

# СПОРТИВНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ в ДОУ.



## ***СПОРТИВНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ :***

- *Способствуют физическому развитию.*
- *Развивают психофизические качества (ловкость, быстроту, выносливость и др.).*
- *Формируют координацию движений, ритмичность, ориентировку в пространстве, функции равновесия; привычку к здоровому образу жизни.*
- *Воспитывают положительные морально-волевые качества: смелость, решительность, уверенность в своих силах.*



# СПОРТИВНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ.

В теплый период:

- Катание на самокате
- Езда на велосипеде
- Плавание



# СПОРТИВНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ.

## В холодный период:

- ❑ Катание на санках
- ❑ Катание на коньках
- ❑ Ходьба на лыжах
- ❑ Скольжение на ногах



# **СТРУКТУРА ЗАНЯТИЯ ПО ОБУЧЕНИЮ СПОРТИВНЫМ УПРАЖНЕНИЯМ.**

## **ВВОДНАЯ ЧАСТЬ**

*подготовка организма ребенка к более интенсивной работе в основной части, развитие интереса у детей к предстоящим движениям и сосредоточение их внимания на изучаемом материале  
(упражнения, подводящие к изучению движений в основной части занятия)*

## **ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ**

*обучение детей спортивным упражнениям, ознакомление детей с новым материалом, повторение, закрепление и совершенствование уже имеющихся двигательных навыков.*

## **ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ**

*снижение общей возбудимости и приведение организма в относительно спокойное состояние.  
(ходьба в сочетании с дыхательными упражнениями, упражнения, способствующие расслаблению разных мышечных групп, или спокойная игра)*



# ЧАСТЬ 1.

## *Езда на велосипеде, катание на самокате.*



## ***ВЕЛОСИПЕД.***

- ❖ Катание на велосипеде способствует развитию ориентировке детей в пространстве, сохранению равновесия.
- ❖ Развитию таких качеств, как выносливость, скорость, ловкость, смелость, уверенность в своих силах.

Поэтому дошкольники вначале обучаются катанию на трехколесном велосипеде. Затем в возрасте 4-5 лет они без особого труда могут научиться кататься на двухколесном велосипеде.



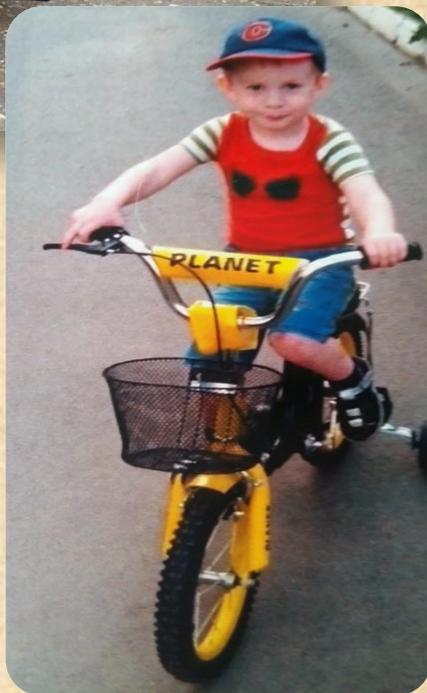
# ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ.

## Младший возраст.

- Водить велосипед за руль, делать повороты.
- Садиться и сходить с велосипеда.
- Ездить по прямой с поддержкой, затем – без поддержки.
- Делать повороты налево и направо, ездить в произвольном темпе.
- Тормозить и останавливаться.
- Ездить по кругу с поворотами налево и направо .



**Садиться и сходить с велосипеда.  
Ездить по прямой с поддержкой и без поддержки.**





**Ездить по прямой, по кругу. Делать повороты.**



# ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ.

## Старший возраст.

- Делать повороты направо и налево в указанном месте.
- Ездить по кругу.
- Ездить «змейкой».
- Соблюдать при катании избранное направление: прямолинейное, с различными поворотами.
- Ездить быстро и медленно, произвольно и по указанию воспитателя менять темп катания.
- Проезжать по узкой дорожке (отмеченной на асфальте).
- Сохранять при катании заданную дистанцию в отношении едущего впереди и сбоку.





**Ездить по прямой, по кругу, »змейкой«, по узкой дорожке. Делать повороты вправо, влево.**



## ***САМОКАТ.***

- ❖ Катание на самокатах практикуется в старших группах.
- ❖ Оно способствует развитию динамического равновесия, ориентировке в пространстве, глазомера, ловкости, выносливости, укрепляет мышцы ног.
- ❖ Катание на самокате способствует воспитанию смелости, настойчивости, взаимопомощи .



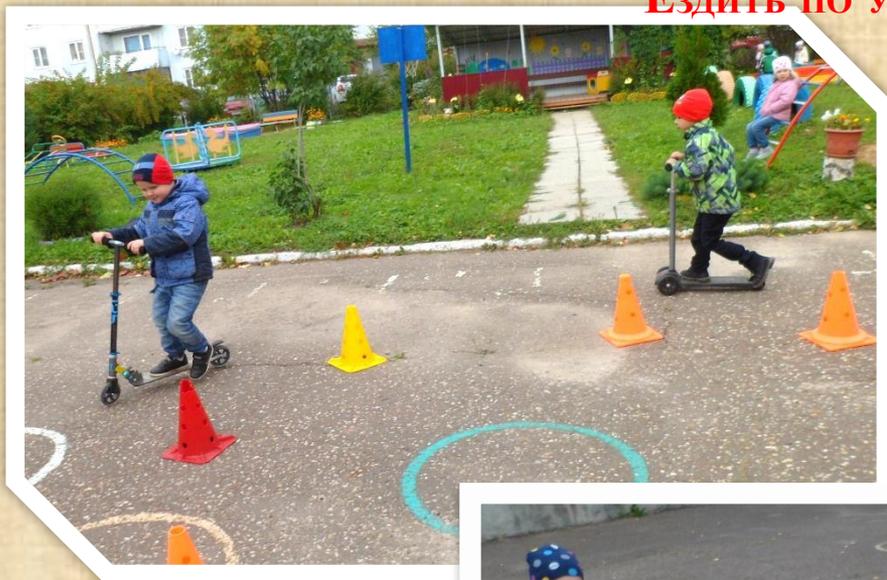
**КАТАТЬСЯ ПО ПРЯМОЙ ОТТАЛКИВАЯСЬ ПРАВОЙ ИЛИ ЛЕВОЙ НОГОЙ.**

**ТОРМОЗИТЬ И ОСТАНАВЛИВАТЬСЯ.**

**ЕЗДИТЬ ПО КРУГУ С ПОВОРОТАМИ НАЛЕВО И НАПРАВО.**

**ЕЗДИТЬ «ЗМЕЙКОЙ».**

**ЕЗДИТЬ ПО УЗКОЙ ДОРОЖКЕ**



# ПРАЗДНИКИ И РАЗВЛЕЧЕНИЯ.

## СПОРТИВНЫЙ ДОСУГ « УЧИТЕ ПРАВИЛА ПДД: МОЙ ДРУГ САМОКАТ».



## СПОРТИВНЫЙ ДОСУГ « ВСЕ НА ВЕЛОПРАЗДНИК! »





## Часть 2.

*Катание на санках . Катание на коньках .  
Ходьба на лыжах . Скольжение на ногах .*



# ***ХОДЬБА НА ЛЫЖАХ.***

## **ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ.**

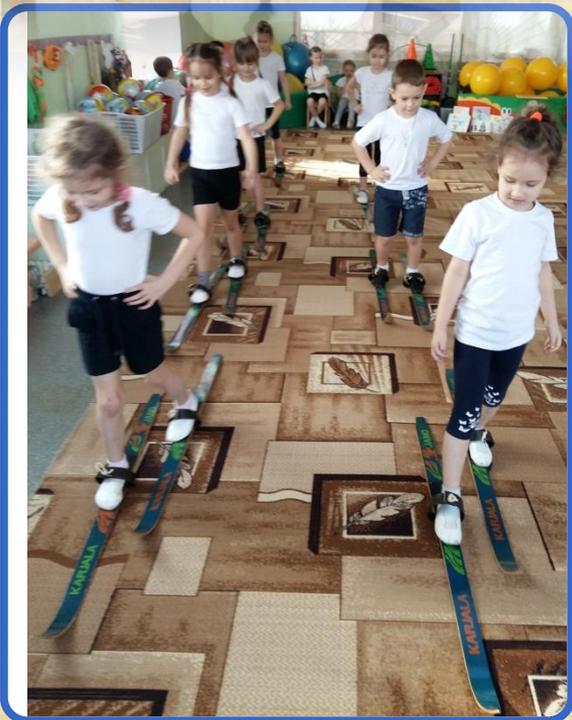
### **детей старшей группы:**

- Дать детям возможность активно двигаться зимой;
- Пробудить интерес к ходьбе на лыжах;
- Научить правильно обращаться с лыжным инвентарем, одевать и снимать лыжи, чистить их;
- Научить передвигаться переменным шагом и скользить на лыжах.

### **детей подготовительной группы:**

- Развивать чувство равновесия;
  - Развивать чувство ритма при ходьбе на лыжах;
  - Продолжать обучение скольжению, удлиняя шаг, добиваясь правильного положения тела, перенесения тяжести тела с одной ноги на другую, согласованности работы рук и ног при катании без палок и с палками;
  - Научить спускаться с горы, тормозить;
  - Обучать подъему лесенкой.
- 

# ПРЕДВАРИТЕЛЬНАЯ РАБОТА.





**Очень важна также тренировка вестибулярного аппарата.**

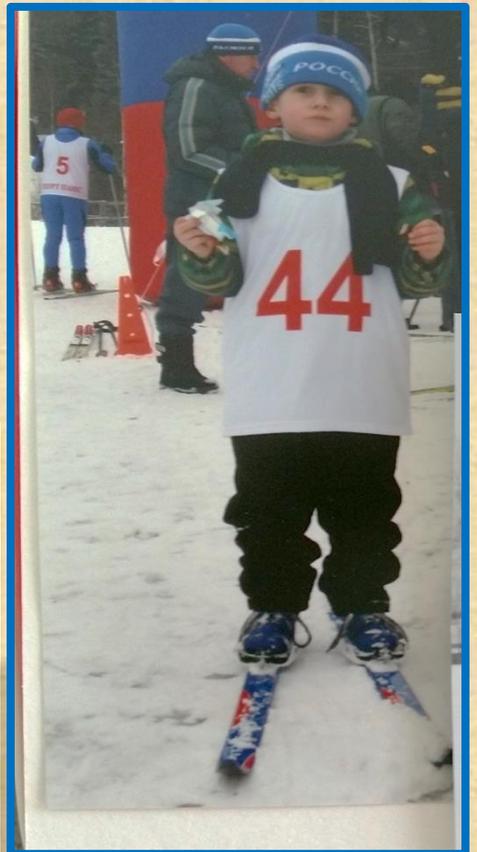
**С этой целью в занятия включаются различные повороты, наклоны туловища, кружение, ходьба по гимнаст. скамье, упражнения со скакалкой и др.**





Для тренировки  
вестибулярного  
аппарата  
используем  
различные  
балансиры  
(«Улитка»,  
балансиры с  
лабиринтом),  
ходьбу и  
выполнение  
различных  
заданий на  
тактильных  
дорожках.



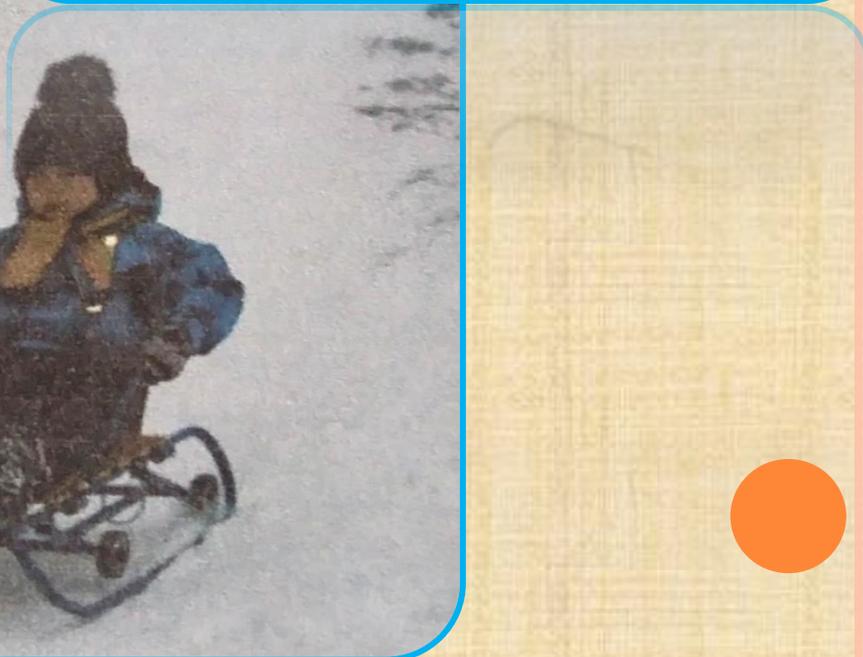


# *КАТАНИЕ НА САНКАХ.*

## **ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ.**

- Формировать желание и умения кататься на санках.
- Учить катанию на санках с горки, Знакомство с правилами катания на санках.
- Развивать умение самостоятельно перевозить санки любым способом, катать друг друга.
- Учить детей самостоятельно скатываться с горы, тормозить при спуске.
- Развивать ловкость, силу, скорость в упражнениях и играх с санками. Учить детей скатываться с горы, выполнять повороты.
- Развивать выносливость, силу при катании на санках тройками, развивать ловкость при скатывании на санках с горы и выполнении различных игровых упражнений в движении, Учить правилам безопасности.





# ***СКОЛЬЖЕНИЕ ПО ЛЕДЯНОЙ ДОРОЖКЕ.***

## **ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ.**

- Учить скользить по недлинной, ледяной дорожке при помощи взрослого.
  - Учить детей самостоятельно скользить по ледяной дорожке.
  - Упражнять в сохранении равновесия, ловкости при скольжении по дорожке с разбега и в разных положениях тела.
  - Развивать умения скользить по ледяной дорожке с разбега, приседая и вставая во время скольжения
  - Развивать ловкость при скольжении с разбега и выполнении различных упражнений на ледяной дорожке.  
Скользить с невысокой горки.
- 



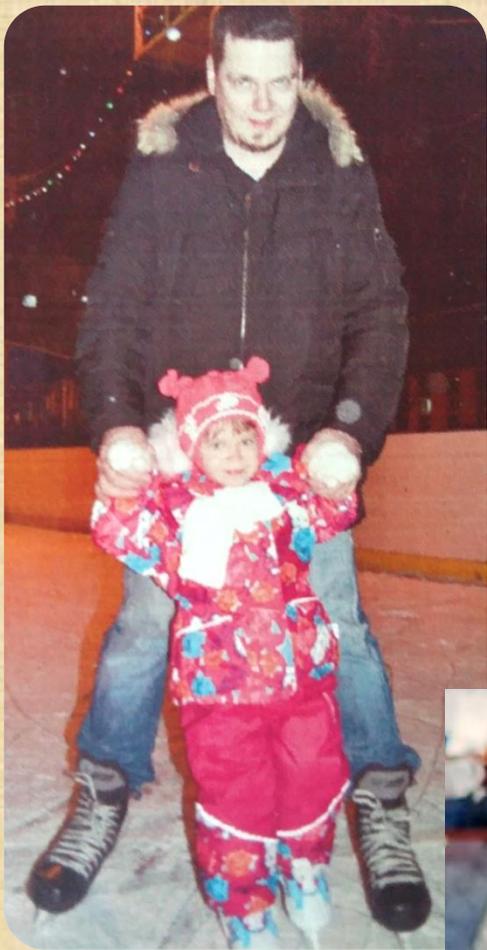
# КАТАНИЕ НА КОНЬКАХ.

КАТАНИЕ НА КОНЬКАХ ИЗДАВНА СЧИТАЕТСЯ ПРЕКРАСНЫМ СРЕДСТВОМ ОЗДОРОВЛЕНИЯ. ОНО ДОСТУПНО ЛЮДЯМ РАЗНОГО ВОЗРАСТА.

Научиться кататься на коньках не сложно.

*Главное, чтобы обучение катанию было в игровой форме и носило добровольный характер, исключая всякого рода принуждения.*





# ТВОРЧЕСКИЙ ВЕРНИСАЖ.





# Методические пособия, дидактический материал, иллюстрации и пособия для детей.



# МЕТОДИЧЕСКАЯ ЛИТЕРАТУРА.



# **ВЫВОД:**

*Приобщение детей к спортивным упражнениям имеет огромное значение для формирования у них здорового образа жизни:*

- это интересная и увлекательная форма движения, а движение - это жизненно необходимая потребность человека;*
- это эффективнейшее лечебное средство;*
- это важное средство воспитания.*



**СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ.**

**Мы, за здоровый  
образ жизни!**

