

муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
«Центр развития ребёнка - детский сад № 24»

КОНСУЛЬТАЦИЯ ДЛЯ ВОСПИТАТЕЛЕЙ  
**Обучение детей подготовительной группы  
подвижным играм с элементами спортивных игр**

Инструктор по физической культуре  
Иванова Н.Н.

2021 г

Особое место в комплексе физических упражнений дошкольников занимают подвижные игры, потому что именно в этом возрасте игра рассматривается как ведущий вид деятельности, удовлетворяющий основные потребности ребенка.

Использование элементов спортивных игр в подвижных играх способствует развитию физической активности дошкольников, укреплению костно-мышечной системы, формированию коммуникативных способностей, усовершенствованию двигательных и личностных качеств: самоконтроля, честности, дружеского отношения и умения осознавать себя частью коллектива. Такие подвижные игры совершенствуют двигательные навыки детей: развивают ловкость бега, быстроту, внимание.

В дошкольном возрасте возможно обучение играм с элементами футбола. Разнообразие действий и эмоциональность игры в футбол привлекают детей, а соответствующие этому виду спорта упражнения всесторонне воздействуют на мышечную систему, укрепляя костный аппарат, а также развивают дыхательную и сердечнососудистую системы. С помощью игр с элементами футбола дети учатся управлять не только своими движениями, но и эмоциями. Командный характер игр учит детей действовать в коллективе, воспитывает товарищеские взаимоотношения, взаимопомощь. Игра в футбол развивает у детей общую выносливость, воспитывает ловкость, быстроту, координацию, ориентирование в пространстве, укрепляет здоровье детей в целом. Важно, чтобы на занятиях были учтены возрастные и физические возможности занимающихся.

*Цель* игр с элементами футбола: ознакомление с игрой в футбол и основами его техники, проведение инструктажа по технике безопасности во время игры.

*Задача* игр с элементами футбола: развивать личностные качества и двигательные навыки детей.

Каждая обучающая тренировка должна быть эмоционально положительной, чтобы поддерживать интерес дошкольников к физической культуре, мотивировать на занятия не только футболом. Знакомя детей с техникой безопасности на игровом футбольном занятии, нужно рассказать о причинах возможных травм (подножки, прыжки и столкновения игроков, грубости в игре); разъяснить правила игры, технику безопасности (при столкновениях применять приемы самостраховки: группировка, перекаты); проследить, чтобы обувь у всех игроков была одинаковой (тапочки, кроссовки, бутсы). Перед занятием необходимо проверить состояние площадки на отсутствие ям, луж, камней и т.п.

В основу методики обучения играм с элементами футбола положена игровая форма проведения тренировки. В содержании таких занятий эффективно сочетаются игровые и спортивные упражнения с эстафетами и подвижными играми. Начнем с самых простых.

*Эстафета 1.* Две команды встают в колонну по одному. По сигналу дети по очереди двигаются вперед до ориентира и обратно, ведя мяч ногами.

*Эстафета 2.* Две команды встают в колонну по два. По свистку, начиная с первой пары, передавая мяч друг другу, дети двигаются до ориентира и обратно, после чего передают мяч следующей паре.

Таким образом дети знакомятся с правилами и характером действий футболистов, развивая необходимые физические качества. Благодаря спортивным упражнениям дети на занятиях овладевают техникой выполнения движений, требующих взаимодействия игроков, выдержки, решительности, смелости; учатся управлять не только своими движениями, но и эмоциями в различных игровых ситуациях. На подготовительном этапе главная задача - повышение общей физической подготовленности. Делать это позволяют простейшие упражнения и подвижные игры. Игры с отбором мяча у водящих, перемещениями, взаимодействием игроков могут одинаково успешно применяться в баскетболе, хоккее, футболе. Наряду с этим каждая спортивная игра имеет свои специфические приемы и тактические варианты. Баскетбол, к примеру, характеризуется ведением борьбы за отскочивший мяч, хоккей — силовым единоборством, в волейболе важно умение ставить блок у сетки, в футболе — играть головой и т.п. Подбор подводящих упражнений связан со спецификой спортивной игры.

#### **Упражнения с элементами игры в футбол**

1. Ведение мяча. И.п. — о.с., мяч на полу.

Выполнять упражнение от внутренней стороны стопы правой ноги к внутренней стороне стопы левой ноги: на месте, в движении по прямой, по кругу, между стойками, с изменением направления.

Упражнение способствует формированию правильной осанки, развивает ловкость и силу мышц ног.

2. Игра головой. И.п. — о.с., мяч опущен вниз.

Подбросить мяч до уровня лба, шагнуть вперед и, ударив мяч головой, после отскока от пола поймать его; подбросить мяч выше уровня головы, подпрыгнуть вперед вверх и, ударив мяч головой, после отскока от пола поймать его.

Упражнение способствует развитию прыгучести и координации движений.

#### **Подготовительные упражнения**

1. Подпрыгивая на одной ноге, подошвой другой катить мяч вперед, назад, в стороны.

2. Подбивание мяча подъемом ноги.

3. Сбивание кегли мячом с расстояния 2 м удобным способом.

4. Передача мяча друг другу ударом ноги.

5. Игра «Одно касание». В нее играют, когда не хватает игроков для футбола.

На площадку ставят одни ворота. А играют двумя командами: первая состоит из одного вратаря, а вторая — из всех остальных участников. Вратарь выкидывает мяч в поле. Остальные могут прикоснуться к мячу только один раз в порядке очереди. Если игрок выбивает мяч за ворота, не

попав в них, становится вратарем. Если ударом из поля игрок попадает в ворота, получает очко. Побеждает тот, кто наберет больше очков.

В занятия необходимо включать:

—различные виды бега («змейкой», ускорение, замедление; спиной вперед, со сменой направления; с препятствиями, обегая предметы);

—различные виды прыжков;

—подскоки;

—удары по мячу (носком ноги по неподвижному мячу в стену с расстояния 2,3 м; носком ноги в ворота шириной 2 м с расстояния 3 м с места; пяткой по неподвижно лежащему мячу в ворота шириной 2 м с расстояния 2 м);

—остановку мяча ногой;

—передачу мяча в парах любым способом и остановку его подошвой ноги.

### **Примерные упражнения для изучения ударов и остановок**

1. Удары по подвешенному на веревочке или находящемуся в руках у игрока мячу.

2. Удары в стенку (с остановкой и без) отскочившего мяча.

3. Упражнения в парах. Один игрок посылает мяч снизу, второй отправляет его по воздуху (с остановкой и без).

4. Удары в цель, изображенную на стенке, с расстояния 10 м. Отскочивший мяч надо остановить или выполнить удар без остановки. Все упражнения повторять в примерных играх.

### **Примеры игр**

1. Игра «Трое против двух» (в квадрате 10x10)

Игроки стоят произвольно и постоянно двигаются, передавая мяч партнерам, стараясь не дать перехватить его двум защитникам.

2. Игра «Трое против трех» (с малыми воротами)

В первых учебных играх не следует ставить трудных задач. Нужно разучивать индивидуальные действия игроков, основные элементы взаимодействия, осваивать основные передвижения от нападения к обороне и наоборот.

Дальнейшая цель: развить у детей чувство мяча: научить остановке и передаче его, движению и поворотам с мячом.

3. Игра «Круговая»

В игре отрабатываются передача и прием мяча. Каждому ребенку выдается мяч. Дети стоят по кругу. По свистку каждый ребенок передает мяч соседу справа. По двум свисткам дети передают мяч соседу слева.

4. Игра «Ворота»

Установить ворота. Выбрать первого вратаря (им должен побывать каждый ребенок). Дети по очереди после свистка наносят удары по воротам.

5. Игра «Сражение мячами».

Два игровых поля 5x5 (можно больше) разделены зоной шириной 2 м. Играют две команды, у каждой одинаковое количество мячей. Задача каждой команды — очистить свое поле от мячей, выталкивая их ногами. Если в течение трех минут этого не произойдет, победителем объявляется команда, на поле которой в этот момент оказалось меньше мячей. Основная

особенность этой игры — ее эмоциональная направленность. Так формируется осознанный интерес к игре в футбол.

Далее предлагаются примеры мини-игр с различным содержанием, цель их — воспитание интереса к спортивным играм, желания использовать их элементы в самостоятельной двигательной активности, развитие ловкости, чувства коллективизма, четкости и быстроты реакции, повышение активности.

### **Мини-игры**

#### **1. Игра «Сбей мяч»**

Играющие выстраиваются в две шеренги и становятся лицом друг к другу на расстоянии 10 м. Игроки каждой из шеренг рассчитываются по порядку номеров. Между шеренгами ставят мяч. Ведущий называет номер. Игроки, имеющие этот номер, выбегают, и каждый стремится первым выбить мяч. Тот, кто сумеет это сделать, убегает в свою шеренгу, а противник старается его «запятнать». Если игрок с мячом вернется в шеренгу, не будучи «запятнанным», его команда получает два очка, а если его «запятнают» — одно.

2. Участники команд выстраиваются в колонны по одному. Перед каждой командой на расстоянии 10 м ставят по флажку. Первые номера команд получают по мячу. По сигналу они должны, подбивая мяч ногой, обвести его вокруг флажка и вернуть обратно к линии старта. Затем мяч передается следующему игроку.

В подготовительной к школе группе предусмотрено формирование навыков ведения (отбивания мяча), ловли, передачи (перебрасывания мяча друг другу), а также забрасывания его в корзину. Упражнения в бросании, катании мячей способствуют развитию глазомера, координации, ловкости, ритмичности, согласованности движений. Они формируют умения схватить, удержать, бросить предмет, приучают рассчитывать направление броска, согласовывать усилие с расстоянием, развивают выразительность движений, пространственную ориентировку. В играх с мячом развиваются физические качества ребенка: быстрота, прыгучесть, сила. Упражнения с мячом различного веса и объема развивают не только крупные, но и мелкие мышцы обеих рук, увеличивают подвижность суставов пальцев и кистей, что особенно важно для шестилетнего ребенка, готовящегося к обучению в школе. При ловле и бросании мяча ребенок действует обеими руками — это способствует гармоничному развитию ЦНС и всего организма. В играх с мячом коллективного характера создаются благоприятные условия воспитания положительных нравственно-волевых черт характера детей. Знакомясь с условиями игры, ребенок усваивает, что он не один хочет действовать с мячом, попадать им в корзину, что его действия должны способствовать успеху всей команды. Ради интересов команды ребенку часто приходится передавать мяч другому, когда тот имеет более благоприятные условия для ведения успешной игры. Так, постепенно можно подойти к проведению подвижных игр с применением элементов игры в баскетбол.

В игре ребенок всегда имеет возможность испытать свои силы. Игры: «Борьба за мяч», «Защита крепости», «Мяч капитану», «Зонный баскетбол», «Массовый баскетбол» учат детей передвигаться с мячом в условиях противоборства. Главное в этих условиях — сочетать свои действия с действиями партнеров.

Ознакомление с игрой в баскетбол проходит в доступной для детей форме. Основное внимание направляется не на специальную подготовку, а на создание общих предпосылок для успешного обучения элементов баскетбола. Начинать обучение нужно с основной стойки баскетболиста, из которой можно быстро, удобно и успешно выполнять любые действия с мячом и без него. Она состоит в следующем: ноги согнуты в коленях, расставлены на ширине плеч, одна из них выставлена на полшага вперед, тело направляется вперед, тяжесть тела распределяется равномерно на обе ноги, руки согнуты в локтях, прижаты к туловищу.

#### **Упражнения для обучения стойке**

1. Дети свободно играют на площадке, выполняют разные движения с мячом, после сигнала воспитателя быстро ловят мяч и принимают правильную стойку.
2. Дети бегают по кругу, по сигналу принимая правильную стойку.

Игра в баскетбол сложна и эмоциональна, включает в себя быстрый бег, прыжки, метания. Этому нужно учить детей с помощью различных подвижных игр.

#### **Игра «Попади и поймай»**

На стене или щите вывешивается детское кольцо. Играть могут несколько человек. Каждый по очереди получает 3—4 маленьких мяча и должен постараться забросить их внутрь кольца, стоя от него на расстоянии 4—5 м. Если мяч попадает в кольцо и выкатывается наружу, играющий должен успеть схватить его раньше, чем он упадет на землю.

Особенно полезны подвижные игры для развития быстроты реакции, внимания, мышления: «Наседка и коршун», «Стенка на стенку», «Падающая палка», «Бег уступами», «Встречный бег», «Третий лишний». Они помогают развить в основном все физические качества. У детей старшего дошкольного возраста при систематическом обучении значительно улучшаются навыки владения мячом. Большое значение имеет правильное удержание мяча: держать его на уровне груди двумя руками. При этом руки должны быть согнуты, локти опущены вниз, кисти рук сзади сбоку мяча, пальцы широко расставлены, большие направлены друг к другу, остальные — вверх и вперед. Детям необходимо научиться контролировать широкое расположение пальцев, не закрывать лицо мячом. При систематическом обучении дети свободно держат мяч, передают, бросают. И на базе уже имеющихся движений появляется возможность формировать достаточно сложные действия с мячом.

Обучая вырыванию мяча, необходимо обращать особое внимание детей на правильную стойку и недопустимость непадежного захвата мяча. Далее совершенствовать быстроту захвата и резкое движение руками, стоя на месте

и с предварительным сближением с нападающим. На первых занятиях большинство детей ловят мяч, обхватывая его руками и прижимая к груди. Необходимо учить детей встречать мяч руками как можно раньше, и как только мяч коснется кончиков пальцев, захватить его и подтянуть к себе амортизирующим движением. Для предупреждения ошибок воспитатель поочередно вкладывает занимающимся мяч в выпрямленные навстречу руки, следя за раскрытием рук в сторону мяча, не широко расставленными кистями и правильным положением пальцев, мягким сгибанием рук после касания мяча и свободным действиям руками с мячом.

Детей следует научить передавать мяч из правильной стойки, держа его двумя руками на уровне груди. При передаче ребенок должен описать небольшую дугу к туловищу вниз — на грудь и, разгибая руки вперед от себя, послать мяч активным движением кисти. Техника передачи мяча усваивается детьми постепенно с места, затем в движении с сопровождением мяча взглядом и руками. Рекомендуется использовать упражнения: передача мяча парами, в тройках, в кругу.

На начальном этапе обучения детям шестилетнего возраста более доступно ведение мяча с высоким отскоком, потому что оно не требует низкой стойки. Этот прием позволяет научиться правильно держать спину, не наклоняться к мячу, видеть площадку. Затем появляется возможность научить ребенка передвигаться на полусогнутых ногах. Толчки мяча нужно выполнять немного сбоку от себя. И не бить по мячу расслабленной ладонью, а толкать его вниз.

### **Упражнение «Бросание мяча в корзину»**

Удерживая мяч на уровне груди, ребенок должен описать им небольшую дугу вниз на себя и, выпрямляя руки вверх, бросить его с одновременным разгибанием ног. Кисти и пальцы при этом мягким толчком направляют мяч в корзину. Бросок двумя руками от груди применяется при бросании мяча с места. После ведения или после ловли мяча чаще всего производится бросок одной рукой от плеча.

Для овладения бросками мяча с траекторией нужно применять подготовительные упражнения: броски мяча через веревочку, сетку и др., постоянно меняя высоту. Упражнения и игры с мячом требуют определенного напряжения мыслительной деятельности детей: анализа ситуации, принятия решения, предвидения возможных действий противника.

Начинать занятия можно игрой «Мяч водящему». Дети играют по подгруппам. Стоит назначить водящим ребенка, который хорошо владеет мячом, затем водящие меняются. Можно делить детей на подгруппы: в одной — лучше владеющие мячом, во второй — слабее. Первая подгруппа детей проводит подвижную игру «Защита крепости», вторая — «Играй, играй, мяч не теряй». В первой игре дети должны выполнять действия с одним мячом, уметь сочетать свои движения с движениями товарища. Во второй игре дети тоже могут выполнять разнообразные действия, но при этом каждый играет со своим мячом, что значительно проще, но полезнее для второй группы.

Когда игры и упражнения подбираются и проводятся с учетом возможностей каждого ребенка, они способствуют не только более быстрому формированию навыков владения мячом, но также и общему развитию детей.

Можно провести игры: «Быстрее к своему мячу» — пролезть через обруч и встать около своего мяча; «Кого назвали, тот ловит» — ловля мяча, брошенного воспитателем; «У кого меньше мячей» — перебрасывание мячей командами через сетку на сторону противника; «Треугольник» — прокатывание или передача мяча в тройках; «Мяч в обруч» — бросание мяча двумя руками от груди в обруч, догнать мяч, пролезть в обруч; «Попади в корзину» — бросание мяча двумя руками от груди в корзину; «Кто быстрее» — построение в круг, с чередованием мальчик, девочка, передача мяча девочка девочке, мальчик мальчику.

Обучение элементам игры в баскетбол нужно включать в основную часть занятия по физкультуре. Однако специально организованные занятия — одни из наиболее эффективных форм обучения детей элементам баскетбола. Они способствуют быстрой организации детей, рациональному использованию оборудования площадки.

Игры с элементами спорта требуют определенной специфики и точности двигательных действий, определенного состава участников, распределения ролей (функций), четкой организации игровых условий (разметка площадки, подбор инвентаря). В таких играх разучиваются разнообразные способы достижения цели, развития творчества, инициативности, находчивости, относительная самостоятельность действий. Игра в баскетбол для дошкольников имеет форму подвижной игры. Цель команды и игре — забросить как можно больше мячей в корзину соперника, соблюдая при этом правила игры. Каждая команда состоит из пяти играющих на площадке и нескольких запасных. Один из игроков — капитан. Игра состоит из двух пятиминутных таймов, между которыми дается пятиминутный перерыв. Во время перерыва и в конце игры проводится малоподвижная игра с мячом с целью приведения организма детей в более спокойное состояние. При попадании мяча в корзину команде начисляется два очка. Воспитатель следит за выполнением правил: дает сигналы при нарушениях их игроками, засчитывает попадание мяча в корзину, решает спорные мячи, контролирует время игры. Нарушением правил считается ведение мяча двумя руками одновременно, перемещение с мячом более трех шагов. Запрещается тянуть за одежду, за руки, толкаться. Во время игры в баскетбол формируются навыки самостоятельно и коллективно играть с мячом, видеть площадку, помогать друг другу в достижении общей цели.

Индивидуально-дифференцированный подход в обучении игре в баскетбол реализуется с помощью:

- использования на разных этапах обучения мячей разного веса и диаметра (детские резиновые, волейбольные, мини-баскетбольные);
- увеличения расстояния при работе в парах до 2 м;
- постепенного увеличения высоты размещения корзины до 2 м;
- постепенного увеличения физической нагрузки.