

Мирионкова Галина Николаевна,
Инструктор по физической культуре
ГБДОУ детский сад №78
Невского района Санкт-Петербурга

Методика обучения детей дошкольного возраста спортивным играм.

В процессе обучения спортивным играм необходимо учитывать индивидуальную двигательную подготовленность ребенка, уровень здоровья, возраст. Для этого существуют игры и игровые задания повышенной трудности, рекомендуемые для двигательного-одаренных детей. Остальные дети вполне могут освоить задания, не выходящие за рамки программы воспитания и обучения детей в дошкольных образовательных учреждениях.

Четкого разделения игр для мальчиков и девочек нет, не существует также и строгого правила, какие игры могут нравиться тем и другим. В этом случае нужно исходить, прежде всего, из интересов детей.

Методика обучения детей игре в футбол.

С детьми дошкольного возраста проводится упрощенный вариант игры. Размер площадки с травяным покрытием составляет не более 24м в длину и 18м в ширину. Поперек нее отмечаются средняя линия и центральный круг диаметром 5м. На концах площадки ставятся ворота высотой 2м и шириной 3м, на углах – яркие флажки.

Для игры в футбол для детей дошкольного возраста используется облегченный кожаный или пластиковый мяч меньших размеров. При разучивании элементов можно использовать приспущенный мяч. Каждая команда состоит из 5-8 детей и нескольких запасных. Игра продолжается 30мин. Время игры делится на две половины по 15мин с 5-минутным перерывом.

Перед началом игры проводится жеребьевка, с помощью которой определяется сторона площадки или начальный удар. Мяч для начального удара ставится на землю в центре поля. Игра начинается по сигналу судьи одним из игроков команды, который назначается капитаном.

Правила игры имеют некоторые особенности. Здесь не применяются пока недоступные детям угловой удар, положение вне игры, штрафные и свободные удары.

Игроки имеют право вести мяч ногой, передавать его товарищу по игре, забивать мяч в ворота. Все действия с мячом выполняются только ногами. Касание мяча головой или туловищем не считается ошибкой, а руками трогает мяч только вратарь. Кроме того, педагог может сам ввести некоторые ограничения в соответствии с поставленными задачами.

Из существующего многообразия технических приемов футбола дошкольников целесообразно обучать следующим: ударам по мячу ногой, остановкам мяча ногой, ведению мяча ногой, элементам тактических действий.

Удары по мячу ногами составляют основу техники игры. С помощью удара ногой игроки передают мяч друг другу, бьют по воротам, выполняют ведение мяча. По способу выполнения удары подразделяются: внутренней стороной стопы; средней частью подъема; внутренней частью подъема; внешней частью подъема; носком; пяткой. Выделяют две основные фазы движений, общие для всех способов: предварительная, состоит из разбега и постановки опорной ноги; рабочая, представлена ударным движением и проводкой.

Остановка мяча. Техника остановки мяча ногой производится внутренней стороной стопы, подошвой и серединой подъема. Остановка мяча может быть полной, после которой мяч остается лежать у ног футболиста неподвижно, и неполной, когда движение его гасится не полностью, а лишь замедляется его скорость или изменяется направление движения.

Ведение мяча выполняется несильными ударами, толчками ногой: внешней частью или серединой подъема. Ведение внешней частью подъема выполняется несильными ударами

в нижнюю часть мяча, для того чтобы придать ему вращательное движение, которое способствует недалекому откату от игрока. При ведении внутренней частью подъема мяч направляется перед собой, носок ноги несколько выворачивается наружу, стопа не напряжена. Ведение мяча осуществляется подталкиванием его перед собой серединой подъема слегка оттянутой вниз стопой одной или попеременно двумя ногами.

Методика обучения детей игре в хоккей с шайбой.

Хоккей с шайбой для детей дошкольного возраста существенно отличается от игры взрослых. Осваивать его элементы целесообразно на утрамбованной снежной площадке размером примерно 8x12м или 10x15м, огражденной снежным валом или деревянным бортом.

Поперек площадки проводят среднюю линию, затем параллельно ей чертят еще две линии на расстоянии 1,5-2м от лицевых бортов (это линии ворот). Высота ворот – 1м, ширина – 1,5м.

Для игры необходима клюшка соответствующего размера (если ее поставить на площадку, то рукоятка должна быть на уровне пояса ребенка) и резиновая «детская» шайба меньших размеров и массы, чем стандартная (вместо шайбы можно использовать резиновые мячи малых размеров).

Игра может проводиться с вратарем и без него (действия детей еще не точные и много шайб они забить не сумеют). Дошкольникам необходимо соблюдать определенные правила: запрещается задерживать соперника руками или клюшкой, умышленно ударять его ею, поднимать клюшку выше плеча, оспаривать решение судьи.

Однако прежде чем играть в хоккей с шайбой по упрощенным правилам, детям необходимо освоить некоторые элементы владения клюшкой и шайбой, включающие: держание клюшки, ведение шайбы, броски, удары по шайбе.

Существует два способа **держания клюшки**:

1) держат ее правой рукой за верхний конец так, чтобы своим обрезом ручка не упиралась в ладонь, а левой рукой — за середину ручки;

2) клюшку держат левой рукой за верхний конец ручки, а правой — за середину.

Рука, держащая ручку клюшки за верхний конец, накладывается на нее хватом сверху и крепко удерживает клюшку. Другая рука удерживает клюшку хватом снизу и свободно перемещается по ней вверх и вниз.

Ведение шайбы - один из наиболее часто используемых приемов, заключающийся в целенаправленном перемещении шайбы клюшкой по поверхности площадки. В хоккее с шайбой применяют различные способы ведения шайбы: с переключением клюшки, толчками, без отрыва клюшки от шайбы, клюшкой и ногой.

При **бросках** клюшкой шайба может лететь по воздуху или скользить по льду. Дошкольникам ввиду слабости опорно-двигательного аппарата (особенно кистей рук) очень трудно бросить шайбу по воздуху. Поэтому с ними практикуют броски со скольжением шайбы по площадке и без ее вращения. Обычно броскам начинают обучать детей после ознакомления со способами ведения шайбы (бросок ее по некоторым параметрам схож с передачей). Обучать броску с «удобной» и с «неудобной» стороны следует параллельно: сначала с места, а затем в движении.

Удары по шайбе характеризуются кратковременным, но сильным воздействием клюшки на шайбу.

Обучение удару по шайбе необходимо начинать сначала по неподвижной шайбе с «удобной» стороны. Затем переходят к обучению ударам по медленно скользящей шайбе с различных сторон («удобной» и «неудобной»). В дальнейшем можно использовать удары в цель, на расстояние и т.д.

Методика обучения детей игре в хоккей с мячом.

Это простая, доступная и увлекательная игра для детей, заменяющая в теплое время хоккей с шайбой.

Площадка для игры в хоккей с мячом должна быть хорошо укатанной, с ровной поверхностью (трава, пол, асфальт, грунт). Ее примерные размеры: 10x8м, 24x12м. Игровое поле ограничивается боковыми и лицевыми линиями. В центре поля чертится круг диаметром 1м. Ворота (ширина 1,5, длина 1м) укрепляются на середине лицевых линий, чтобы не сдвигались с места и не переворачивались.

Для игры используется мяч от большого тенниса или небольшой резиновый мяч диаметром 6-10см и массой до 100г. Ключки имеют полукруглый крюк. Поэтому техника владения клюшкой и мячом отличается от техники хоккея с шайбой.

Детям играть в хоккей с мячом можно по тем же правилам, что и в хоккей с шайбой. Единственное отличие в том, что с увеличением размеров площадки хоккей с мячом может возрастет число игроков в каждой команде.

Наиболее приемлемы при обучении детей дошкольного возраста следующие элементы: владение клюшкой, удары по мячу, ведение мяча клюшкой.

Владение клюшкой. Ключку нужно держать сильнейшей рукой за верхний край рукоятки, а более слабой поддерживать ее, перемещая по необходимости к середине рукоятки.

Удары по мячу. В хоккее с мячом используют три основных удара: прямой, подсечкой и с нажимом.

Помимо ударов в хоккее с мячом используют **броски мяча клюшкой**, которые выполняются без замаха – крюк клюшки подводится под мяч и резким движением посылается вперед-вверх. Из-за повышенной травмоопасности ударов с замахом, обучение следует начинать с бросков и ударов с небольшим замахом (толчок и подкидка). Одновременно с бросками и ударами детей обучают остановке мяча. Она может быть полной (когда мяч остается неподвижно лежать у крюка клюшки) и неполной (когда мяч продолжает движение и от соприкосновения с крюком клюшки изменяет направление). Мяч можно останавливать крюком клюшки, рукой, туловищем, ногой, рукояткой клюшки, положенной на поверхность площадки.

Основные способы **ведения мяча:**

- а) толчком или ударом (наносятся несильные удары по мячу в нужном направлении, после которых ребенок продвигается за ним);
- б) с переключением клюшки (выполняются короткие подталкивания мяча то левой, то правой стороной крюка клюшки, перенося его через мяч);
- в) без отрыва мяча от клюшки (мяч сопровождается ею на всем пути движения, клюшка в одной руке сбоку от ребенка).

Методика обучения детей игре в баскетбол.

Для игры у дошкольников используется облегченный мяч или детские резиновые, пластиковые мячи, близкие по размерам к баскетбольным мячам.

В баскетбол играют две команды, каждая из которых состоит из пяти играющих на площадке и нескольких запасных игроков. Педагог может менять игроков в течение всей игры.

Игра состоит из двух таймов по 5мин и 5-минутного перерыва между ними. За каждый заброшенный в корзину мяч команде начисляется 2 очка.

Игра начинается с розыгрыша начального броска: педагог подбрасывает мяч вертикально вверх между игроками. После того, как мяч достигнет наивысшей точки, дети могут касаться его руками. Так же разыгрывается спорный мяч.

Мяч, игрока, последним дотронувшегося до него. Если педагог сомневается, кто последний коснулся мяча, назначается спорный бросок.

Детей необходимо приучать выполнять некоторые правила игры: игрок может сделать с мячом не более трех шагов (если ребенок не освободился от мяча, то с третьим шагом должно выполняться ведение), нельзя вести мяч двумя руками одновременно или бежать с ним без ведения, запрещается хватать соперников за одежду, за руки, толкаться.

Из элементов игры в баскетбол, с дошкольниками целесообразно изучать технику игры без мяча: стойку баскетболиста, перемещение по площадке, остановки, повороты. А также действия с мячом: передача двумя руками от груди и одной рукой от плеча, ловля двумя руками на уровне груди, ведение мяча, броски мяча в корзину двумя руками от груди и одной от плеча.

Стойка — исходное положение, из которого наиболее быстро выполняется переход к движению, а также действия без мяча или с мячом. Наиболее рациональной является стойка с такой расстановкой ног, которая обеспечивала бы устойчивое равновесие и давала бы возможность быстрого маневра, а именно: ноги на ширине плеч параллельно друг другу (ступни на одной линии) или в полушаге, когда одна нога выдвинута вперед (пятка впереди стоящей ноги на уровне носка стоящей сзади). Тяжесть тела распределяется равномерно на обе ноги и на переднюю часть стопы (пятки приподняты от пола на 1—2 см, колени полусогнуты, спина прямая, руки согнуты в локтях.

Обучение **перемещениям** начинают с изучения отдельных приемов — бега, прыжков, остановок, поворотов. После этого формируются умения и навыки сочетания изученных приемов.

Бег. Используя упражнения для обучения беговым упражнениям, необходимо добиваться максимальной быстроты их выполнения, а также своевременности стартового ускорения. Во всех беговых упражнениях следует обращать внимание на согласование движения рук и ног, ритмичную их работу, что имеет большое значение для формирования быстрого бега и освоения последующих действий с мячом.

Остановки во время бега позволяют моментально прекратить движение и выполняются шагом и прыжком.

Повороты — это технический прием, при котором ребенок переступает одной ногой вокруг другой, опорной, ноги, которая не отрывается от поверхности площадки (своеобразный циркуль).

Различают **два способа поворотов**: вперед и назад. Они выполняются из стойки баскетболиста. Поворот вперед осуществляется грудью в направлении поворота, а назад — спиной в направлении поворота. Опорную ногу от поверхности не отрывать.

Под **техникой владения мячом** понимают рациональное выполнение движения, ловли, передачи, ведения и бросков по корзине. Прежде всего, детей необходимо ознакомить с формой и упругими свойствами мяча. Дошкольников целесообразно обучать ловле мяча двумя руками (мяч летит на средней высоте), примерно на уровне груди. Ребенок выпрямляет слегка расслабленные руки навстречу летящему мячу, кисти раскрывает в форме полусферы — большие пальцы направлены друг к другу, а остальные широко расставлены вперед-вверх. Мяч, встречаясь с кончиками пальцев, захватывается ими, не касаясь ладоней, и ребенок, сгибая руки, гасит скорость полета мяча, притягивает его к груди, принимая стойку баскетболиста с мячом.

Передача мяча — основной прием осуществления взаимодействия между партнерами. В детских дошкольных учреждениях детям рекомендуется осваивать передачу мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча.

Бросок в корзину — это тот прием, к которому сводится смысл игры и определяется ее результативность. Выполняются теми же способами, что и передачи. Бросок мяча двумя руками от груди выполняется с места и является основным броском для дошкольников, так как позволяет добрасывать мяч до корзины даже слабо подготовленным детям. Исходное положение и движение рук схожи с передачей мяча этим способом. Различие заключается в более высоком положении мяча перед броском (на уровне подбородка), а также в разгибании рук вверх и незначительно вперед.

Ведение мяча - прием, который позволяет игроку перемещаться по площадке с мячом, непрерывно толкая его в пол одной рукой (можно попеременно правой и левой). Ведение мяча выполняется с наружной стороны ступни (ведение перед собой затрудняет продвижение). При разгибании руки в локтевом суставе мяч посылается в пол, рука

задерживается внизу и дожидается, пока мяч вновь вернется к ней и вместе с ним возвращается в исходное положение для выполнения следующего толчка (мяч как бы «прилипает» к руке). При обучении ведению мяча с самого начала необходимо добиваться неслышного касания мяча рукой и прививать навык ведения его без постоянного зрительного контроля.

Методика обучения детей игре в бадминтон.

Дети могут играть в бадминтон на небольших площадках, лужайках, пляже в безветренную погоду по упрощенным правилам, без сетки, с нею или натянутой веревкой вместо сетки. Размеры детской площадки для игры в бадминтон – 4х8м, сетка шириной 60см натягивается на высоте 1,3м.

Ракетка в бадминтоне – основное «орудие» игрока. Существуют различные виды ракеток: из дерева, металла, пластмассы. Деревянные ракетки неприемлемы для дошкольников. Они тяжелые, громоздкие, неудобные для обхвата рукой, велики по размерам, поэтому часто ломаются при ударе снизу от соприкосновения с полом. Пластмассовые ракетки лёгкие, но легко ломаются. Гораздо лучше для детей использовать цельнометаллические ракетки типа «Ласточка» - легкие, прочные, удобные для игры. Ракетка состоит из рамки с натянутыми на ней капроновыми струнами, ручки и тонкого соединительного стержня между ними.

Для игры в бадминтон используется перьевой или пластиковый волан. Дошкольникам не требуется большая точность в игре, которую обеспечивает более чувствительный перьевой волан, используемый на соревнованиях по бадминтону. К тому же он менее прочный, чем пластиковый, и стоит гораздо дороже.

Одежда игрока должна быть удобной, не стесняющей движения, из гигроскопичных материалов. Обувь – типа полукед: легкая, прочная, но не на скользкой подошве, с мягким утолщением на пятке (чтобы ее не травмировать).

При обучении дошкольников элементам бадминтона формируют умения и навыки владения ракеткой и воланом, которые включают держание ракетки и действия с ней: удары, подачу.

Держание ракетки и действия с ней. Для того чтобы рационально выполнять технические приемы необходимо прежде всего научиться правильно держать ракетку. Педагог показывает, как ее держать: вытянуть вперед правую руку ладонью книзу; большой палец отвести в сторону; левой рукой вложить ракетку в правую руку между большим и указательным пальцем, плотно прижав ручку к ладони; обхватить ручку ракетки четырьмя пальцами с одной стороны и большим пальцем — с другой стороны; держать ракетку, как «молоток», причем ее рамка (головка) должна быть направлена ребром в пол.

В дальнейшем детям предлагается брать ракетку правильным хватом поочередно правой и левой рукой; совершать движения рукой с ракеткой — вправо, влево, вверх, вниз, «рисование» восьмерки, кругов в воздухе, маховые движения и другие, выполняемые на месте. Через некоторое время данные упражнения можно выполнять в движении: сначала при ходьбе, а затем во время бега.

Отбивание волана. В бадминтоне существует довольно большое количество ударов, которые являются основным техническим приемом в игре. Детям дошкольного возраста выполнение ударов в том виде, в котором они выполняются спортсменами, недоступно. Тем не менее, они могут довольно быстро и качественно освоить различные виды отбивания волана. Поэтому главными задачами в обучении этому навыку становятся: научить ребенка попадать по волану ракеткой; направлять волан партнеру в нужном направлении; изменять высоту полета волана (силу удара). Детей учат отбивать волан открытой стороной ракетки снизу, сверху и сбоку, а также закрытой стороной ракетки сбоку.

Подача. После освоения отбивания волана открытой стороной ракетки снизу и сбоку наиболее логично и рационально переходить к освоению подачи, поскольку в этих технических приемах есть много общего. подача в бадминтоне выполняется всегда снизу

таким образом, что в момент удара волан должен быть ниже линии пояса ребенка, а рамка ракетки - заметно ниже кисти, держащей ее. Чтобы научиться правильно подавать, необходимо прежде всего, освоить **исходную позицию при подаче**. Она заключается в том, что ноги ребенка чуть согнуты в коленях, туловище немного наклонено вперед, левая нога впереди, опора — на обе ноги. Левую руку с воланом (его держат за оперение, головкой вниз и вертикально к земле) поднять на уровень пояса перед грудью или чуть выше, правая рука с ракеткой отводится вправо вниз и назад для замаха. При подаче волан свободно выпускается (не подбрасывается!) из пальцев навстречу движению ракетки, туловище слегка подается вперед, ноги от опоры не отрываются.

Техника **отбивания волана открытой стороной ракетки сверху** напоминает метание вдаль. В момент замаха плечи разворачиваются, ракетка заносится за голову, почти дотрагиваясь до противоположной лопатки, рука без ракетки приподнята. При выполнении удара скорость движения руки постепенно увеличивается, обгоняя кисть с ракеткой (она должна встретиться с воланом в самой высокой точке его полета перед собой). Обучение этому техническому действию следует начинать с имитации замаха и удара сверху.

Методика обучения детей игре в городки.

Городки — старинная русская народная игра, известная еще в Древней Руси. Спортивной игрой городки стали с 1923 г., когда были разработаны единые правила и создана спортивная федерация.

Цель игры в том, чтобы, затратив наименьшее количество бит, выбить определенное количество фигур, которых, в зависимости от подготовленности, может быть от 6 до 15. Каждая фигура состоит из пяти городков, которые изготавливаются из дерева любой твердой породы и имеют форму цилиндра длиной 200 мм, диаметром 45—50 мм. Для детей дошкольного возраста подбираются облегченные биты длиной 60—80 см (слишком короткими битами трудно попадать по фигурам), массой 400-450г.

Фигуры устанавливаются на середине лицевой линии квадрата (кроме «письма») в определенной последовательности.

Для игры в городки не нужны сложный инвентарь и специальная экипировка. Достаточно найти ровную горизонтальную площадку прямоугольной формы с твердым покрытием. В зимнее время можно с успехом играть в спортивном зале. 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 метра.

До 20-х годов XX века не существовало единых общепризнанных правил игры в городки. В 1923 году в Москве были впервые проведены всесоюзные соревнования по городошному спорту. В 1933 году вышли новые правила, которые определили 15 фигур и порядок их выбивания. В основном эти правила действуют и сегодня.

Система и правила игры в городки для детей значительно упрощены по сравнению с игрой взрослых. На передней линии города складываются различные фигуры («забор», «бочка», «колодец», «самолет» и др.). Бросая биты, играющие стараются выбить городки за пределы квадрата-города. Биты вначале бросают с кона, когда выбьют хотя бы один городок — с полукона. Выигрывает та команда, которая выбьет фигуру при меньшем количестве бросков. Выбитым считается городок, покинувший пределы «города», то есть полностью пересекший заднюю или одну из боковых линий. Городок, вылетевший за линии «города» и вкатившийся обратно, все равно считается выбитым. Городки и биты можно приносить только с внешней стороны площадки, чтобы не попасть под удар другого звена. Порядок построения фигур постепенно усложняется. «Забор», «Бочка», «Колодец», «Письмо» и другие фигуры. «Письмо» выбивается только с линии кона. Сначала надо выбить городок, лежащий в середине. Выигрывает тот (или та группа),

кто выбьет большее количество городков, совершив меньшее количество бросков. При повторении начинает игру выигравшая группа. Дошкольникам не рекомендуется играть более 2—3 партий подряд.

Дети также делятся на команды-звенья по 3 человека в каждой. Выигрывает звено, раньше всех выбившее 5 фигур. С дошкольниками можно использовать один «город», хотя применение двух «городов» повышает интенсивность игры.

Основной элемент техники игры — **бросок биты в цель**. Это сложное действие, включает хват, стойку, замах, выброс биты.

Хват – удержание биты кистью руки. Существует много его разновидностей. Дошкольникам предлагают выполнить различные действия рукой с битой: отведение влево и вправо; поднимание вверх и опускание вниз; круговые движения кистью.

Стойка (исходное положение) - поза, которая обеспечит игроку удобство и легкость во всех последующих действиях. Наиболее оптимальной стойкой является естественное положение туловища относительно постановки ног, плечи расслаблены, голова повернута лицом в сторону городошной фигуры; правая нога слегка согнута; масса тела распределена на обе ноги равномерно.

Замах- это подготовительная часть броска, которая выполняется плавно, без резких движений или ускорений. Основное движение при освоении замаха — перенос массы тела на ногу, стоящую сзади с одновременным отведением руки с битой назад.

Выброс биты – это последняя, самая ответственная фаза броска. Начинается обратным движением после замаха. Бросок заканчивается хлестообразным движением руки с выпуском биты и переносом тяжести тела на опорную ногу, с последующим подтягиванием или приставлением толчковой ноги.

Детей важно научить правильно бросать биты. Бросать биты учат двумя способами: локтевым и плечевым. Один из них делается согнутой в локте высоко поднятой рукой с битой, другой — прямой рукой, отведенной в сторону — назад. Ребенка обучают обоим способам, и в процессе игры он пользуется любым из них. Дети чаще всего пользуются вторым способом – бросок прямой рукой (локтевым).

Литература:

- 1.Бабенкова Е.А., ПараничеваТ.М. Подвижные игры на прогулке. М.,2016.
- 2.Гришин В.Г. Игры с мячом и ракеткой. М.: Педагогика, 1975.