе и своих силах, а значит, - и более успешным.

Одной из причин данного негативного факта ученые называют гиподинамию. Так, академик Н.М.Амосов именно гиподинамию называет «пороком современной цивилизации». Гиподинамия – это снижение, ограничение двигательной активности. Вместе с тем, именно двигательная активность является одним из важнейших свойств, основных, генетически обусловленных биологических потребностей человеческого организма.

Как отмечает заведующая кафедрой дошкольного образования Нижегородского института развития образования А.А. Чеменева, движения на формирование личности ребенка-дошкольника оказывают следующие влияния:

- физиологическое.** В результате движений ребенок «набирает» массу тела, растет; оздоровительное. Движения укрепляют растущий организм ребенка, стимулируют его защитные силы;
- развивающее.** Движения оказывают позитивное воздействие на развитие психических процессов и функций;
- образовательное.** В процессе движений ребенок осваивает и общие, и специальные знания;
- воспитательное.** Движения – это уникальное средство решения целого комплекса воспитательных задач.



Таким образом, в специально созданных, оптимальных условиях, движения становятся источников физического, интеллектуального, духовного и социального развития ребенка.

Целью нашего семинара - практикум является формирование компетентности Вас, как родителей в вопросах организации двигательной активности детей в соответствии с возрастными особенностями посредством введения в систему их физического воспитания подвижных игр и спортивных упражнений и игр.

Занятия физической культурой, а именно спортивными играми должны быть доступны каждому ребенку. Необходимо помнить, что в целом не обязательно разучивать в семье все спортивные игры и правила всех спортивных игр с дошкольниками, достаточно уделить внимание отдельным.

Какие выбрать спросите Вы? Что подходит, а что нет?

Нужно при подборе помнить, что выбирать спортивные игры нужно такие к которым у вашего ребенка нет ограничений по возможностям его здоровья, поэтому нужно ***обязательно посоветоваться со своим участковым педиатром и узнать свою группу здоровья, физкультурную группу.*** Это обязательно иначе интенсивными физическими нагрузками при организации физической активности можно навредить детскому организму. Если же у вас первая группа здоровья и основная физкультурная, то вы можете воспользоваться нашими советами и начинать обучению элементам спортивных игр детей старшего возраста, а подготовку малышей лучше начать с подвижных игр. Для этого мы рекомендуем воспользоваться нашими приложениями 1 и 2 и познакомиться с перечнем подвижных игр и спортивных упражнений рекомендуемыми по возрастам. Данный перечень составлен специалистами с учетом всех требований.

Приложение 1

Перечень подвижных игр и спортивных упражнений по возрастам

Ранний возраст (от 1 до 3 лет)

Подвижные игры

С ходьбой и бегом.

«Догони мяч!», «По тропинке», «Через ручеек», «Кто тише?», «Перешагни через палку», «Догоните меня!», «Воробышки и автомобиль», «Солнышко и дождик», «Птички летают», «Принеси предмет».

С ползанием.

«Доползи до погремушки», «Проползти в воротца», «Не переползай линию!», «Обезьянки».

С бросанием и ловлей мяча.

«Мяч в кругу», «Прокати мяч», «Лови мяч», «Попади в воротца», «Целься точнее!».

С подпрыгиванием.

«Мой веселый, звонкий мяч», «Зайка беленький сидит», «Птички в гнездышках», «Через ручеек».

На ориентировку в пространстве.

«Где звенит?», «Найди флажок».

Движение под музыку и пение.

«Поезд», «Зайка», «Флажок».

Младший дошкольный возраст (от 3 до 4 лет)

Спортивные игры и упражнения

Катание на санках. Катать на санках друг друга; кататься с невысокой горки.

Скольжение. Скользить по ледяным дорожкам с поддержкой взрослых.

Ходьба на лыжах. Ходить по ровной лыжне ступающим и скользящим шагом; делать повороты на лыжах переступанием.

Катание на велосипеде. Кататься на трехколесном велосипеде по прямой, по кругу, с поворотами направо, налево.

Подвижные игры

С бегом. «Бегите ко мне!», «Птички и птенчики», «Мыши и кот», «Бегите к флажку!», «Найди свой цвет», «Трамвай», «Поезд», «Лохматый пес», «Птички в гнездышках».

С прыжками. «По ровненькой дорожке», «Поймай комара», «Воробышки и кот», «С кочки на кочку».

С подлезанием и лазаньем. «Наседка и цыплята», «Мыши в кладовой», «Кролики».

С бросанием и ловлей. «Кто бросит дальше мешочек», «Попади в круг», «Сбей кеглю», «Береги предмет».

На ориентировку в пространстве. «Найди свое место», «Угадай, кто и где кричит», «Найди, что спрятано».

Средний дошкольный возраст (от 4 до 5 лет)

Спортивные упражнения

Катание на санках.

Скатываться на санках с горки, тормозить при спуске с нее, подниматься с санками на гору

Скольжение. Скользить самостоятельно по ледяным дорожкам.

Ходьба на лыжах. Передвигаться на лыжах по лыжне скользящим шагом. Выполнять повороты на месте (направо и налево) переступанием. Подниматься на склон прямо ступающим шагом, полуелочкой (прямо и наискось).

Игры на лыжах. «Карусель в лесу», «Чем дальше, тем лучше», «Воротца».

Катание на велосипеде.

Кататься на трехколесном и двухколесном велосипедах по прямой, по кругу. Выполнять повороты направо и налево.

Подвижные игры

С бегом. «Самолеты», «Цветные автомобили», «У медведя во бору», «Птичка и кошка», «Найди себе пару», «Лошадки», «Позвони в погремушку», «Бездомный заяц», «Ловишки».

С прыжками. «Зайцы и волк», «Лиса в курятнике», «Зайка серый умывается».

С ползанием и лазаньем. «Пастух и стадо», «Перелет птиц», «Котята и щенята».

С бросанием и ловлей. «Подбрось — поймай», «Сбей булаву», «Мяч через сетку».

На ориентировку в пространстве, на внимание. «Найди, где спрятано», «Найди и промолчи», «Кто ушел?», «Прятки».

Народные игры. «У медведя во бору» и др.

Старший дошкольный возраст (от 5 до 6 лет)

Спортивные упражнения

Катание на санках. Катать друг друга на санках, кататься с горки по двое. Выполнять повороты при спуске.

Скольжение. Скользить по ледяным дорожкам с разбега, приседая и вставая во время скольжения.

Ходьба на лыжах. Ходить на лыжах скользящим шагом. Выполнять повороты на месте и в движении. Подниматься на горку лесенкой, спускаться с нее в низкой стойке.

Игры на лыжах.

«Кто первый повернется?», «Слалом», «Подними», «Догонялки».

Катание на велосипеде и самокате.

Самостоятельно кататься на двухколесном велосипеде по прямой, выполнять повороты налево и направо. Кататься на самокате, отталкиваясь правой и левой ногой.

Спортивные игры

Городки. Бросать биты сбоку, занимая правильное исходное положение. Знать 3–4 фигуры. Выбивать городки с полукона (2–3 м) и кона (5–6 м).

Элементы баскетбола. Перебрасывать мяч друг другу двумя руками от груди, вести мяч правой, левой рукой. Бросать мяч в корзину двумя руками от груди.

Бадминтон. Отбивать волан ракеткой, направляя его в определенную сторону. Играть в паре с воспитателем.

Элементы футбола. Прокатывать мяч правой и левой ногой в заданном направлении. Обводить мяч вокруг предметов; закатывать в лунки, ворота; передавать ногой друг другу в парах, отбивать о стенку несколько раз подряд.

Элементы хоккея. Прокатывать шайбу клюшкой в заданном направлении, закатывать ее в ворота. Прокатывать шайбу друг другу в парах.

Подвижные игры

С бегом.

«Ловишки», «Уголки», «Парный бег», «Мышеловка», «Мы веселые ребята», «Гуси-лебеди», «Сделай фигуру», «Караси и щука», «Перебежки», «Хитрая лиса», «Встречные перебежки», «Пустое место», «Затейники», «Бездомный заяц».

С прыжками. «Не оставайся на полу», «Кто лучше прыгнет?», «Удочка», «С кочки на кочку», «Кто сделает меньше прыжков?», «Классы».

С лазаньем и ползанием. «Кто скорее доберется до флажка?», «Медведь и пчелы», «Пожарные на ученье».

С метанием. «Охотники и зайцы», «Брось флажок», «Попади в обруч», «Сбей мяч», «Сбей кеглю», «Мяч водящему», «Школа мяча», «Серсо».

Эстафеты. «Эстафета парами», «Пронеси мяч, не задев кеглю», «Забрось мяч в кольцо», «Дорожка препятствий».

С элементами соревнования. «Кто скорее пролезет через обруч к флажку?», «Кто быстрее?», «Кто выше?».

Народные игры. «Гори, гори ясно!» и др.

Старший дошкольный возраст (подготовка к школе от 6 до 7 лет)

Спортивные упражнения

Катание на санках.

Во время спуска на санках с горки поднимать заранее положенный предмет (кегля, флажок, снежок и др.). Выполнять разнообразные игровые задания (проехать в воротца, попасть снежком в цель, выполнить поворот). Участвовать в играх-эстафетах с санками.

Скольжение. Скользить с разбега по ледяным дорожкам, стоя и присев, на одной ноге, с поворотом. Скользить с невысокой горки.

Ходьба на лыжах. Идти скользящим шагом по лыжне, заложив руки за спину. Ходить попеременным двухшажным ходом (с палками). Выполнять повороты переступанием в движении. Подниматься на горку лесенкой, елочкой. Спускаться с горки в низкой и высокой стойке, тормозить.

Игры на лыжах. «Шире шаг», «Кто самый быстрый?», «Встречная эстафета», «Не задень» и др.

Игры на велосипеде. «Достань предмет», «Правила дорожного движения» и др.

Спортивные игры

Городки. Бросать биты сбоку, от плеча, занимая правильное исходное положение. Знать 4—5 фигур. Выбивать городки с полукона и кона при наименьшем количестве бросков бит.

Элементы баскетбола. Передавать мяч друг другу (двумя руками от груди, одной рукой от плеча). Перебрасывать мяч друг другу двумя руками от груди в движении. Ловить летящий мяч на разной высоте (на уровне груди, над головой, сбоку, снизу, у пола и т. п.) и с разных сторон. Бросать мяч в корзину двумя руками из-за головы, от плеча.

Элементы футбола. Передавать мяч друг другу, отбивая его правой и левой ногой, стоя на месте. Вести мяч змейкой между расставленными предметами, попадать в предметы, забивать мяч в ворота.

Элементы хоккея (без коньков — на снегу, на траве). Вести шайбу клюшкой, не отрывая ее от шайбы. Прокатывать шайбу клюшкой друг другу, задерживать шайбу клюшкой. Вести шайбу клюшкой вокруг предметов и между ними. Забивать шайбу в ворота, держа клюшку двумя руками (справа и слева). Попадать шайбой в ворота, ударять по шайбе с места и после ведения.

Бадминтон. Перебрасывать волан на сторону партнера без сетки, через сетку (правильно держа ракетку). Свободно передвигаться по площадке во время игры.

Элементы настольного тенниса.

Выполнять подготовительные упражнения с ракеткой и мячом: подбрасывать и ловить мяч одной рукой, ракеткой с ударом о пол, о стену (правильно держа ракетку). Подавать мяч через сетку после его отскока от стола.

Подвижные игры

С бегом. «Быстро возьми, быстро положи», «Перемени предмет», «Ловишка, бери ленту», «Совушка», «Чье звено скорее соберется?», «Кто скорее докатит обруч до флажка?», «Жмурки», «Два Мороза», «Догони свою пару», «Краски», «Горелки», «Коршун и наседка».

С прыжками. «Лягушки и цапля», «Не попадись», «Волк во рву».

С метанием и ловлей. «Кого назвали, тот ловит мяч», «Стоп», «Кто самый меткий?», «Охотники и звери», «Ловишки с мячом».

С ползанием и лазаньем. «Перелет птиц», «Ловля обезьян».

Эстафеты. «Веселые соревнования», «Дорожка препятствий».

С элементами соревнования. «Кто скорее добежит через препятствия к флажку?», «Чья команда забросит в корзину больше мячей?».

Народные игры. «Гори, гори ясно!», лапта.

Приложение 2

Список литературы имеющийся в МБДОУ детский сад № 2 «Теремок», включающий элементы спортивных игр

1. Борисова М. М. Малоподвижные игры и игровые упражнения. Для занятий с детьми 3–7 лет. Москва, Мозаика -Синтез
2. Сборник подвижных игр / Автор-сост. Э. Я. Степаненкова. Москва, Мозаика -Синтез
3. Пензулаева Л. И. Физическая культура в детском саду: Младшая группа (3–4 года). Москва, Мозаика -Синтез
4. Пензулаева Л. И. Физическая культура в детском саду: Средняя группа (4–5 лет). Москва, Мозаика -Синтез
5. Пензулаева Л. И. Физическая культура в детском саду: Старшая группа (5–6 лет). Москва, Мозаика -Синтез
6. Пензулаева Л. И. Физическая культура в детском саду: Подготовительная к школе группа (6–7 лет). Москва, Мозаика -Синтез