

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
муниципального образования город Краснодар «Центр развития ребёнка –
детский сад № 232»

КОНСУЛЬТАЦИЯ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

«СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ И УПРАЖНЕНИЯ НА ДЕТСКОЙ ПЛОЩАДКЕ В ЛЕТНИЙ ПЕРИОД»

Подготовила: Воспитатель группы № 9

Горобец Татьяна Николаевна

2023 г.

«Спортивные игры и упражнения на детской площадке в летний период»

Наступает выходной день. Куда пойти с ребенком? Этот вопрос часто ставит родителей в тупик. Разумеется, решающее слово остается за ребенком, это один из моментов, когда ребенок чувствует свою сопричастность взрослым в семье и растет спокойным, уверенным.



Раз и навсегда, уважаемые родители, решите для себя: совместный с ребенком поход - это совсем не отдых для Вас, это время, полностью посвященное ему, вашему любимому ребенку. Пусть он еще раз удостовериться, что Вы его любите, что живете его интересами.

Посмотрите вокруг глазами ребенка - сколько интересного в мире! Заинтересовался ваш ребенок чем - то, остановитесь, приглядитесь, постарайтесь смотреть на все его глазами и в то же время оставаться взрослым! Речь ваша, дорогие родители - эмоциональная и выразительная, должна нести доброе отношение к окружающему, восхищение щедрой красотой природы. В то же время побуждайте ребенка высказываться, думать, сопоставлять, учите анализировать, отвечать на вопросы и задавать их. Ребенок должен чувствовать родительскую сопричастность его интересам. Так формируется доверие к миру, благодарность и огромная любовь к родителям.

В таких совместных походах, есть все условия для тренировки вашего ребенка в силе, ловкости, смелости.

Чрезвычайно важно учитывать развивающую роль мышечной радости, сильных переживаний, незатухающий интерес к результатам игры. Увлеченность ребенка игрой усиливает физиологическое состояние организма. Кроме этого, спортивные игры упражнения пополняют и обогащают словарный запас такими словами, как «ракетка», «волан», «стойка» (бадминтониста или теннисиста), «городки», «кегли», «бита» и др.

Дети-дошкольники очень подвижны и деятельны, неуравновешенны и легковозбудимы.

Вместе с тем их движения еще замедлены и недостаточно координированы, что особенно проявляется при беге и прыжках. Малыши не обладают пружинистостью при падении, не умеют координировать движения рук, ног и туловища, что приводит к появлению ненужных движений.

Дыхание у детей 3-6 лет — частое и неглубокое. Костная система еще не окрепла и в результате применения ошибочно выбранных упражнений может легко искривиться.

Учитывайте особенности развивающегося детского организма при подборе разнообразных спортивных игр и упражнений для дошкольников.

В существующих современных программах воспитания детей, реализуемых сегодня педагогами дошкольных учреждений, перечислены спортивные игры и спортивные упражнения, которые могут быть включены в двигательный режим детского сада. Это футбол, баскетбол, городки, настольный теннис, бадминтон.

При этом следует помнить о строгом контроле за самочувствием детей и учитывать противопоказания при использовании отдельных видов движений. Например, детям, имеющим плоскостопие, не следует увлекаться ездой на велосипеде, детям с нарушением зрения противопоказан настольный теннис и т. д.

Качество организации и проведения спортивных игр и упражнений - от выбора до её окончания - зависит от психологической готовности взрослого к этой деятельности, опыта и умения общаться с детьми. Искренность и доброжелательность, жизнерадостность и открытость, сопереживание и умение помочь, заметить успехи - вот те качества, которые притягивают детей,

вызывают их симпатию и уважение к взрослому, а иногда являются главным мотивом участия в игре.



Посетите вместе с ребенком детскую площадку, где обычно есть песочница, качели, лесенки и проведите с ним занятия по выполнению разнообразных

упражнений: хождение по бортикам песочницы или лежащему на земле стволу дерева, бревну; прыжки в яму с песком, в длину; лазанье по наклонной, по вертикальной лестнице; игры с обручем и со скакалкой.

Старайтесь, чтобы спортивные игры и упражнения приносили ребенку радость, заинтересуйте малыша и повысьте его эмоциональное состояние, используя красочные предметы: мячи, обручи, ленты, скакалки и др.

Следите за тем, чтобы ребенок не увлекался выполнением упражнений на одном снаряде, например на перекладине (висы, махи и т.п.).

На каждый день намечайте для ребенка выполнение одного основного упражнения в различных вариантах.

Предлагаю несколько игр-упражнений, которые вы можете использовать на занятиях с ребенком для развития у него разных групп мышц.

Равновесие.

Выполняйте упражнения на равновесие на высоте 20 см и выше.

Вначале ширина доски примерно равна ширине плеч ребенка, постепенно переходите к ширине в 10 см для старших дошкольников.

- Пройди по бортику, только не упади!
- Во время движения повернись кругом, а потом иди дальше!

- Беги вокруг песочницы, потом быстро вскочи на бортик и замри на месте!

Прыжки.

Научите ребенка мягко приземляться, амортизируя приземление голеностопными, коленными и тазобедренными суставами, а также сохранять равновесие в момент приземления.

- Прыгни вниз с бортика на песок, ладонями коснись песка!
- В момент прыжка хлопни в ладоши!
- Во время прыжка повернись лицом к дереву!
- Перепрыгни через ленту!

Лазанье.

Развивайте у детей ловкость и координацию движений с помощью лазанья по наклонной лестнице с небольшим наклоном. Это поможет ребенку визуально контролировать движения рук и ног. Напомните ему при этом правила безопасности:

- Когда лезешь, крепко держись за рейки и все время смотри на лестницу!
- Стоя под лестницей с нижней стороны, поднимись на носках и возмись руками за рейку, оперевшись ногами на одну из нижних реек. Смотри вверх на лестницу!
 - При лазанье по вертикальной лестнице вверх и вниз держись за перекладину!



Игры с обручем и со скакалкой.

- Взяв двумя руками обруч сверху, поставь его перед собой, переступи в обруч, подними его и сними через голову.
- Держа скакалку за оба конца, отведи ее за спину, махом перенеси через голову вперед и перепрыгни, отталкиваясь двумя ногами.

«Прыгающий круг».

С одной стороны скакалки привязывают кольцо или какой-либо предмет. Взрослый вращает скакалку так, чтобы конец ее волочился по земле. Дети стоят на равном удалении друг от друга и прыгают.

Езда на самокате.

Езда на самокате - упражнение, привлекательное для дошкольников. Ребенок осваивает движения также под руководством и контролем взрослого. Ребята должны отталкиваться попеременно как правой, так и левой ногой; катиться, поставив обе ноги на платформу. Важно, чтобы самокат был по



росту ребенка, чтобы не создавались неблагоприятные условия для нарушения осанки, искривления позвоночника.

Катание на велосипеде.

Катанию на двухколесном велосипеде можно обучать детей с 3-4 лет, научив прежде кататься на трехколесном велосипеде. Эта работа проводится на асфальтовом покрытии в теплое время года. Катание на велосипеде оказывает сильное воздействие на сердечно-сосудистую, дыхательную системы, способствует укреплению мышц, особенно ног стопы. У детей развивается быстрота, ловкость, равновесие, глазомер, координация движений, ориентировка в пространстве, ритмичность, сила, выносливость, повышается вестибулярная устойчивость.



Бадминтон.

Бадминтон - 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 и т.п. *делают* бадминтон широкодоступной игрой. До проведения игры ребенка учат правильно держать ракетку: её 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.

Преимущества, которые дает увлечение бадминтоном:

- Тренируются мышцы глаз
Игроку постоянно надо фокусироваться на подвижном объекте. Волан постоянно двигается по разным траекториям, что заставляет глазные мышцы работать активнее.
- Развивается моторика и реакция
Бадминтон учит быстро реагировать на движение волана и чувствовать ракетку продолжением своей руки.
- Уравновешивается психическое состояние организма
Удары ракеткой по волану способствуют уменьшению концентрации негативной энергии в организме.



Футбол.

Футбол - командный вид спорта, которым целью является забить мяч в ворота соперника ногами или другими частями тела (кроме рук) большее количество раз, чем команда соперника. В настоящее время самый популярный и массовый вид спорта в мире

Какова польза от футбола:

- Развивает общую физическую форму
- Формирует командный дух и взаимовыручку.



Баскетбол.

Баскетбол, спортивная командная игра с мячом.

В баскетбол играют две команды, каждая из которых состоит из пяти полевых игроков (всего в каждой команде по 12 человек, замены не ограничены). Цель каждой команды — забросить руками мяч в кольцо с сеткой (корзину) соперника и помешать другой команде завладеть мячом и забросить его в свою корзину

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.

Польза баскетбола для детей:

- Баскетбол, как любой командный вид спорта, требующий постоянной отдачи от каждого игрока, в первую очередь, позволяет развить выносливость.
- Другие качества, необходимые для успешной игры, - хорошая координация движений, гибкость, подвижность и прыгучесть.
- Кроме того, баскетбол - отличная школа для обучения взаимодействию в команде. Успешность игры зависит не только от развитого глазомера игроков, но и от умения



Волейбол.

Волейбол, вид спорта, командная спортивная игра, в процессе которой две команды соревнуются на специальной площадке, разделённой сеткой, стремясь направить мяч на сторону соперника таким образом, чтобы он приземлился на площадке противника (добить до пола), либо чтобы игрок защищающейся команды допустил ошибку.

Полезьа волейбола:

- Регулярная игра в волейбол оказывает закаливающее действие на организм, повышает выносливость организма.
- Укрепляет сердечно-сосудистую систему и улучшает кровообращение.
- Положительно влияет на дыхательную систему.
- Разнообразие движений и переменная интенсивность нагрузки при занятиях волейболом тренирует практически все группы мышц.
- Волейбол укрепляет опорно-двигательный аппарат, улучшает подвижность суставов.
- Тренирует мышцы глаз, расширяет поле зрения.
- Волейбол положительно влияет на нервную систему, улучшает настроение, помогает бороться со стрессами и депрессиями.
- Волейбол тренирует ловкость, точность движений, подвижность и гибкость.
- Занятия волейболом развивают у детей и взрослых такие качества как трудолюбие, смелость, упорство, настойчивость, дисциплинированность и умение быстро реагировать на изменение ситуации.
- Помогают человеку преодолеть комплексы, раскрепоститься, найти общий язык сверстникам и людям разных поколений.
- Волейбол и другие командные виды спорта воспитывают чувство ответственности перед коллективом, умение работать в команде и доверять окружающим.
- Развивают привычку регулярно заниматься спортом и вести здоровый образ жизни.

Полезьа волейбола для детей:

Вышеперечисленное воздействие волейбола относится и к влиянию на детский организм. Кроме этого, эта игра обучает необходимым двигательным навыкам, воспитывает морально-волевые качества, способствует правильному физическому и психологическому развитию ребенка.

Противопоказания к занятиям волейболом:

Волейболом, а также футболом и баскетболом, противопоказано заниматься людям с различными заболеваниями опорнодвигательного аппарата, сердечно-сосудистой системы, желудочно-кишечного тракта. При наличии таких недугов или других серьезных болезней перед занятиями волейболом обязательно проконсультируйтесь с врачом

Спортивные игры снимают нервное напряжение, помогают свободному выражению эмоций.