

Муниципальное бюджетное дошкольное  
образовательное учреждение  
Угранский детский сад «Катюша»

## КОНСУЛЬТАЦИЯ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

*«Спортивная игра в жизни малыша».*

Составила:  
воспитатель  
Федоренко Т.А.

Январь – 2016 г.

Спортивные игры для детей – это подвижные игры для детей с элементами спорта, такие как баскетбол, футбол, хоккей. Дети среднего и старшего дошкольного возраста в меру своих сил с большим интересом участвуют в этих играх. Их привлекают разнообразие действий и ситуаций, эмоциональность и динамичность, а так же возможность приобрести те навыки, которыми уже владеют старшие товарищи и взрослые.

Для того, чтобы ребенок успешно овладел навыками спортивных упражнений и научился играть в спортивные игры, необходимо постоянно повторять и закреплять эти умения во время прогулок.

В июне, мае и сентябре можно кататься на велосипеде, играть в бадминтон и настольный теннис. В октябре - ноябре и в марте - апреле использовать элементы футбола, баскетбола, прыжки через скакалку, упражнения с мячом и обручами. В декабре - феврале - ходьба на лыжах, скольжение по ледяным дорожкам, игры в снежки, хоккей на снегу без коньков.

Баскетбол для детей - это спортивная игра в баскетбол с облегченными правилами. Начинать знакомиться с этой игрой можно уже с четырех-пяти лет. Начинать надо с самых простых действий с мячом, и по мере приобретения ребенком тех или иных навыков, усложнять правила.

Старшие дошкольники с большим интересом относятся к игре в баскетбол. Вначале они осваивают приемы ведения мяча. Для этого надо последовательно проделывать следующие упражнения: ударять мяч об пол одной рукой и ловить двумя; ударять мяч об пол правой рукой, а ловить левой, и наоборот; проделывать все эти упражнения на ходу. Потом нужно поупражняться в отбивании мяча на месте как правой, так и левой рукой и в ведении его с поворотами на месте (вокруг себя). Это подготавливает детей к овладению ведением мяча при передвижении вперед и в других направлениях, а так же с изменением скорости передвижения (когда на 2 шага приходится один удар мяча об пол, остановками и переменной высоты отскока мяча.

Не менее важно для игры в баскетбол освоить броски мяча в корзину. Для этого используются такие приемы: перебрасывание мяча через сетку или веревку (натянутую на уровне выше головы ребенка, метание в баскетбольный щит, установленный на разной высоте, попадание мячом в баскетбольный щит после удара им об пол, бросок мяча в корзину сперва удобным для ребенка способом, а затем и двумя руками от груди с места с остановкой после ведения или ловли мяча.

Важным элементом действий в баскетболе является передача мяча партнеру двумя руками от груди и одной от плеча, стоя на месте после остановки и при передвижении. В передаче и ловле мяча лучше всего упражняться в разных построениях— парами, в шеренге, по кругу, в квадрате и т. п. Следует освоить также передачу и ловлю мяча, преодолевая противодействия противников, а также поупражняться в согласовании своих действий с действиями партнеров и в ориентировке на площадке.

Игровые действия детей совершенствуются в разнообразных подвижных играх с мячом и эстафетах с ведением, ловлей, передачей мяча и забрасыванием его в корзину. Только после такой предварительной подготовки можно предложить детям играть в баскетбол двумя командами по пять игроков по простейшим правилам. В каждой команде имеется несколько запасных игроков, обязательно должен быть капитан. Команды должны иметь отличительные знаки (эмблемы на майках — на груди или на спине) .

Наиболее удобна для игры в баскетбол для детей площадка длиной 15 и шириной 8 м. На площадке размечаются боковые и торцевые линии, круг диаметром 1, 8 м в центре для розыгрыша спорных мячей. Щит и корзина должны быть подвешены на середине

торцевых линий. Верхний край корзины располагается на высоте 2 м. Играть в баскетбол можно обычным детским резиновым мячом (диаметр 20 мм) или мячом для мини-баскетбола (диаметр 60 мм, вес 450 г). Судейство в игре ведет взрослый.

Цель игры - забросить как можно больше мячей и корзину команды-соперника, соблюдая правила. Команде, забросившей мяч в корзину, начисляется два очка. Игра состоит из двух таймов по 5 минут, между таймами делается пятиминутный перерыв.

Правила игры с мячом заключаются в том, что мяч можно передавать, бросать или вести в любом направлении. Случайное касание ногой мяча не считается нарушением. Ударять по мячу ногой или кулаками запрещается. Ребенок, получивший мяч в движении, может вести его не более трех шагов, после чего мяч надо передать товарищу по команде. Вести мяч одновременно двумя руками не разрешается.

Если мяч выйдет за пределы площадки, то он считается вышедшим из игры. Виновным в выходе мяча из игры считается тот, кто последним дотронулся до мяча. Если судья сомневается в том, кто последним коснулся мяча, назначается спорный бросок.

Любое несоблюдение перечисленных правил считается нарушением. Команда, нарушившая правила, лишается мяча, мяч передается другой команде. Вбрасывание мяча осуществляется игроком команды, которая его получает, из-за боковой линии против того места на площадке, где было совершено нарушение.

Розыгрыш начального и спорного броска производится в центральном круге. При этом взрослый подбрасывает мяч вверх между стоящими в центре представителями от каждой команды. При розыгрыше дети могут касаться мяча только тогда, когда он начнет снижаться после броска.

Розыгрыш начального и спорного броска производится при начале каждого периода, при задержке мяча, в случаях, когда два игрока из соперничающих команд одновременно взяли мяч, когда судья сомневается, от кого вышел мяч, когда мяч застрял в корзине или совершена ошибка игроками обеих команд.

В баскетболе, как и во всех играх для детей, выполнение правил игры имеет большое воспитательное значение и помогает организации поведения детей.

Футбол для детей начинается с простых упражнений. Игры для детей с элементами спорта надо начинать осваивать с четырех-пяти лет, в зависимости от физической подготовленности ребенка. Подвижные игры, такие как баскетбол, футбол, следует проводить на спортивной площадке.

1. Научись владеть мячом.

1. Подпрыгивая на одной ноге, подошвой другой ноги катать мяч вперед, назад, в стороны.

2. Прodelывать то же, но поворачиваясь влево, вправо и кругом.

3. Жонглировать мячом, подбивая его подъемом ноги.

4. Попробовать подбивать мяч бедром (нога согнута, сперва мяч подкидывается руками) .

5. Упражняться в этих действиях многократно.

2. Сбей кеглю.

В круг ставится кегля. Ребенок прокатывает мяч левой и правой ногой, стараясь попасть им в кеглю удобным способом с расстояния 2—3 м.

### 3. Прокати мяч в ворота.

Дети прокатывают мяч друг другу по прямой между двумя флажками.

### 4. Мяч под планкой (шнуром) .

На игровой площадке устанавливается на стойках планка (или натягивается шнур) на высоте 40—50 см, на расстоянии 3—6 м от нее по обе стороны проводятся линии. Играющие по очереди ударом ноги посылают мяч так, чтобы он прокатился под планкой и не выкатился за пределы противоположной линии

### 5. Перебрось через планку (шнур) .

Подбивая мяч снизу, ребенок должен постараться перебросить мяч через планку, приподнятую над уровнем земли сперва на 20—30 см, потом на 50—60 и даже 100 см.

### 6. Перебеги с мячом на другую сторону площадки.

Ребенок ведет мяч бегом на другую сторону площадки, слегка подбивая его то правой, то левой ногой так, чтобы он не откатывался далеко

### 7. Пробеги змейкой.

Дети проводят мяч бегом, огибая расставленные по одной линии предметы — кубы, кегли, шесты.

### 8. Пас.

Стоя напротив, дети (двое) передают мяч друг другу, прокатывая его по земле ударом ноги. Если играющих больше, они становятся в круг. Мяч можно передавать стоящему напротив или соседу по кругу.

### 9. Овладей приемами игры в футбол.

- Ударом внутренней стороны стопы («щечкой») направить мяч в сетку или стенку.
- Остановить отскочивший от стены мяч и снова ударить по нему «щечкой» (расстояние до стены 3 - 4 м). Повторять это действие многократно.
- Повторять удары «щечкой», не останавливая отскочившего от стены мяча.
- Выполнять эти же упражнения, посылая мяч ударом «щечкой» не в стену, а партнеру по игре. Играя с несколькими товарищами, применять разные виды построений — в две шеренги, четырехугольником, по кругу и т. п. Прodelьвать упражнения на месте, на медленном ходу, во время быстрого бега.
- Поупражняться в ударе по мячу внутренней частью подъема ноги. При подаче мяча в задуманном направлении надо учитывать, что точность удара зависит и от направления разбега. При ударе по мячу носок ноги должен быть оттянут вниз (косо к направлению удара, а голеностопная часть - не двигаться. Попробовать останавливать катящийся мяч внутренней стороной стопы и подошвой, а затем — и летящий.

Играть в футбол, применяя простейшие правила, можно на любой ровной площадке. Размеры ее не должны превышать в длину 30 - 40, в ширину 15 - 30 м. Поперек площадки через ее центр проводится средняя линия. Края площадки ограничиваются шестью флажками, 4 из которых угловые, 2 - средние. На торцевых сторонах площадки стойками обозначаются ворота размером по 3 - 4 м. Каждая из команд состоит из 5 - 7 игроков, включая вратаря. Один из игроков команды избирается ее капитаном.

Перед началом игры в футбол капитаны команд бросают жребий. Одна команда получает право начать игру, другая выбирает ворота. Игра начинается с центра поля (лучше обозначить его кругом). В момент розыгрыша первого мяча игроки начинающей команды находятся на своей половине поля, а игроки противоположной команды находятся на расстоянии 3 - 5 м от мяча. Капитан ударом посылает мяч к чужим воротам.

Игроки, получившие мяч, стараются подвести его серией передач поближе к воротам и забить гол. Задача игроков противоположной команды - не пропускать противника к своим воротам и не давать забить мяч. Ворота защищает вратарь - единственный игрок команды, которому разрешается брать мяч руками. Все остальные должны передавать, останавливать, забивать и совершать другие действия с мячом только при помощи ног. Касание мяча головой или туловищем ошибкой не считается. Если мяч забивают в ворота, вратарь посылает его в поле свободным ударом.

Игра в футбол состоит из двух таймов по 15 минут. Между таймами дается перерыв на 5 минут. Перед началом второго тайма команды меняются воротами. Выигрывает та команда, которая больше забьет голов в ворота противника.

Судья руководит игрой — следит за порядком на поле и ведет счет. Если игрок нарушает правила, судья останавливает игру и делает ему замечание, поясняет, в чем состоит нарушение. Мяч при этом передается противоположной команде. Строго запрещается подставлять подножки, ударять игроков по ногам или толкать их рукой, слишком азартно отталкивать друг друга корпусом во время борьбы за мяч, нападать на вратаря, стараясь отобрать у него мяч. Взрослый во время игры в футбол должен следить, чтобы дети проявляли дружеские, товарищеские отношения.