«Спортивные игры, как средство повышения двигательной активности детей дошкольного возраста»

Большую роль во всестороннем физическом воспитании детей дошкольного возраста играют элементы спортивных игр. Они подбираются с учетом возраста, состояния здоровья, индивидуальной склонности и интересов ребенка. В них используются лишь некоторые элементы техники спортивных игр, доступные и полезные детям дошкольного возраста. На основе этих, разученных детьми, элементов, могут быть организованы и игры, которые проводятся по упрощенным правилам.

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.

Ребенок учится согласовывать свои действия с действиями товарищей; у него воспитывается сдержанность, самообладание, ответственность, воля и решительность; обогащается его сенсомоторный опыт, развивается творчество.

Чрезвычайно важно учитывать развивающую роль радости, сильных переживаний, незатухающий интерес к результатам игры. Увлеченность ребенка игрой усиливает физиологическое состояние организма.

Спортивные упражнения пополняют и обогащают словарный запас. Спортивные игры снимают нервное напряжение, помогают свободному выражению эмоций.

**Значение спортивных игр**

Спортивные игры – вид подвижных игр, разновидность спорта. Спортивные игры разнообразны по содержанию и воздействию на организм. Как физическое упражнение они обладают рядом особенностей. Непрерывная смена игровых положений в процессе игры заставляет участников немедленно реагировать на действия противников и партнеров, совершая нужные, чаще новые движения. Благодаря этому спортивные игры больше, чем другие физические упражнения, в которых последовательность движений заранее определена (как в гимнастике) или они в основном повторяются (бег, плавание и др.), развивают такие ценные качества, как находчивость, решительность, способность быстро ориентироваться в неожиданной обстановке.

Необходимость соблюдать установленные правила воспитывает у играющих дисциплинированность; игра в команде воспитывает также уменье действовать в коллективе, чувство взаимной выручки. Разнообразные вариации и сочетания движений и приемов способствуют развитию мышечной силы, двигательной реакции (быстроты), координации движений (ловкости). Все спортивные игры в той или иной степени развивают глазомер, повышают чувствительность двигательного и функциональную устойчивость вестибулярного анализатора. Усиленная мышечная деятельность во время спортивных игр способствует улучшению регуляторной деятельности нервной системы и повышению функциональных возможностей органов дыхания, кровообращения, улучшению обмена веществ, повышению общей выносливости организма.

 Степень воздействия, на организм спортивных игр зависит главным образом от объема и характера выполняемой в процессе игры мышечной работы. Чем разнообразнее и сложнее приемы игры, чем больше в ней движений, связанных с интенсивной мышечной работой (быстрый бег, прыжки, силовая борьба и др.), а также чем больше и быстрее перемещения игроков на площадке, тем данная игра сильнее воздействует на организм и тем она ценнее для разностороннего физического развития.

Любая игра по разнообразию приемов, темпу, физиологической нагрузке у опытных и начинающих игроков различна. Однако независимо от этого каждая игра всегда сохраняет присущие ей особенности воздействия на организм. Это определяет возможность и целесообразность применения отдельных спортивных игр среди людей разного пола, возраста и состояния здоровья.

 Спортивные игры занимают видное место среди основных средств физического воспитания. Благоприятное влияние положительных эмоций при спортивных играх на состояние нервной системы определяет большую ценность неутомительных спортивных игр как средства активного отдыха.

**Виды спортивных игр**

Спортивные игры, в которых соревнуются две (или более) команды называются командными спортивными играми.

Виды спортивных игр:

* бадминтон
* баскетбол
* бейсбол
* волейбол
* водное поло
* гандбол
* гольф
* городки
* корфбол
* мини водное поло
* настольный теннис
* настольный футбол
* регби
* снолф
* футбол
* хоккей
* хоккей на траве
* хоккей с мячом

Интеллектуальные спортивные игры:

* Шахматы
* Шашки
* Зарница

Виды спорта можно подразделять по множеству классификаций:

1. по количеству участников - индивидуальные, дуэльные и командные. Например, к индивидуальным видам спорта можно отнести парашютный спорт, легкую атлетику, плавание; к дуэльным - шахматы, фехтование, борьба; к командным - волейбол, баскетбол, футбол.
2. по месту проведения - на открытом воздухе и в помещении. Например, в первом случае - это гольф, а во втором - акробатика.
3. по характеру окружающей среды - воздушные, наземные и водные виды спорта.
4. к сезонной классификации относятся зимние и летние виды спорта.

**Спортивные игры для детей дошкольного возраста**

Главное правило подбора – соответствие спортивных упражнений и развлечений возрастным анатомо-физиологическим и психологическим особенностям дошкольников. Функциональные возможности малышей ниже, чем у взрослых, что определяет ограниченное использование физических упражнений, требующих значительной физической нагрузки, выносливости. Свойственная дошкольникам непосредственность, некоторая импульсивность нервной деятельности ограничивает их возможности и в быстром ориентировании.

В работе с дошкольниками можно использовать такие спортивные упражнения и развлечения, в которых максимально доступные физические нагрузки чередовались бы с минимальными или с расслаблениями мышц. Это спортивные упражнения и развлечения, в которые входят основные движения – ходьба, бег, прыжки, бросание, ловля, метание мяча, лазание, пролезание и т. д. Именно такой характер имеют плавание, ходьба на лыжах, бег на коньках, спортивные игры – бадминтон, настольный теннис, городки, баскетбол.

Дошкольники еще не умеют выполнять цепочки технических приемов или тактических комбинаций спортивной игры, им доступны лишь начальные, элементарные приемы или отдельные простые комбинации.

Например, в бадминтоне: ударом ракетки послать волан в направлении к партнеру, а при возвращении волана – отбить; в волейболе: броском от груди послать мяч товарищу но команде, тот перебрасывает мяч тем же приемом на другую сторону сетки; получая мяч от партнера, не отбивать его, а лишь ловить, снова повторить такой же прием броска.

Подбирая спортивные упражнения и развлечения, важно учитывать их требования к выдержке участников (например, оставаться неподвижным какое-то время, не начинать движения ранее сигнала воспитателя). Надо предусматривать недлительные проявления выдержки: чем младше дети, тем более короткими должны быть эти периоды.

Большое значение имеет использование в режиме дня различных спортивных упражнений и развлечений в комплексе. В комплекс включают упражнения, разные по двигательному содержанию, уровню усвоения и технической сложности. Разнообразие движений в них способствует улучшению общей физической подготовки детей. Использование развлечений, с разным уровнем сложности облегчает организацию и педагогический контроль за их ходом. В таких условиях педагог может уделить больше внимания контролю за более сложными развлечениями, в то время как другие дети будут самостоятельнее в простых.

При комплексном использовании легче удовлетворить индивидуальные склонности детей и сделать их интересы более разнообразными. Требование разнообразить эти средства не противоречит тому, что в течение определенного сезона можно отдавать предпочтение одному-двум видам спорта, обучать элементам этого вида более регулярно и стараться охватить всю группу. Это создает наибольшую вероятность овладения элементами техники спорта большинством детей. Например, если поблизости есть водоем, пригодный для обучения малышей плаванию, следует приложить к этому все усилия. Если имеется физкультурная площадка с правильно обработанной поверхностью – нужно систематически обучать старших детей технике скоростного бега. На площадке, покрытой слоем утрамбованного снега, можно регулярно учить элементам игры в хоккей и т. п.

Таким образом, если отдельные виды спортивных упражнений, элементы спортивных игр культивируются в течение сезона, то более простые развлечения используются временно и чаще меняются.

Например, в подготовительной группе рекомендуется осенью культивировать бадминтон и езду на двухколесном велосипеде. Эти спортивные виды предлагать детям систематически, не менее двух раз в неделю в течение всего сезона, а параллельно использовать более простые развлечения в течение одной-двух недель, затем вводить другие. Элементарную технику каждого вида спорта условно дробят на практические действия и каждое разучивают отдельно. Это удобно делать для последовательного обучения основам техники спорта. Так, в технике плавания выделяют такие элементы, как погружение и выход в воду, гребки руками, движения ногами, скольжение туловищем и др. Понятно, что конечный результат, к которому стремимся, – научить детей плавать – требует овладения целостным движением. Однако целесообразно сначала учить ребят основным элементам техники этого вида, а перейдя к обучению плаванию в целом, обязательно продолжать отработку элементов, подбирая соответствующие упражнения.

Этому правилу следуют и при обучении технике других видов спорта.

Развлечения, спортивные упражнения преимущественно проводятся на свежем воздухе. Поэтому, подбирая их, следует учитывать сезонные, погодные условия. Так, в теплое время года отдается предпочтение спортивным упражнениям и развлечениям с мячом, бегу (умеренному, быстрому, на выносливость, играм в кегли, городки, настольный теннис, бадминтон, с элементами баскетбола, волейбола; купанию, плаванию, езде на велосипеде; зимой – катанию на санках, развлечениям со снежками, скольжению на беговых дорожках, ходьбе на лыжах, построение снежных скульптур.

Подбирая развлечения к тому или иному периоду дня, следует помнить о педагогических задачах, которые надлежит решить в предстоящем периоде, а также о физических нагрузках предыдущего.