**Игры с элементами спорта для детей**

**старшего дошкольного возраста**

Для повышения двигательной активности детей старшего дошкольного возраста особое значение приобретает использование игр с элементами спорта и спортивных игр. Эти игры обеспечивают гармоничное – личностное, физическое и психическое – развитие дошкольника.

Обучение таким играм обеспечивает всем детям равные возможности в овладении физической культурой и даёт каждому ребёнку право выбора, что очень важно при работе с детьми, так как предполагает сознательное воспроизведение и усовершенствование движений, полученных на занятиях.

В работе с детьми достичь положительных результатов в обучении спортивным играм можно лишь при условии ненасильственного стимулирования моторного развития. Тогда спортивные игры обогатят эмоциональную сферу детей.

Обстановка соревнований побуждает детей к движению и таким образом повышает двигательную активность детей побуждает к общению.

При этом малоактивные дети так увлекаются движением, что забывают об усталости, о том, что что-то не умеют делать, о своей неуверенности, что способствует формированию у малоподвижных детей силы воли и организационные умения.

Участникам игры просто необходимо договориться о порядке действий, соблюдении правил и таким образом учатся самостоятельно организовывать и осуществлять свою деятельность.

У дошкольников ещё не развито чувство ответственности за свои действия перед товарищами, но возникающие переживания придают эмоциональную окраску действиям, отношениям с другими участниками, так как в процессе соревнований участники переживают радость победы или горечь поражения, что способствует развитию внутренних мотивов для совершенствования движений.

Рекомендуется знакомить детей старшего дошкольного возраста со спортивными играми: бадминтоном, баскетболом, городками, настольным теннисом, футболом, хоккеем, русской лаптой, обучать элементам техники этих игр, играм по упрощённым правилам.

***Спортивные игры рекомендуется осваивать с детьми со старшей группы,***

***так как спортивные игры:***

* это игры команд, соревнующихся между собой, следовательно, дети должны обладать «чувством команды»;
* это игры, требующие подчинения правилам, довольно жёстким и не всегда подчиняющимся желаниям играющих; каждая спортивная игра требует конкретной техники.

Освоение спортивных игр происходит в следующих взаимосвязанных этапах.

первый этап: подводящие игры и упражнения;

второй этап: специальные упражнения (техника игры);

третий этап: игры по упрощённым правилам.

Однако в связи с тем, что детский организм очень чувствителен ко всякого рода воздействиям и в связи с этим спортивные упражнения и игры следует подбирать и проводить исходя из научно обоснованных рекомендаций.

Предлагаем систему игр и упражнений по обучению детей старшего дошкольного возраста элементам игр в бадминтон, настольный теннис. Эти игры как спортивные ещё не доступны для овладения дошкольниками, они насыщены разнообразными движениями и имеют большое количество тактических комбинаций.

Однако отдельные элементы данных игр являются эмоциональными, увлекательными видами движений и могут использоваться в работе с малоподвижными детьми, способствовать укреплению мышц предплечья и плеча, развитию силы, ловкости, координации движений руки и корпуса.

При проведении этих игр следует учитывать основные игровые задачи:

в настольном теннисе – перебросить мяч (целлулоидный или резиновый) на сторону противника (рукой или ракеткой);

в бадминтоне – не дать волану упасть, успеть ударом ракетки послать его напарнику.

В порядке нарастания физической нагрузки на организм ребёнка игры в бадминтон, настольный теннис можно разделить на группы.

Первая группа – игры с мячом или воланом без ракетки («Не урони», «Подбрось и поймай», «Прокати», и др.). Такие игры воспитывают чувство мяча, координируют движения, служат первой ступенькой к дальнейшему изучению более сложных игр.

Вторая группа – игры с ракеткой и мячом или воланом. Здесь дети действуют с двумя предметами (Подбрось и отбей, Кто больше отобьёт и т.п.). Но прежде, чем приступить к ним, необходимо научить детей правильно держать ракетку.

Третья группа – игры с ракеткой и мячом или воланом через сетку (у стола или на площадке). Здесь появляется третий предмет – сетка и это по существу и есть сама игра. Несмотря на сложность, дети сравнительно легко усваивают упрощенные правила игры. Играют два человека и стремятся так ударить по волану (мячу), чтобы он упал на стороне противника. Если один из игроков допустил ошибку (волан, мяч упал на его стороне), то другой получает очко. Дети подают мяч по очереди (5 раз каждый). Счёт ведётся до 5 – 11 очков в зависимости от предварительной договорённости играющих. Партия считается выигранной при перевесе в счёте не менее чем в два очка. Продолжительность игры для детей 6-7 лет 25-30 минут.

Дети старшего дошкольного возраста способны понять сущность коллективных игр, их цель и правила. Для формирования социального поведения детей дошкольного возраста особенно результативными являются групповые действия и игры, поскольку они обеспечивают высокую степень взаимодействия детей и занимают значительное время в их жизни.

Важным условием позволяющим заинтересовать и привлечь ребёнка особенно малоподвижного к выполнению упражнений с мячом и многократному их повторению является проведение их в игровой форме, что особенно привлекательно для детей и дарит им ощущение радости и успеха.

Можно в работе с малоподвижными детьми старшего дошкольного возраста лучше использовать рингбол – разновидность мини-баскетбола, описанная В. Титовым, так как правила этой игры исключают довольно сложный технический приём дриблинг (ведение мяча) и создают условия для двигательной активности всех играющих.

Игра рингбол способствует развитию выносливости, глазомера, координации, согласованности действий между партнёрами, прыгучести, ловкости, умения поймать, удержать, бросить мяч, рассчитав при этом направление броска, быстроты реакции, способности хорошо ориентироваться на площадке.

Основная игровая задача в мини-баскетболе – забросить мяч в корзину соперника.

Рекомендуемая последовательность обучения детей игре в мини-баскетбол следующая:

обучение движениям, выполняемым без мяча и с мячом в руках без передачи его партнёру: основная стойка баскетболиста (ноги согнуты в коленях, расставлены на ширине плеч, одна из них выставлена на полшага вперёд), остановки, повороты, прыжки;

обучение технике удержания; передаче мяча;

обучение броскам мяча в корзину;

игры с элементами баскетбола («Передача мяча», «Кот и собака», «Гони мяч»).

обучение игре в рингбол.

Правила игры в рингбол с детьми старшего дошкольного возраста

Играют две команды по 6 игроков (2 полевых и 4 связующих). Полевые игроки выполняют роль защитников и нападающих и, находясь на игровом поле участвуют в бросках по кольцу соперников. Связующие игроки находятся в своём секторе по периметру площадки и участвуют только в приёме и передаче мяча полевым игрокам своей команды.

Проводится игра в три периода, каждый из которых продолжается до тех пор, пока полевой игрок одной из команд не будет реализован бросок по кольцу. После этого полевые игроки обеих команд меняются местами с двумя связующими игроками своих команд и т.д.

Получив мяч, полевой игрок должен выполнить передачу мяча связующему игроку своей команды, прежде чем продвигаться в зону противника, а связующий, получив мяч, должен выполнить точный пас полевому игроку своей команды, находящемуся в более выгодной позиции для проведения броска по кольцу. Передача мяча между полевыми игроками между собой и связующими не допускается.

При нарушениях (связующий игрок пересёк линию ограничения площадки при передаче мяча; прямая передача мяча между полевыми или связующими игроками одной команды, нападающий находится в зоне штрафного броска более трёх секунд; преднамеренное касание соперника) игра приостанавливается, назначается штрафной бросок, мяч передаётся команде соперника.

Дошкольники старшего возраста, да и младшего любят выполнять некоторые элементы игры в футбол, подражая настоящим футболистам. Такие упражнения с мячом развивают глазомер, координацию, укрепляют мышцы ног, туловища.

Главная игровая задача в футболе – забить мяч в ворота соперника.

Обучать детей дошкольного возраста двигательным умениям футбола следует в следующей последовательности:

подготовительные упражнения без мяча и с мячом без передачи мяча партнёру (подкидывать мяч ногой, ловить его руками; подкидывать мяч ногой вверх несколько раз подряд, отбивая его верхом стопы, внутренней её стороной и т.д.);

передача мяча партнёру (отбивая его ногой с ходу; останавливать катящийся мяч внутренней частью ступни и посылать его обратно);

игры с элементами футбола («Мяч между кеглями», «Попади в центр».

После того, как дети овладеют некоторыми навыками игры, можно создавать команды для игры в футбол по упрощённым правилам. Чтобы игра проходила организованно, детей заранее надо познакомить с ними.

Дети дошкольного возраста играют в футбол два периода по 5 минут с перерывом 5 минут. Участники ведут мяч ногами, передают товарищам, бьют по воротам противника. Побеждает команда, забившая больше голов.

Удары мяча о теннисный стол, футбольной или баскетбольной площадке, полёт волана, не оставляют равнодушными ребят, вызывают радость и восторг, увлечённость движением.

**Городки.** Старинная народная игра. Она доступна детям от 5-6 лет. В комплект для игры входят две биты и городки. Каждый играющий бросает биты, стараясь выбить городки за пределы квадрата-«города». Порядок построения фигур постепенно усложняется. После того, как выбиты все биты фигуры, ставится новая. Порядок построения фигур постепенно усложняется.

***Приобщение детей старшего дошкольного возраста к спортивным играм даёт ребёнку физическую закалку, воспитывает ловкость, чёткость и быстроту реакции, повышает активность, развивает чувство коллективизма.***