

# «ЗНАКОМСТВО ДОШКОЛЬНИКОВ С ВИДАМИ СПОРТА»

ИНСТРУКТОР ПО ФИЗИЧЕСКОЙ  
КУЛЬТУРЕ СТРУКТУРНОГО  
ПОДРАЗДЕЛЕНИЯ «ДЕТСКИЙ САД  
№17 КОМБИНИРОВАННОГО ВИДА»  
МБДОУ «ДЕТСКИЙ САД «РАДУГА»  
КОМБИНИРОВАННОГО ВИДА»

КАНАЕВА НАТАЛЬЯ ЮРЬЕВНА



**ИМЕННО В ДОШКОЛЬНОМ ВОЗРАСТЕ ДЕТИ ПОЛУЧАЮТ ОСНОВЫ ЗНАНИЙ О РАЗЛИЧНЫХ ОБЛАСТЯХ СПОРТА. МЫ ЗНАКОМИМ ДЕТЕЙ С РАЗЛИЧНЫМИ ВИДАМИ СПОРТА, НАЦИОНАЛЬНЫМИ СПОРТИВНЫМИ ИГРАМИ.**

**ДЕТИ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА С УДОВОЛЬСТВИЕМ ЗАНИМАЮТСЯ ФИЗКУЛЬТУРОЙ С ЭЛЕМЕНТАМИ РАЗЛИЧНЫХ ВИДОВ СПОРТА. БОЛЬШОЙ ИНТЕРЕС У НИХ ВЫЗЫВАЮТ СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ- БАСКЕТБОЛ, ФУТБОЛ, ВОЛЕЙБОЛ, НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС, ХОККЕЙ, ФУТБОЛ И ДР.**



# СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ В ДЕТСКОМ САДУ!

*СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ СНИМАЮТ НЕРВНОЕ НАПРЯЖЕНИЕ, ПОМОГАЮТ СВОБОДНОМУ ВЫРАЖЕНИЮ ЭМОЦИЙ. ДЕТИ ОХОТНО ОБЪЕДИНЯЮТСЯ ПО ИНТЕРЕСАМ И ДЛИТЕЛЬНОЕ ВРЕМЯ ИГРАЮТ, ВЗАИМОДЕЙСТВУЯ ДРУГ С ДРУГОМ, ДОСТИГАЯ ЦЕЛИ В СООТВЕТСТВИИ С ПРИНЯТЫМИ НА СЕБЯ РОЛЯМИ И ПОДЧИНЯЯСЬ ПРАВИЛАМ ИГРЫ. СТАРШИЕ ДОШКОЛЬНИКИ СПОСОБНЫ ДОСТИЧЬ СРАВНИТЕЛЬНО ВЫСОКИХ РЕЗУЛЬТАТОВ В БЕГЕ, ПРЫЖКАХ, МЕТАНИИ, БРОСАНИИ И ЛОВЛЕ МЯЧА, В ЛАЗАНЬЕ, А ТАКЖЕ МОГУТ ОВЛАДЕТЬ ТЕХНИКОЙ ПРОСТЫХ ЭЛЕМЕНТОВ СПОРТИВНЫХ ИГР (БАСКЕТБОЛ, ТЕННИС, ХОККЕЙ, ФУТБОЛ И ДР.)*





*ДЛЯ БОЛЕЕ ШИРОКОГО ОЗНАКОМЛЕНИЯ ДЕТЕЙ С РАЗЛИЧНЫМИ ВИДАМИ СПОРТА МОЖНО ИСПОЛЬЗОВАТЬ СООТВЕТСТВУЮЩИЕ ВИДЕОМАТЕРИАЛЫ, КАРТОЧКИ, РАССКАЗЫ О ТОМ ИЛИ ИНОМ ВИДЕ СПОРТА, УСПЕХАХ РОССИЙСКИХ СПОРТСМЕНОВ, УЧАСТИИ ДЕТЕЙ В РАЗЛИЧНЫХ СОРЕВНОВАНИЯХ, О ТОМ, КАК ХОРОШО БЫТЬ ЗДОРОВЫМ И СИЛЬНЫМ.*



***В ДЕТСКОМ САДУ ПРОВОДЯТСЯ ДОСУГИ, РАЗВЛЕЧЕНИЯ,  
СПОРТИВНЫЕ ПРАЗДНИКИ, СОРЕВНОВАНИЯ С УЧАСТИЕМ  
РОДИТЕЛЕЙ, СОТРУДНИКОВ И ДЕТЕЙ.***



# ВИДЫ СПОРТА: ФУТБОЛ

Обучение элементам футбола можно начинать в старшей группе детского сада. С детьми дошкольного возраста проводится упрощенный вариант игры в футбол *(на площадках меньших размеров и с меньшим числом игроков в командах)*. Правила игры имеют некоторые особенности. Здесь не применяются трудные и недоступные детям требования, например одиннадцатиметровый, угловой удары и другие правила большого футбола. Ребята овладевают техникой действий с мячом при многократном повторении упражнений.



# ЛЁГКАЯ АТЛЕТИКА

**ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА – ЭТО ВИД СПОРТА, ОБЪЕДИНЯЮЩИЙ УПРАЖНЕНИЯ В БЕГЕ, В ПРЫЖКАХ И В МЕТАНИИ**

**ДЕТИ ОЧЕНЬ ПОДВИЖНЫ. ВСЕГДА И ВО ВСЕ ВРЕМЕНА ОНИ ЛЮБЯТ БЕГАТЬ, ПРЫГАТЬ, ИГРАТЬ НЕЗАВИСИМО ОТ ПОГОДЫ И ПОМЕЩЕНИЯ. ПЕДАГОГУ ВАЖНО НАПРАВИТЬ ЭТУ «ДЕТСКУЮ ДВИГАТЕЛЬНУЮ РАСТОЧИТЕЛЬНОСТЬ» В НУЖНОЕ РУСЛО, ЧТОБЫ ОНИ НЕ ПРОСТО «НОСИЛИСЬ», А МОГЛИ БЕГАТЬ ТЕХНИЧЕСКИ ПРАВИЛЬНО, БЫСТРО И ЛОВКО, ПРЫГАТЬ ВЫШЕ, МЕТАТЬ ДАЛЬШЕ И ТОЧНЕЕ. И ЧТОБЫ ВСЕ ЭТИ ОСНОВНЫЕ ВИДЫ ДВИЖЕНИЙ ПРИНОСИЛИ РАСТУЩЕМУ ОРГАНИЗМУ МАКСИМАЛЬНУЮ ПОЛЬЗУ, СОХРАНЯЯ ЗДОРОВЬЕ, ТРЕНИРУЯ МЫШЦЫ РЕБЕНКА, СПОСОБСТВУЯ ОБЩЕМУ РОСТУ И РАЗВИТИЮ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ. ДЛЯ РАЗВИТИЯ ДОШКОЛЬНИКОВ ВАЖНО СВОЕВРЕМЕННО ОВЛАДЕТЬ РАЗНООБРАЗНЫМИ ДВИЖЕНИЯМИ, В ПЕРВУЮ ОЧЕРЕДЬ ОСНОВНЫМИ ИХ ВИДАМИ, БЕЗ КОТОРЫХ НЕЛЬЗЯ УСПЕШНО УЧАСТВОВАТЬ В ПОДВИЖНЫХ ИГРАХ, А В ДАЛЬНЕЙШЕМ АКТИВНО ЗАНИМАТЬСЯ СПОРТОМ ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА ПОЛОЖИТЕЛЬНО ВЛИЯЕТ НА РАЗВИТИЕ МЫШЕЧНОЙ, ДЫХАТЕЛЬНОЙ, НЕРВНОЙ СИСТЕМ ОРГАНИЗМА, А ТАКЖЕ НА РАЗВИТИЕ ВОЛЕВЫХ КАЧЕСТВ – ВОСПИТАНИЕ ТРУДОЛЮБИЯ, УПОРСТВА В ДОСТИЖЕНИИ ЦЕЛЕЙ, УКРЕПЛЕНИЕ ЧУВСТВА ТОВАРИЩЕСТВА И ВЗАИМОВЫРУЧКИ. К ТОМУ ЖЕ ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА НЕ ТРЕБУЕТ ОСОБЫХ МАТЕРИАЛЬНЫХ ЗАТРАТ НА ТРЕНИРОВКИ, ЧТО ТОЖЕ НЕМАЛОВАЖНО**





## ЛЫЖИ

Лыжи – одно из самых доступных дошкольникам спортивных зимних упражнений. Ходьба на лыжах – хорошее средство физического развития детей, закаливания, развития быстроты, выносливости, координации. Она способствует укреплению мышц туловища, рук, ног и дыхательную системы, развивает быструю ориентировку в пространстве и времени.

Обучение ходьбе на лыжах будет эффективнее, если уже в осеннее время подготовить ребят к этому. С целью улучшению координации движений упражнять их в перешагивании, подлезании, беге по узкой дорожке.



# ХОККЕЙ

**ХОККЕЙ - КОМАНДНАЯ СПОРТИВНАЯ ИГРА. ДЕТСКИЙ ХОККЕЙ СУЩЕСТВЕННО ОТЛИЧАЕТСЯ ОТ ИГРЫ ВЗРОСЛЫХ. В ДЕТСКОМ САДУ РАЗУЧИВАЮТ ТОЛЬКО ЭЛЕМЕНТЫ ЭТОЙ ИГРЫ. ПРЕЖДЕ ВСЕГО УПРАЖНЕНИЯМИ И ИГРАМИ С КЛЮШКОЙ И ШАЙБОЙ. ДЕТИ ПОЛУЧАЮТ ЛИШЬ ЭЛЕМЕНТАРНЫЕ ПРЕДСТАВЛЕНИЯ О ХОККЕЕ. ОБУЧЕНИЕ ИГРЕ В ХОККЕЙ НАЧИНАЕМ В СТАРШЕЙ ГРУППЕ НА СНЕГУ, БЕЗ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ КОНЬКОВ.**



**А ТАКЖЕ НУЖНО НЕ ЗАБЫВАТЬ О  
ПРОГУЛКЕ НА СВЕЖЕМ ВОЗДУХЕ И  
ЗАРЯДКЕ ПО УТРАМ**

