|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| *«С какого возраста и каким видам спорта можно обучать детей дошкольного возраста?» – с таким вопросом часто обращаются к тренерам родители. И, нередко, удивляются, когда слышат в ответ: «Давно пора!». Разумеется, о настоящем спорте в дошкольном возрасте еще рано говорить, но различные виды игр и упражнений с элементами спорта вполне доступны детям 5–6 лет. Приобщать к спорту ребенка необходимо*[*с раннего детства.*](http://www.sportykid.ru/22_vozrast.html) *Спортивные игры укрепляют крупные группы мышц, развива­ют психофизические качества: силу, быстроту реакции, ловкость, вынос­ливость. В спортивных играх у ребенка повышается умственная ак­тивность, ориентировка в пространстве, развивается сообразитель­ность, быстрота мышления, происходит осознание собственных действий. Ребенок учится согласовывать свои действия с действия­ми товарищей; у него воспитывается сдержанность, самооблада­ние, ответственность, воля и решительность; обогащается его сенсомоторный опыт, развивается творчество.*  *Программа воспитания в детском саду уже начиная с 3-х лет предусматривает спортивные развлечения: санки, скольжения по ледяным дорожкам, велосипед, игры на воде. В средней, старшей и подготовительной группах добавляются лыжи, плавание, бадминтон, коньки, городки, настольный теннис, футбол и др.*  *Доступность и полезность спортивных игр и упражнений для дошколят научно доказана рядом исследований, практикой работы многих детских садов. Родителям следует знать, что правильно, разумно подобранные игры и упражнения благотворно влияют на основные показатели физического развития: рост, вес, окружность грудной клетки; на развитие сердечно-сосудистой системы, органов дыхания. Спортив­ные игры снимают нервное напряжение, помогают свободному выражению эмоций.* | Чтобы занятия спортом доставляли Вам и Вашим детям удовольствие, воспользуйтесь некоторыми **советами: \*** Игры, спортивные развлечения и физические упражнения нельзя проводить натощак и в плохо проветренном помещении. Не следует начинать их сразу же после еды: после приема пищи должно пройти не менее 30 минут. Прекращать спортивные занятия надо за 1,5–2 часа до ночного сна. \* Обучать детей играм с элементами спортивных игр следует по­степенно, переходя от простого к сложному. Освоение спортивных игр происходит в следующих взаимосвязанных этапах: -первый этап: подводящие игры и упражнения; -второй этап: специальные упражнения (техника игры); -третий этап: игры по упрощенным правилам. \* Нагрузка в играх дозируется с учетом индивидуальных и возрастных особенностей, настроения и самочувствия ребенка. Внешний вид, поведение, аппетит, сон – вот зрительно контролируемый барометр правильной физической нагрузки. При выборе игр и спортивных развлечений необходимо учитывать состояние здоровья вашего ребенка.  \* Нагрузка во время игры должна распределяться равномерно на все группы мышц, возрастать постепенно из года в год.  \* Одежда должна соответствовать погоде, виду игры, стадии обучения (в начале обучения – обычная одежда, затем – спортивная), индивидуальным особенностям, возрасту, полу, степени закаленности и состоянию здоровья ребенка. \* Дети должны иметь свой спортивный инвентарь, соответствующий возрасту ребенка. | 20080614.jpg |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Нетрадиционное оборудование**  http://festival.1september.ru/articles/601276/image012.jpg  **Гантели**  *Описание: пластмассовые белые бутылочки, украшенные узкой цветной лентой, наполненные водой по 150-200гр.*  Развивают физические качества: силу, ловкость.  **Лыжи**  *Описание: пластмассовые прозрачные бутылки прорезаны так, чтобы входила стопа, края обклеены цветной изолентой или скотчем.*  Развивают координацию движений, равновесие.  **Разноцветные плоскостные круги** *Описание: плотный картон.*  Развивают глазомер, способность метания.  Все эти снаряды легко сделать в домашних условиях и при минимальной затрате финансов. | **Веселые спортивные игры и упражнения**  **«Попади в яблочко»**  **(элементы «Лапты»)**  Ваш инвентарь должен включать в себя скомканные газетные листы (мячик), обёрнутые в алюминиевую фольгу, пустой цилиндр от бумажных полотенец (бита) и несколько подушек, которые будут обозначать базы. Подкидываем вверх мяч и бьем по нему битой, стараясь попасть в яблочко (подушку). Этот же инвентарь пригодиться и для другой игры.  **«Проведи и не задень»**  **(элементы хоккея)**  В два ряда расставляются на расстоянии 20-30 см предметы (это могут быть кубики). Двое играющих от исходной черты проводят шайбу (газетный мяч) клюшкой (цилиндром от бумажных полотенец) между предметами змейкой. Выигрывает тот, кто правильно и быстро справится с заданием.  **«Бриллиантовые погремушки» (элементы баскетбола)**  **Попади в цель:** обозначьте несколько целей для бросков погремушки – вы можете использовать, например, корзину для белья, горшок, вазу или даже свои ботинки. Расположите ваши цели в шахматном порядке на разных дистанциях и проверьте, кто попадёт чаще. Бросать погремушку можно разными способами: двумя руками от груди, из-за головы, снизу.  **Баланс погремушек:** Кто сможет пройти дальше всех с одной или двумя погремушками на голове? На локте? А на колене? Сможете ли вы бежать с погремушками на всех этих частях тела? А получится ли у вас прыгнуть?  **Подбрось-поймай:** играющие выполняют бросание погремушки вверх с хлопком в ладоши. Посмотрите, как много раз ваш ребенок успеет хлопнуть в ладоши, пока летит погремушка, чтобы успеть её поймать. А сможет ли он сделать это и поймать её с закрытыми глазами? | **Подвижные игры для дома**  **«Рыбалка в удовольствие»**  Вырежьте рыбок из картона или плотной бумаги и прикрепите скрепку к каждой из них. На каждой рыбке напишите разные действия, например: "5 прыжков", "Добеги до места", "Коснись больших пальцев ног", «Пролезь под стулом» и др . Положите рыбок в большую чашу или отметьте участок на полу, который будет вашим "прудом". Возьмите длинную палку (измерительная линейка подойдёт) и привяжите к ней верёвку с магнитом на конце. Отправьте своего ребёнка "порыбачить". Проследите за выполнением каждого действия, которое попадётся ему в задании.  **«Поймай комара»** К веревочке длиной 0,5 метра привязываем платочек-«комара». Веревку с «комаром» можно привязать к палочке, а можно держать в руке. Взрослый держит веревочку так, чтобы комар находился на 5-10 см выше поднятой руки ребенка. Ребенок, подпрыгивая, старается прихлопнуть «комара» ладонями.  **«Статуи»**  В эту игру лучше играть большим мячом. Игроки становятся в круг и перебрасывают мяч друг другу. Кто не поймал мяч, тот получает наказание: ему придется продолжать игру, стоя на одной ноге. Если в такой позе ему удастся поймать мяч, то наказание снимается. Если же игрок опять пропустит мяч, то ему придется встать на одно колено и пытаться поймать мяч в таком положении. При третьей ошибке неудачливый игрок опускается на оба колена. Если сумеет поймать мяч, прощается все. При четвертой ошибке игрок выходит из игры.  **«Воробьи и вороны»**  Договоритесь заранее, что будут делать воробьи, а что вороны. Например, по команде «Воробьи» - ребенок ложиться на пол, а по команде «Вороны» - залезать на стул или кресло. Если игрок ошибся - платит фант. |