

** Летние
спортивные игры
Для детей*



** Огромную роль во время всестороннего физического воспитания детей малышей играют спортивные игры в детском саду. Эти игры подбирают, учитывая возраст, состояние здоровья, личностные интересы ребенка. В основу таких игр включают отдельные фрагменты техники спортивных игр, которые являются доступными и полезными для детей дошкольного возраста.*

** В детском саду полезно играть в спортивные
игры*

Включение спортивных игр в детском саду в общую программу развития ребенка позволяют малышу укрепить крупные группы мышц, развить психофизические качества: ловкость, быстроту, выносливость, силу. Спортивные игры помогают повысить умственную активность, ориентировку в пространстве, развить сообразительность, быстроту мышления, оценочное осознание собственных действий. В момент таких игр ребенок приобретает навык командного действия: происходит воспитание сдержанности, самообладания, решительности.





* **Бадминтон**



Бадминтoн - вид спорта, заключающийся в перекидывании игрового снаряда под названием волан с помощью ракеток. В бадминтон играют два человека друг против друга или две команды из двух человек. Игра проходит на площадке, разделённой сеткой. Противники располагаются на противоположных сторонах площадки. Цель игры перекинуть волан через сетку так, чтобы тот коснулся земли на половине противника в пределах площадки.

Бадминтон – увлекательная, темпераментная и красивая игра, в которой удачно сочетаются элементы и тенниса, и волейбола, и легкой атлетики.

Вместе с тем игра проста и доступна почти всем. Ее можно вести в напряженном, быстром и в легком, замедленном темпе, тем самым регулировать нагрузку сообразно своим возможностям.

Систематические занятия бадминтоном укрепляют мышцы брюшного пресса, спины, ног и рук, улучшают подвижность суставов, способствуют развитию правильного, глубокого дыхания. Игра развивает ловкость, выносливость, силу, вырабатывает быстроту реакции и ориентировки.



Езда на велосипеде





*** Катание на велосипеде однозначно будет полезным для вашего ребенка, это говорят не только врачи, но и сами родители. Во время занятия этим видом спорта малыш не только развивается физически, он учится быстро и правильно действовать на дороге, быстро принимать правильные решения, он тренирует свой вестибулярный аппарат и просто получает всплеск адреналина и массу удовольствия**

Езда на велосипеде, исходя из своей универсальности и демократичности, один из самых полезных, и, в то же время, щадящих видов спорта для маленького ребенка.

Ведь пока он получает удовольствие от езды у него:

- 1. Укрепляются сердечные мышцы и сосуды. Организм становится более выносливым.**
- 2. Кровь получает большее количество кислорода, соответственно, активизируется мозговая деятельность. В связи с увеличением общего объема выдыхаемого воздуха, обмен веществ становится активнее.**
- 3. Хорошо развиваются те категории ножных мышц, которые при ходьбе или беге практически не задействуются.**

** 4. Катание на велосипеде способствует активизации мозговой активности. Это связано не только с тем, что увеличивается количество кислорода, который поступает с кровью в мозг, как уже было сказано. Во время езды мозг ребенка вынужден одновременно контролировать несколько функций разных групп **мышц**, а также работу вестибулярного аппарата, и обрабатывать сигналы, которые приходят в него из органов зрения. Благодаря этому у человека дополнительно формируется большое количество нейронных связей.*



. Ребенок учится координировать свои действия и оттачивает ловкость.

** 6. Особенно полезным катание на велосипеде будет тем детям, которые страдают близорукостью. Им нужно будет постоянно вглядываться вдаль, что является хорошей профилактикой этого заболевания.*

7. Ребенок становится более ответственным, так как теперь он отвечает не только за свою безопасность, но и за безопасность других участников уличного движения. Это, в свою очередь, способствует его психологической зрелости.



* Прыжки на скакалках

- * *Прыжки на скакалке - достаточно простое упражнение на первый взгляд.*
- * *Однако оно приносит пользу для всего организма:*
- * *развивает многие группы мышц,*
- * *стимулирует развитие координации движения,*
- * *вырабатывает чувства ритма,*
- * *стимулирует сердечную деятельность,*
- * *оптимизирует обмен веществ в организме.*
- * **Комбинируя данные упражнения с другими видами спорта и диетами, можно добиться эффективного снижения веса. Часто шнуры для прыжков используют спортсмены - боксеры, футболисты, легкоатлеты, пловцы, гимнасты и акробаты для своих тренировок.**



*** Для детей- это инструмент веселой и полезной игры на свежем воздухе. С ним можно придумать много увлекательных забав, которые станут полезными для здоровья. Игры развивают ловкость и выносливость, легкость, укрепляют мышцы и сердечно-сосудистую систему, улучшают осанку, предупреждают плоскостопие и сколиоз, развивают аппетит и улучшают сон. Кроме того, эти занятия приносят массу удовольствия и веселья.**

Большую привязанность к этой игре выражают девочки, но и мальчиков можно привлечь к полезному занятию. Хорошим доводом для них станет пример тренировок со скакалкой и высоких результатов известных спортсменов, которые всегда остаются авторитетными личностями для мальчиков.



*Самокат



Катание на самокатах способствует укреплению сердечно-сосудистой, дыхательной систем. Кроме того, развиваются мышцы, особенно ног и стопы, воспитываются быстрота, глазомер, ловкость, равновесие, выносливость и др.

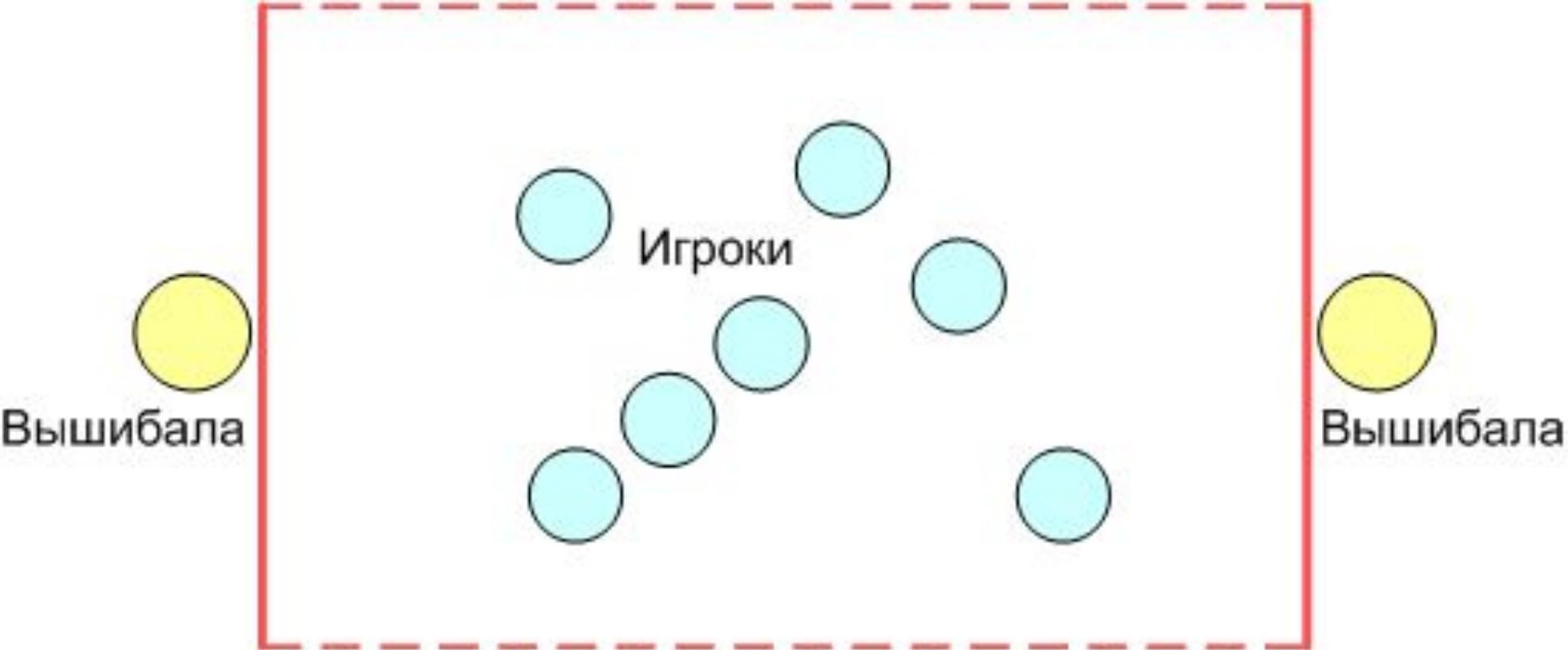
Подбирать самокаты следует по росту детей: в положении стоя на самокате ребенок должен держаться за руль, не сгибая корпуса.





*Игры с мячом

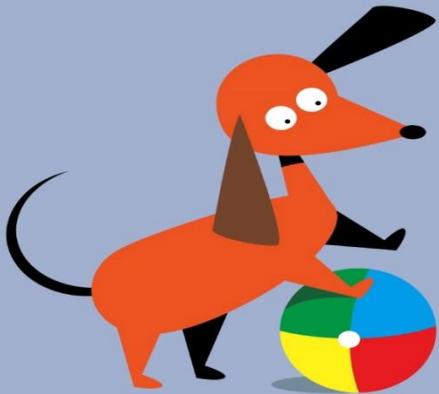
***Вышибалы**

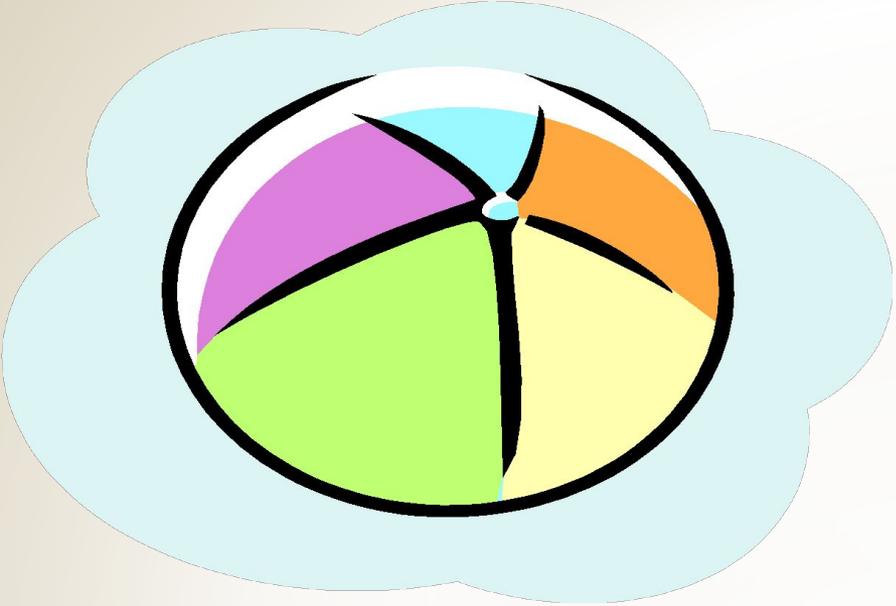


Для игры в вышибалы необходима достаточно просторная ровная площадка и мяч среднего размера. Играть в нее можно компанией от трех человек, но гораздо интересней играть большой компанией. Тогда от мяча сложнее увернуться, и особо хитрые могут прикрываться соседями.

«Вышибалы» (двое выбираются считалкой или добровольно) встанут с двух сторон площадки, расстояние от одного до другого зависит от ширины площадки или просто от настроения. «Вышибаемые» встанут в центре. Задача вышибающих: перебрасываясь мячом, попасть им в вышибаемых игроков. Те, в свою очередь, должны пытаться увернуться.

** Игрок, которого вышибли, выбывает из игры (отходит в сторонку). Но его могут "спасти" его товарищи, если им удастся поймать мяч в руки. Ловить мяч можно только на лету, ни в коем случае не от земли. Кто поймал мяч от земли - выбывает. Если выбиты несколько человек, то игрок поймавший мяч, сам выбирает из них того, кому следует вернуться в игру. Когда в команде "вышибаемых" остается один игрок, то он должен увернуться от мяча столько раз, сколько ему лет. В случае удачи вся его команда возвращается в игру, в противном случае команды меняются местами.*





* Штандер -стоп



* Для игры нужно не меньше 4 игроков и мяч.

Выбираем водящего. Он берет мяч в руки и становится в центр круга, который образуют остальные игроки. Водящий подбрасывает мяч и называет имя любого игрока (например, "Штандер-Паша"; еще вариация - "Хали-хало Паша"). Тот, чье имя назвали, должен поймать мяч, в это время все остальные разбегаются как можно дальше от него. Как только мяч пойман, игрок кричит: Штандер-стоп! (Хали-Хало стоп!)

Все замирают на месте.



Игрок с мячом выбирает любого игрока, до которого ему нужно будет дотронуться мячом.

Дальше игрок начинает говорить, сколько и каких шагов ему понадобится для того чтобы достать до игрока.



* Шаги были такие:

- гигантские - шаг на весь размах ноги
- человеческие - обычные шаги
- лилипутские - когда пятка одной ноги ставится сразу перед носком другой
- муравьиные - на носочках делают маленькие шажки (один шажок сразу перед другим)
- зонтики - кружок вокруг себя на одной ноге
- утиные - шаги вприсядку
- лягушка - прыжок

* Интересно, конечно, было назвать кучу "развлекательных" шажков, чтоб было веселее. Например, говорилось: "До Кати 7 гигантских, три зонтика, два лилипутских..." После того, как названы все шаги, игрок с мячом выполняет их и должен кинуть мяч в сторону загаданного игрока. Если игрок мяч поймал или увернулся, водящий снова подкидывает мяч вверх и все повторяется сначала. Если попал, то игрок становится водящим.

 **Спасибо за внимание!**

Презентацию подготовила
Степина Ю.А.