(cc) BY

Салдимирова Марина Геральдовна
инструктор по физической культуре
Ларионова Алла Владимировна
воспитатель

МБДОУ «Д/С №17»
г. Чебоксары, Чувашская Республика

СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ ДЛЯ ДОШКОЛЬНИКОВ НА ПРОГУЛКЕ

Аннотация*: в статье приводятся методические рекомендации по организации спортивных игр и спортивных упражнений на свежем воздухе, на прогулке. Авторы приходят к выводу, что спортивные игры всесторонне развивают дошкольников.*

Ключевые слова*: спортивные игры, прогулка, старший дошкольный возраст, физкультурные занятия.*

Значительную роль во всестороннем психофизическом развитии дошкольников играет физическая культура – это спортивные игры и спортивные упражнения.

В качестве методических рекомендаций воспитателям по проведению спортивных игр на прогулке для старших дошкольников в статье сначала приведем некоторые правила подбора спортивных игр. Самое главное – это соответствие спортивных игр возрастным анатомо-физиологическим и психологическим особенностям детей дошкольного возраста.

На физкультурных занятиях, в том числе и на прогулке, рекомендуется использовать спортивные игры, в которых максимально доступные детям физические нагрузки перемежались с минимальными или с релаксацией мышц. Также даже старшим дошкольникам доступны лишь элементарные спортивные приемы или отдельные простые комбинации.

Общеизвестно, что спортивные игры преимущественно рекомендуется проводить на свежем воздухе, на прогулке. В связи с этим, отбирая игры, нужно учитывать и погодные условия.

Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

Спортивные игры в детском саду можно использовать в разные периоды режима дня. Например, утром нежелательно использовать спортивные игры, вызывающие сильное психоэмоциональное возбуждение или те, которые требуют значительных затрат физической энергии.

Также это требование нужно учитывать и при подборе спортивных игр для вечернего времени, потому что в этот период, через 2–3 часа после дневного сна, работоспособность дошкольников начинает снижаться. Не рекомендуется их проводить и сразу после сна, так как воспитанники ещё вялые, и поэтому физическую нагрузку нужно повышать постепенно. Для этого хорошо подойдут комплексы корригирующей гимнастики.

На дневной прогулке используются спортивные игры, с максимальной физической и эмоциональной нагрузкой. Именно на дневной прогулке спортивным играм необходимо уделять больше всего внимания, чем во все остальные периоды дня. Однако их место на прогулке также коррелирует с другими видами детской деятельности: наблюдение, труд в природе, дидактические игры и т. д. И в самом начале прогулки спортивные игры проводить нежелательно: пусть дети понаблюдают, что происходит вокруг, сосредоточат свое внимание, пока не увлеклись играми.

Ведущая роль в руководстве спортивными играми физинструктору или воспитателю. Дети не могут регулировать величину физических нагрузок, не в состоянии самостоятельно разучивать физические упражнения, предусмотренные программой ДОО. Поэтому педагог должен знать технику элементов спортивных игр.

Немаловажно создать для спортивных развлечений условия, отвечающие санитарно-гигиеническим и педагогическим требованиям: наличие свежего воздуха, просторного свободного места, необходимого оборудования, удобной спортивной одежды и обуви.

Руководя спортивными играми, педагог использует показ, объяснение, указание, вопрос, оценку действий, поощрение, пример выполнения другим ребенком.

Не забывайте постоянно поддерживать положительный эмоциональный подъем дошкольников. Слишком долгая инструкция, чрезмерно детальный показ движений задерживают начало спортивного развлечения, а дети его с

Содержимое доступно по лицензии Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

нетерпением ждут. Так можно охладить их желание играть. Кроме этого, любая поддержка позитивного эмоционального настроя детей будет побуждать их к более энергичному выполнению действий спортивной игры, повышать спортивный интерес.

В начале обучения определенной игре или виду спорта, когда у старших дошкольников отсутствуют нужные умения, длительность этого процесса должна быть ограниченной по времени, ведь при освоении нового воспитанники затрачивают множество излишних усилий, что быстро утомляет и истощает их. Ограничьтесь упражнениями в пределах десяти минут: пусть дети повторяют один-два знакомых элемента спорта, а один элемент техники пусть будет новым для них. Благодаря этому можно повысить нагрузки, увеличивая продолжительность упражнений. Постепенно она должна увеличится до 20 минут для детей 6-го года жизни, но с небольшими остановками на отдых.

Обучение старших дошкольников элементам спортивных игр, как было выше сказано, в основном организуется на физкультурных занятиях, проводимых на воздухе. Чтобы дети хорошо научились играть в спортивные игры, нужно постоянно повторять и закреплять их во время прогулок.

В каждом плане на неделю для закрепления необходимо планировать несколько видов спортивных игр и упражнений. В зависимости от погодных условий, степени овладения детьми спортивной игрой и упражнениями воспитатель распределяет на все прогулки недели (утренние и вечерние). В одних случаях дети могут упражняться в нескольких видах игр, например: одни катаются на самокатах, другие играют в настольный теннис и бадминтон, а затем они меняются местами. В других случаях на прогулке планируется только один вид спортивных игр, например игра в городки [3].

К участию в спортивных играх педагог сначала привлекает тех воспитанников, которые еще неточно освоили упражнения на физкультурных занятиях. Потом, несомненно, будут активно играть все дети. Для успешного овладения элементами спортивных игр они должны хорошо знать их правила, название используемого спортивного инвентаря, уметь ухаживать за ним.

Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

Перечислим этапы подготовки в проведении спортивных игр:

– выбор игры;

– подготовка места для игры;

– подготовка инвентаря;

– разметка площадки;

– расстановка игроков;

– разъяснение правил и хода спортивной игры;

– распределение по командам;

– судейство;

– дозировка нагрузки;

– окончание игры;

– подведение итогов.

В качестве примера приведем спортивную игру-эстафету для детей старшей или подготовительной группы «Сани-тачки», цель которой – развивать силовые способности дошкольников.

Участвуют две команды, дети строятся в колонну по два за стартовой линией. Первый игрок лежит на санках, свесив ноги, второй – держит первого за ноги сзади. По сигналу педагога и вторые игроки толкают санки вперёд за ноги первого игрока до поворотной стойки (4–5 метров от стартовой линии). На повороте, когда дети едут обратно, они меняются местами и передают санки следующей паре. Какая команда первая закончит эстафету, та и побеждает. Дети в паре должны уметь договариваться, согласовывать свои действия, помогая друг другу.

Список литературы

1. Волошина Л.Н. Педагогические средства обогащения двигательно-игрового опыта дошкольников / Л.Н. Волошина, О.Г. Галимская // Современные проблемы науки и образования. – 2017. – №5. – EDN ZQNJRJ

2. Карпов В.Ю. Подвижные игры в режиме прогулок детей 5-6 лет в дошкольных образовательных организациях как резерв воспитания физических качеств / В.Ю. Карпов, М.А. Петрова, М.С. Антонова [и др.] // Ученые записки университета Лесгафта. – 2019. – №3 (169).

Содержимое доступно по лицензии Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

3. Чувичкина В. Спортивные игры на прогулке для детей старшего дошкольного возраста / В. Чувичкина [Электронный ресурс]. – Режим доступа: https://www.art-talant.org/publikacii/26845-sportivnye-igry-na-progulke-dlya-detey-starshego-doshkolynogo-vozrasta (дата обращения 22.08.2023).

Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)