

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.



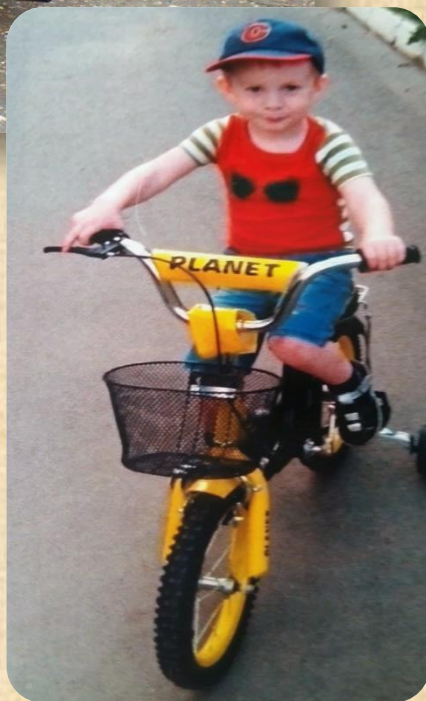
ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ.

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:

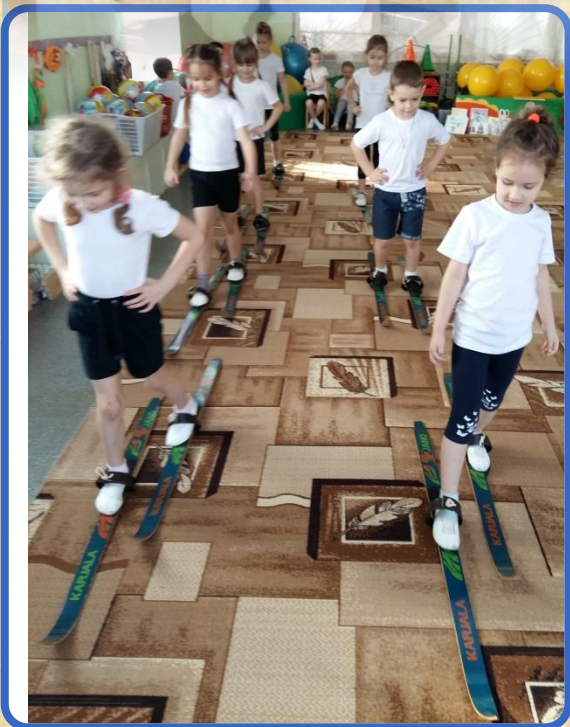
- Дать детям возможность активно двигаться зимой;
- Пробудить интерес к ходьбе на лыжах;
- Научить правильно обращаться с лыжным инвентарем, одевать и снимать лыжи, чистить их;
- Научить передвигаться переменным шагом и скользить на лыжах.

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.

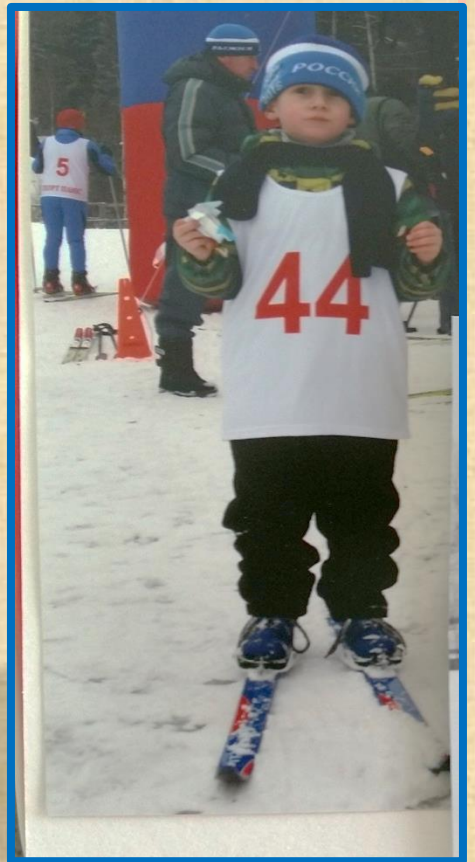
С этой целью в занятия включаются различные повороты, наклоны туловища, кружение, ходьба по гимнаст. скамье, упражнения со скакалкой и др.





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



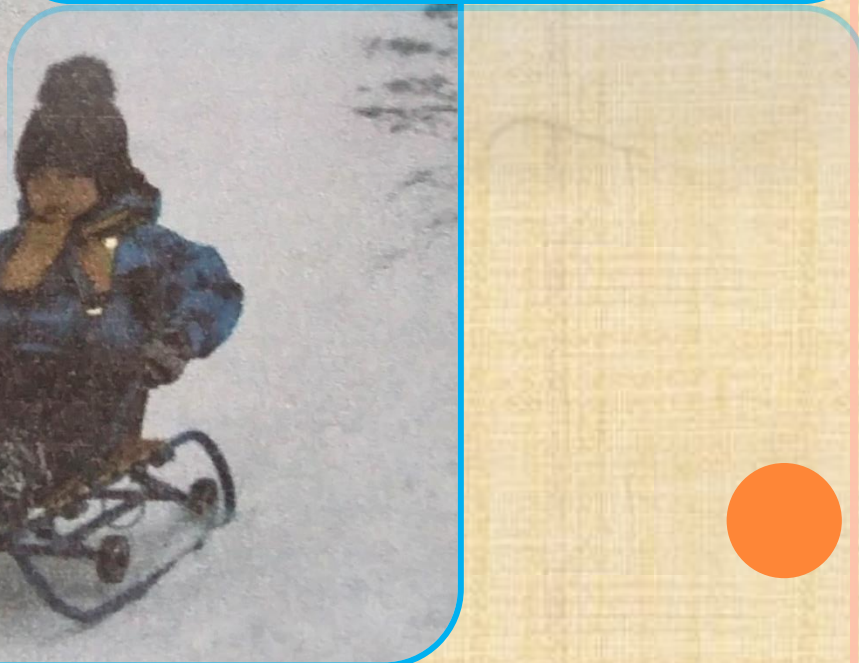


КАТАНИЕ НА САНКАХ.

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.

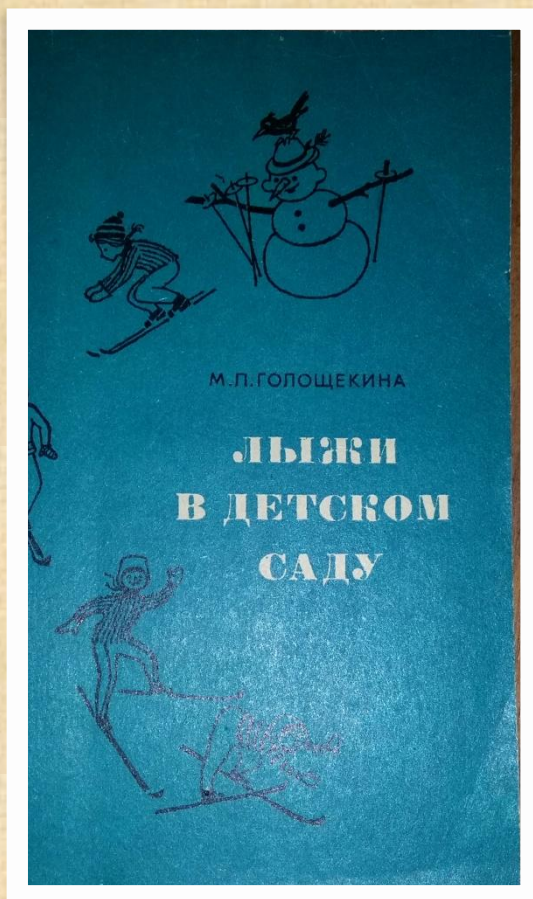




Методические пособия, дидактический материал, иллюстрации и пособия для детей.



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!**

