

Консультация для родителей

«Спортивные игры и упражнения в жизни детей»

Подготовил инструктор по физической культуре Егорова Н.А.

Большую роль во всестороннем физическом воспитании детей дошкольного возраста играют спортивные игры, элементы спортивных игр и спортивные упражнения. Они подбираются с учетом возраста, состояния здоровья, индивидуальной склонности и интересов детей. В них используются лишь некоторые элементы техники спортивных игр, доступные и полезные детям дошкольного возраста. На основе этих, разученных детьми, элементов, могут быть организованы игры, которые проводятся по упрощенным правилам.

Спортивные игры укрепляют крупные группы мышц, развивают психофизические качества: силу, быстроту, ловкость, выносливость. В спортивных играх у ребенка повышается умственная активность, ориентировка в пространстве, развивается сообразительность, быстрота мышления, происходит осознание собственных действий. Ребенок учится согласовывать свои действия с действиями товарищей; у него воспитывается сдержанность, самообладание, ответственность, воля и решительность; обогащается его сенсомоторный опыт, развивается творчество. Чем богаче сенсомоторный опыт ребенка, тем легче формируются его двигательные навыки. Этот опыт успешно приобретается при выполнении специально подобранных, методически правильно организованных физических упражнений. Оказывается, что одним из удачных в этом смысле упражнений являются упражнения и игры с мячом – элементы баскетбола, футбола, волейбола и тенниса. Мяч имеет форму шара. Никакое другое тело не имеет большей поверхности соприкосновения с ладонью, которое дает полноту ощущения формы. Шар оптимально задействует все анализаторы – двигательный, вестибулярный, зрительный, тактильный, что усиливает эффект положительного воздействия на совершенствование точных движений рук и пальцев, психическое состояние ребенка и его физиологические функции.

Чрезвычайно важно учитывать развивающую роль мышечной радости, сильных переживаний, незатухающий интерес к результатам игры. Увлеченность ребенка игрой усиливает физиологическое состояние организма. Кроме этого, спортивные игры упражнения пополняют и обогащают словарный запас такими словами, как «ракетка», «волан», «стойка» (бадминтониста или теннисиста), «городки», «кегли», «бита» и др.

Спортивные игры снимают нервное напряжение, помогают свободному выражению эмоций.

В существующих современных программах воспитания детей, реализуемых сегодня педагогами дошкольных учреждений, перечислены спортивные игры и спортивные упражнения, которые могут быть включены в двигательный режим детского сада. Это футбол, баскетбол, городки, настольный теннис, бадминтон.

При этом следует помнить о строгом контроле за самочувствием детей и учитывать противопоказания при использовании отдельных видов движений. Например, детям,

имеющим плоскостопие, не следует увлекаться ездой на велосипеде, детям с нарушением зрения противопоказан настольный теннис и т. д.

Качество организации и проведения спортивных игр и упражнений- от выбора до её окончания- зависит от психологической готовности взрослого к этой деятельности, его педагогических знаний, опыта и умения общаться с детьми. Искренность и доброжелательность, жизнерадостность и открытость, сопереживание и умение помочь, заметить успехи – вот те качества, которые притягивают детей, вызывают их симпатию и уважение к взрослому, а иногда являются главным мотивом участия в игре.

Баскетбол.

Баскетбол. (англ. basket — корзина, ball — мяч) — спортивная командная игра с мячом.

В баскетбол играют две команды, каждая из которых состоит из пяти полевых игроков (всего в каждой команде по 12 человек, замены не ограничены). Цель каждой команды — забросить руками мяч в кольцо с сеткой (корзину) соперника и помешать другой команде завладеть мячом и забросить его в свою корзину.

Баскетбол — это командная игра, в которой совместные действия игроков обусловлены единой целью. Она сложна и эмоциональна, включает в себя быстрый бег, прыжки, метание, осуществляемые в оригинально задуманных комбинациях, проводимых при противодействии партнеров по игре.

Польза баскетбола для детей:

- Баскетбол, как любой командный вид спорта, требующий постоянной отдачи от каждого игрока, в первую очередь, позволяет развить выносливость.
- Другие качества, необходимые для успешной игры, – хорошая координация движений, гибкость, подвижность и прыгучесть.
- Кроме того, баскетбол – отличная школа для обучения взаимодействия в команде. Успешность игры зависит не только от развитого глазомера игроков, но и от умения понимать намерения и тактику других членов команды.
- Не последнюю роль играет способность мгновенно принимать решения, учитывая игровую ситуацию.

Все эти качества пригодятся для работы в коллективе.

