

СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ В КРУГУ СЕМЬИ

ВОСПИТАТЕЛЬ:ФИЛИПPOBA И.А



СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ

Спортивные игры укрепляют крупные группы мышц, развивают психофизические качества: силу, быстроту, ловкость, выносливость.

В спортивных играх у ребенка повышается умственная активность, ориентировка в пространстве, развивается сообразительность, быстрота мышления, происходит осознание собственных действий и т.д.

Спортивные помогают формировать у ребенка уважительное отношение к физической культуре и спорту. А это - залог отличного здоровья в будущем.



Обучать детей играм с элементами спортивных игр следует постепенно, переходя от простого к сложному. Обучение нужно начинать с изучения общих, сходных для ряда игр, приемов.

Среди всех спортивных игр для детей, популярны эстафеты. Эстафеты могут быть в виде бега за флажком, с шайбой, мячом или другим спортивным инвентарем.

Важно чтобы во время спортивной игровой деятельности, каждый ребенок мог проявить себя и свои способности.



Бадминтон (мяч с перьями) — спортивная игра с воланом и ракетками.

Цель игры — не допустить падения волана на своей площадке и приземлять его на стороне противника. Простота правил, возможность играть на любой небольшой площадке, лужайке, пляже.

До проведения игры ребенка учат правильно держать ракетку: ее держат в правой руке так, чтобы конец ручки упирался в основание ладони, большой палец слегка вытянут вперед и упирается в ручку ракетки.

Ребенок упражняется в отбивании волана. Он левой рукой подбрасывает волан перед собой и отбивает его ракеткой вверх, не давая ему упасть.



Баскетбол - это командная игра, в которой совместные действия игроков обусловлены единой целью. Она сложна и эмоциональна, включает в себя быстрый бег, прыжки, метание, осуществляемые в оригинально задуманных комбинациях, проводимых при противодействии партнеров по игре

Исследование Н. Шашковой показало, что если ребенок владеет навыками различных манипуляций с мячом («Школой мяча»), то это облегчает освоение игры в баскетбол.



Футбол Один из древнейших видов спорта. Традиционно считается, что футбол изобрели в Англии в средние века. Смысл его состоял в том, чтобы забить ногами кожаный мяч, набитый перьями и волосом в сеть, натянутую на бамбуковой основе. Англичане не изобрели футбол, а лишь развили и популяризировали его. Правила этого вида спорта изменялись с течением времени.

Главные принципы футбола:

В игре участвуют две команды, из равного количества игроков. Цель – забить мяч в ворота соперника. Футболисты направляют мяч только ногами и головой, использовать руки запрещается. Побеждает команда, которой удалось забить мяч большее количество раз.

Здесь имеются роли: вратарь; защитник; полузащитник; нападающий.

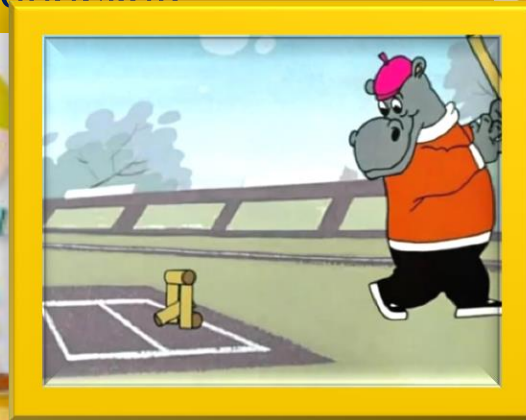


Городки - старинная русская игра. Эта игра развивает глазомер, точность движений, укрепляет мышцы рук и плечевого пояса, вызывает сильные эмоции.

Для детей дошкольного возраста подбираются облегченные биты длиной 45—50 см, весом 400—450 г, городки высотой 10—12 см.

Правила игры в городки упрощены с игрой взрослых. На земле чертят «город»—квадрат, каждая сторона которого равна 1 м. На расстоянии 3—4 м от передней (лицевой) линии города проводится черта, с которой начинается кон. Между городом и коном на расстоянии 2—2,5 м от города — полукон. Когда дети научатся выбивать городки с этого расстояния, линии кона и полукона увеличиваются на расстояние 5—6 и 2—3 м.

На передней линии города складываются различные фигуры («забор», «бочка», «колодец», «самолет» и др.). Бросая биты, играющий старается выбить городки за пределы квадрата-города. Выигрывает тот, кто выбьет большее количество городков при меньшем количестве бросков.



Боулинг

Правила игры: кинуть мяч таким образом, чтобы он сбил стоящие на определенном расстоянии кегли. Игра развивает меткость, ловкость, тренирует мышцы, дарит радость и веселье. Задача – сбить максимальное количество кеглей.



Теннис

Спортивная игра с мячом и ракетками на специальной площадке (корте), разделенной сеткой. Цель игры-ударом ракетки отправить мяч на половину соперника так, чтобы тот не смог отбить или отбил с нарушением правил.



Мини-гольф

Миниатюрная версия гольфа, спортивная игра, в которой отдельные участники соревнуются, загоняя маленький мячик в специальные лунки ударами патера, пытаясь пройти отведённую дистанцию за минимальное число ударов.





СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ

