

Консультация «Игры и упражнения с элементами спортивных игр (баскетбол, футбол, бадминтон, городки)»

Наши дети живут в условиях постоянно меняющейся действительности. На смену увлекательным дворовым играм пришли не менее увлекательные – компьютерные. Все чаще можно встретить во дворе скучающих, равнодушных к спортивным и подвижным играм, слабых и неумелых девочек и мальчишек. Многие ребята перестали выходить играть во двор, отдавая предпочтение малоподвижным видам деятельности: телеиграм, занятиям с конструктором, просмотру мультфильмов.

Это вызывает озабоченность педагогов и врачей: мало, очень мало двигаются дети! А для ребенка малоподвижный образ жизни – это потеря здоровья, нарушение физического и интеллектуального развития. Именно в подвижных играх ребенок получает уникальную возможность максимально проявить собственную активность и творчество, ликвидировать дефицит движений, реализоваться и утвердить себя, получить массу радостных эмоций и переживаний.

Предлагаем вашему вниманию подборку игровых упражнений и заданий для подготовки детей дошкольного возраста к спортивным играм – баскетболу, футболу, бадминтону, игре в городки.

БАСКЕТБОЛ

«*Юный баскетболист*», ведение мяча по прямой, ритмично ударяя о площадку.

«*Будь ловким*», ведение мяча между препятствий.

«*Вокруг света*», ведение мяча вокруг себя правой и левой рукой.

«*Спортсмены на тренировке*», распределившись на пары, вести мяч вокруг партнера, вернуться на свое место и перебросить мяч партнеру.

«*Мяч лови, не урони*», перебрасывать мяч в паре, передвигаясь с одной стороны площадки на другую.

«*Прыгай раз, прыгай два*», медленный бег, во время которого дети подпрыгивают, стараясь достать рукой баскетбольный щит.

«Забрось мяч в кольцо», бросать мяч в кольцо двумя руками от груди и одной рукой от плеча.

ФУТБОЛ

«Точный удар», удары по неподвижному мячу правой и левой ногой с места и с разбега.

«Останови мяч», остановка движущегося мяча, один ребенок катит мяч руками, другой останавливает его ногой (подошвой, внутренней стороной стопы).

«Кто больше отобьет», бросок мяч в стенку, отбивание ногой отскочившего мяча.

«Ловкие ноги», один ребенок катит мяч ногой, другой останавливает его тоже ногой (подошвой, внутренней стороной стопы).

«Не потеряй», вести мяч по прямой поочередно правой и левой ногой до исходной черты, поднять мяч вверх, вести в обратную сторону.

«Гонка мячей», вести мяч в разных направлениях, по сигналу остановка – нога на мяче.

«Не задень», *«Вокруг света»*, вести мяч между и вокруг предметов.

«Футболисты», вести мяч меняя темп передвижения, вести мяч с ускорением.

«Попади в ворота», ударять по мячу, стараясь забить в ворота.

«Забей мяч в ворота», вести мяч разными способами с последующим забиванием в ворота.

«Борьба за мяч», один ребенок ведет мяч, другой вступает в борьбу.

БАДМИНТОН

«Передай волан», перекладывание волана из одной руки в другую над головой, вокруг туловища, под правой и левой ногой.

«Подбрось-поймай», бросать волан вверх и ловить двумя руками; бросать правой, а ловит левой и наоборот; с руки на руку.

«Передвинь камешек», бросать волан вперед, отмечая место падения камешком. С каждым броском камень передвигать все дальше и дальше.

«Забрось волан в обруч», забросить волан в горизонтально и вертикально расположенный обруч.

«Пройди, не урони», ходьба по прямой, змейкой, с преодолением препятствий, удерживая волан на ракетке.

«Подбей волан», подбивать волан ракеткой, стоя на месте.

«Попади в корзину», бросить волан, лежащий на ракетке в корзину, расположенную на расстоянии 1,5-2 метра от ребенка.

«Волан навстречу волану», дети в парах перебрасывают друг другу волан, стараясь не уронить.

«Отрази волан», один ребенок бросает волан, второй отбивает его ракеткой и наоборот.

ГОРОДКИ

«Передай битую», передавать битую разными способами: над головой, сбоку, между ног.

«Подбрось-поймай», подбрасывание биты невысоко одной рукой, ловля другой.

«Прокати битую», прокатить лежащую битую вперед.

«Составь фигуру из городков», дети составляют фигуру по схеме.

«Метни стрелу», метание биты способом сбоку.

«Сбей кеглю», метание биты сбоку, стараясь сбить кеглю.

«Угони городок дальше всех», метание биты сбоку, стараясь попасть в городок.

«Выбей городок из квадрата», метание биты в городок, с целью выбить его из квадрата.



Инструктор по физической культуре Осминина Оксана Владимировна