Повышение двигательной активности детей

через спортивные игры

 воспитатель: Шелупина О.В.

Для повышения двигательной активности детей старшего дошкольного возраста особое значение приобретает использование игр с элементами спорта и спортивных игр. Эти игры обеспечивают гармоничное – личностное, физическое и психическое – развитие дошкольника.

 Обучение таким играм обеспечивает всем детям равные возможности в овладении физической культурой и даёт каждому ребёнку право выбора, что очень важно при работе с детьми, так как предполагает сознательное воспроизведение и усовершенствование движений, полученных на занятиях.

 Обстановка соревнований побуждает детей к движению и таким образом повышает двигательную активность детей побуждает к общению. При этом малоактивные дети так увлекаются движением, что забывают об усталости, о том, что что-то не умеют делать, о своей неуверенности, что способствует формированию у малоподвижных детей силы воли и организационные умения. Участникам игры просто необходимо договориться о порядке действий, соблюдении правил и таким образом учатся самостоятельно организовывать и осуществлять свою деятельность.

 У дошкольников ещё не развито чувство ответственности за свои действия перед товарищами, но возникающие переживания придают эмоциональную окраску действиям, отношениям с другими участниками, так как в процессе соревнований участники переживают радость победы или горечь поражения, что способствует развитию внутренних мотивов для совершенствования движений.

 Прежде чем приступить к систематическому обучению детей спортивным играм и спортивным упражнениям, мы знакомили детей с различными видами спорта, спортсменами, рассматривали иллюстрации. Цель этой работы – вызвать интерес, сформировать желание заниматься спортом.

Освоение спортивных игр происходило в следующих взаимосвязанных этапах.

* первый этап: подводящие игры и упражнения;
* второй этап: специальные упражнения (техника игры);
* третий этап: игры по упрощённым правилам.

 В своей работе используем различные спортивные игры. Они проходят, как занимательная игра. Организуя спортивные игры с детьми, продумываем их таким образом, чтобы двигательные задания, игровые образы, неожиданные моменты были интересны детям, не допускаем монотонности, скуки, стараемся, чтобы сами движения и игры доставляли ребенку удовольствие.

 Игры и игровые упражнения, и двигательные задания планируем в течение года в зависимости от сезона и погодных условий.

 **В теплое время года** большое внимание уделяем обучению играм с элементами:

волейбола – броски через сетку в парах;

баскетбола – ведение мяча левой и правой рукой, забрасывание мяча в баскетбольную корзину и т. д.

Футбол –предлагаем детям игровые упражнения:

"жонглёр" - подбивание мяча подъёмом ноги (мяч находится в сетке, которую ребёнок держит перед собой);

"сильные ноги" - удары ногой по подвешенному мячу;

"прокати мяч в ворота" - прокатывание мяча друг другу между двумя стойками с расстояния 3-5 метров;

"почекань мяч о стену" - бросок мяча в стенку и приём отскочившего мяча под подошву;

"футбол вдвоём" - передача мяча друг другу, приём подошвой стопы.

Коллективные игры с мячом создают благоприятные условия для воспитания положительно нравственно-волевых черт у детей. Изучая правила игры, ребёнок понимает, что с мячом действуют все, а не он один.

А так же  боулинг, бадминтон, настольный теннис, городки, катание на велосипеде, самокате.

\*Катание на самокате развивает динамическое равновесие, ориентировку в пространстве, глазомер, ловкость, выносливость, укрепляет мышцы ног.

\*Баскетбол – упражнения и игры с мячом развивают не только крупные, но и мелкие мышцы обоих рук; увеличивают подвижность суставов пальцев и кистей, так же соединены элементы бега, прыжков, метания.

\*Бадминтон – игры с воланом укрепляют костно-мышечный аппарат, тренируют мелкие мышцы рук, усиливают кровообращение, углубляют дыхание, тренируют глазомер, развивают ловкость, воспитывают выдержку.

Упражнения даются детям с постепенным усложнением.

 **В зимнее время года** обучаем ходьбе на лыжах, катанию на санках, на ледянках, скольжению по ледяным дорожкам, спортивной игре в хоккей – это забей шайбу в ворота, проведение ее между конусами.

 В процессе организации спортивных игр особое внимание уделяем чёткости выполнения заданий и взаимоотношениям детей. После усвоения ими правил спортивных игр и приобретения определённого двигательного опыта проводим игры-эстафеты и игры соревновательного характер.

\*Скольжение по ледяным дорожкам способствует воспитанию организованности, дисциплинированности, самостоятельности, смелости, решительности; развивается чувство равновесия.

\*Катание на санках оказывает большое влияние на физическое развитие: укрепляются мышцы рук, плечевого пояса, ног, туловища. А сколько радости и пользы могут принести горки, с которых можно скатиться не только на санках, но и на ледянке. Съехав с горки, малыш вновь забирается вверх. Это очень хорошая  зарядка, которая тренирует легкие, укрепляет мышцы. И, что тоже важно, совершается пусть маленькая, но победа над страхом.

 Приобщение детей старшего дошкольного возраста к спортивным играм даёт ребёнку физическую закалку, воспитывает ловкость, чёткость и быстроту реакции, повышает активность, развивает чувство коллективизма.