Белова А.Л., МБДОУ№11

г.Мурманск, Россия

**Использование элементов спортивных игр и упражнений в работе с детьми раннего возраста**

***Аннотация.*** *Статья посвящена вопросу использования элементов спортивных игр и упражнений в работе с детьми раннего возраста. Автор, проанализировав содержание двигательной активности детей раннего возраста, сделал подборку упражнений и подвижных игр в соответствии с видами спорта.*

Belova A. L., MBDOU№11

Murmansk, Russia

**THE USE OF ELEMENTS OF SPORTS GAMES AND EXERCISES IN WORKING WITH YOUNG CHILDREN**

Актуальность проблемы физического и психического здоровья детей на современном этапе развития общества не вызывает сомнения. «Двигательный дефицит», т.е. количество движений, производимых детьми в течение дня, ниже возрастной нормы. Не секрет, что в детском саду и дома дети большую часть времени проводят в статическом положении (за компьтером, у телевизора, играя в настольные игры). Это увеличивает статическую нагрузку на определенные группы мышц, вызывая их утомление. Анализ исследований (Е.Н. Вавилова, 1981; Н.А. Ноткина, 1980; Ю.К. Чернышенко, 1999), касающихся вопросов развития двигательных способностей воспитанников, свидетельствует, что около 40% старших дошкольников имеют уровень развития двигательных способностей ниже среднего. По данным М. Руновой (2000), двигательный режим в дошкольных учреждениях позволяет восполнить лишь 55-60 % естественной потребности детей в движениях. [2]

Одним из важнейших направлений социальной политики государства является политика в области обеспечения здоровья нации, о чем свидетельствуют подписанные президентом России Путиным В.В. постановления:

- «О повышении роли физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни населения»;

- «О повышении роли физической культуры и спорта в образовательных учреждениях» (письмо от 26.02.02 № 3—51-197/20);

«Повышение интереса к физической культуре и спорту» (2007 год).

- Концепция содержания непрерывного образования (2003 год): «Возможно и целесообразно ознакомление детей со специальными видами физической культуры (отдельные виды спортивных занятий и игр с элементами легкой атлетики, футбола, тенниса)».

Сейчас дети стали меньше и хуже играть в подвижные игры, к нашему большому сожалению. На смену увлекательным коллективным уличным пришли компьютерные игры.

Для многих родителей приоритетным становится эстетическое и интеллектуальное развитие ребенка. Не надо отрицать их значимости, но нужно отметить, что ребенку все меньше времени остается для подвижных игр, прогулок и общения со сверстниками.

В связи с этим актуален поиск путей физического и духовного оздоровления дошкольников, эффективных средств развития двигательной сферы ребенка, развития интереса к движению на основе жизненной потребности быть ловким, сильным, смелым. Наиболее ценными в этом отношении представляются игровые формы организации двигательной деятельности детей на свежем воздухе. Чтобы правильно рос и развивался малыш, необходимо с самого раннего возраста начинать физическое воспитание. Полноценное физическое развитие детей раннего возраста предусматривает охрану и укрепление здоровья, совершенствование функций организма ребенка. Оно направлено на своевременное формирование у малышей:

- двигательных навыков, умений и физических качеств (силы, выносливости, ловкости, быстроты);

- развитие интереса к различным, доступным ребенку видам двигательной деятельности;

- воспитание привычки к ежедневным занятиям физическими упражнениями, а также положительных нравственных, моральных и волевых качеств личности.

Развитие двигательной активности имеет важное значение для детей.

На активные движения у двухлетних детей приходится 70 %, а у трехлетних – 60 % времени бодрствования. Постепенно движения детей приобретают большую целенаправленность и целесообразность.  Обучение детей двигательным навыкам и умениям происходит главным образом через подвижные игры и упражнения. Учитывая нервную систему ребенка, она еще недостаточно устойчива: возбуждение преобладает над торможением. Детям трудно сосредоточить внимание на чем-то одном, они быстро утомляются. Условно-рефлекторные связи отличаются большой прочностью и очень трудно поддаются переделке. Поэтому следует сразу учить детей правильному выполнению упражнений, так как возникший навык прочно и надолго закрепляется. [2]

Хорошо рассмотрено данное направление у таких авторов Адашкявичене **Э**. И. Спортивные игры и упражнения в детском саду, Просвещение 1992 г., Волошина Л.Н, Курилова Т.В. Программа «Играйте на здоровье» Издательство АРКТИ, 2004 год, Степаненкова, Э. Я.  ФГОС Сборник подвижных игр: пособие для педагогов дошкольных учреждений для работы с детьми 2-7 лет – м. : мозаика-синтез, 2013г.- 144 с.

Проработав литературу и интернет ресурсы, подобрала упражнения к спортивным играм. [1]

**КАТАНИЕ НА ВЕЛОСИПЕДЕ**

***УПРАЖНЕНИЯ***

1. Возить трехколесный велосипед за руль, делать повороты.

2. Садиться и сходить с велосипеда.

3. Ездить по прямой.

4. Тормозить и останавливаться.

5. Ездить по кругу с поворотами налево и направо.

***ИГРЫ***

1. «По узкой дорожке» — дети должны проехать по дорожке, ограждённой с двух сторон.

2. «Кто приедет быстрее» – соревнование по скоростной езде.

3. «Кто придёт последним» – дети должны проехать отрезок пути самым медленным ходом.

**КАТАНИЕ НА САНКАХ**

***УПРАЖНЕНИЯ***

1. Везти детские (игрушечные) санки поочерёдно, то правой, то левой рукой.

2. Везти санки обеими руками.

3. Везти санки, перевозя на них игрушку.

4. Толкать санки с горочки, следуя за ними.

ИГРЫ

1. «Кто быстрее» – дети обегают каждый свои санки, кто быстрее.

2. «Кто быстрее довезет игрушку» – дети везут игрушки.

3. «На санки!» – Количество игроков на один больше чем санок. По сигналу «На санки» дети бегут и садятся на санки, опоздавшие остаются без санок.

**БАДМИНТОН (вместо валанчика использовать поролоновый мяч)**

***УПРАЖНЕНИЯ***

1. Вытянуть руки вперёд, переложить мяч из руки в руку.

2. Подбросить мяч вверх и поймать его обеими руками. Одной рукой, хлопнув в ладоши.

3. Дети становятся по двое и перебрасывают мячик друг другу.

**ИГРЫ**

1. «Попади в круг» – дети бросают мячи в обруч.

2. «Кто дальше» – дети с мячами стоят на одной линии и по сигналу кидают его как можно дальше.

**БАСКЕТБОЛ**

УПРАЖНЕНИЯ

1. Бросок мяча о землю и ловля его после отскока.

2. Бросок мяча вверх и ловля его двумя руками.

3. Бросок мяча вверх и ловля его после отскока.

4. Перебрасывание мяча друг другу.

5. Передача мяча дети стоят просто рядом друг с другом, в колонне, по кругу.

6. Отбивание мяча на месте двумя руками.

7. Бросание мяча в цель.

8. Бросание мяча в цель двумя руками от груди.

9. Бросок мяча в корзину (можно заменить коробкой) двумя руками.

***ИГРЫ***

1. «Передай мяч» – дети стоят по кругу, мяч передают друг другу.

2. «Поймай мяч» — двое детей перебрасывают мяч друг другу.

3. «Кого назвали, тот ловит мяч» — воспитатель подбрасывает мяч вперед и называет имя ребёнка, который должен поймать мяч.

4. «Мяч воспитателю» — дети стоят в кругу, воспитатель в кругу бросает мяч каждому игроку и получает его обратно.

5. «Передал – садись» — дети стоят в колонне, воспитатель с мячом в руках напротив. Воспитатель бросает мяч первому игроку, он передаёт мяч обратно и приседает. И так всем остальным.

**ФУТБОЛ**

УПРАЖНЕНИЯ

1. Удары по мячу правой и левой ногой.

2. Удары по мячу правой и левой ногой с разбега.

3. Один ребёнок катит мяч, другой сбоку ударяет по нему ногой.

5. Один ребёнок посылает мяч ногой, другой останавливает его ногой.

6. Вести мяч правой и левой ногой прямо.

7. Вести мяч вокруг стоек.

8. Попади в ворота.

9. Один ребёнок посылает мяч ногой, а другой его ловит.

***ИГРЫ***

1. «Подвижная цель» – дети стоят по кругу, в кругу водящий. Дети передают друг другу мяч ногами, стараясь попасть в водящего.

2. «Гонка мячей» – все дети ведут мяч по сигналу до ориентира.

3. «Задержи мяч» – дети стоят в кругу, внутри защитник, он пытается задержать мяч, который передают друг другу ногами нападающие.

4. «Футболист» – перед ребёнком кладётся мяч. Он должен ударить по нему.

5. «Сильный удар» — трое детей делают сильный удар по мячу. Чей мяч дальше всех улетит.

6. «Попади в обруч» – дети делают по 3 удара правой и левой ногой, стараясь попасть мячом в ворота.

7. «Пингвины» – дети зажимают мяч между колен и шагают до ориентира.

**Петанк (**даются мячи из сухого бассейна)

УПРАЖНЕНИЯ

1. Бросок мяча в коробку – ребенок держит мяч захватом сверху в кулачке под ладошкой.

2. Прокатывание мяча с силой.

3. Прокатывание мяча тихо.

4. Прокатывание мяча друг другу.

5. Передача мяча по кругу.

***ИГРЫ***

1. «Забрось мяч» – дети стоят перед коробкой и стараются забросить мяч. По мере продолжительности игры увеличивается расстояние.

2. «Кто дальше прокатит мяч» — дети прокатывают мяч.

3. «Кто тише прокатит мяч» — дети прокатывают мяч.

4. «Попади в мяч» — дети пытаются попасть в мяч, сначала дается большой мяч, постепенно меняется мяч на меньший по диаметру и способы кидания мяча (бросок и прокатывание).

Хочется отметить, что при использовании любых подвижных игр должна присутствовать положительная составляющая, эмоциональная насыщенность. Подражание рождает эмоции, которые активизируют ребенка. Кроме того, заинтересованность положительно действует на двигательную активность детей, особенно в период знакомства с игрой.

Вот почему так справедливо отмечал выдающийся советский педагог В. А. Сухомлинский: «Я не боюсь еще и еще раз повторить: забота о здоровье — это важнейший труд воспитателя. От жизнерадостности, бодрости детей зависит их духовная жизнь, мировоззрение, умственное развитие, прочность знаний, вера в свои силы».

**Библиография**

1. <http://planetadetstva.net/vospitatelam/pedsovet/obuchenie-sportivnym-igram-i-uprazhneniyam-detej-doshkolnogo-vozrasta.html>
2. <http://globuss24.ru/doc/konsulytatsiya-yalementi-sportivnih-igr-v-sisteme-fizicheskogo-vospitaniya-doshkolynikov>