



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.



Подготовительные упражнения:

1. Учить детей водить трехколесный велосипед, держа его за руль двумя руками.

2. Учить садиться на велосипед.

Ребенок встает с левой стороны от велосипеда, переносит правую ногу через седло. Необходимо научить ребенка плавно нажимать на педали и ездить по прямой дорожке.

3. Катание на трехколесном велосипеде с поворотами вправо-влево, объездами вокруг предметов.

4. Катание на комбинированном (четырехколесном) велосипеде - подготовка к обучению езде на двухколесном велосипеде. Основная цель – научить детей сохранять равновесие.

5. Учить водить двухколесный велосипед, держа его обеими руками за руль, выполнять разные повороты.

6. Езда с помощью взрослого, который держит велосипед за руль и седло, а потом только за седло.

7. Катание на велосипеде с отталкиванием от земли ногами. Это упражнение поможет детям научиться удерживать равновесие.

8. Езда на велосипеде прямо и с поворотами. Дети должны научиться без напряжения держать руль, глядя вперед на 5-10 м, ступни и колени – параллельно раме велосипеда. Носки ног нажимают на педали плавно, не отрываясь от них. При повороте руль направляют в сторону поворота. Взрослый идет рядом с ребенком, при необходимости поддерживает его за седло или за плечи, пока ребенок не научится двигаться свободно и уверенно.

9. Учить детей садиться на велосипед и сходить с него. Ребенок стоит слева от велосипеда, наклонив его к себе, переносит через седло правую ногу и ставит её на правую педаль. Затем, отталкиваясь левой ногой от земли, ребенок нажимает на педаль правой ногой и садится на велосипед. Сходить с велосипеда следует в обратном порядке: велосипед останавливают, наклоняют влево, ставят левую ногу на землю.

Можно научить детей садиться на велосипед и сходить с него другим способом. Держа велосипед за руль, встать левой ногой на педаль и отталкиваться правой ногой от земли, двигаться, перенося одновременно ногу через велосипед. Сходить с велосипеда следует также в обратном порядке.

10. Езда на велосипеде восьмеркой вокруг предметов.



Бадминтон

Игра проводится на площадке размером от 3,5 на 8 до 5 на 10 метров.

Посередине на высоте 130 см натягивается сетка (или шнур).

Играющие попеременно отбивают волан через сетку.

Если попадавший допустил ошибку (дал упасть волану на свою площадку, отбил его за пределы площадки партнера или в сетку, ударил ободом ракетки), то подача переходит к другому игроку.

Если ошибся защищающийся, то попадавшему засчитывается очко.

Игра продолжается до 5,7 или 10 очков (по договоренности).

Игра может состоять и из нескольких партий.

Играют один на один, два на два или с большим составом команд, но каждому игроку очерчивают зону, за которую он не должен выходить, чтобы не мешать другим.

Подготовительные упражнения:

1. Обучение детей способу правильно держать ракетку.
2. Подбрасывание волана.
3. Жонглирование воланом.
4. Техника удара ракеткой справа, слева, над головой.
5. подача волана.
6. Игра вдвоем.

Овладев элементарной техникой и правилами игры в бадминтон, дети могут играть в неё через веревку или сетку в помещении и на участке.





Баскетбол

С мячом диаметром 60-70 см дети играют с 3-4 лет,
но в мини-баскетбол их можно обучать игре с 5-6 лет.

Эти игры организуются на спортивной площадке размером 18 на 12 м,
диаметр центрального круга для спорных бросков – 3 м,
линия штрафного броска на расстоянии 3,6 м от щита,
высота щита 2,6 м, нижний край щита на высоте 2,35 м от поверхности
земли, размер щита 1,2 на 0,9 м, прямоугольник на щите размером 45 на 59
см, внутренний диаметр кольца 45 см, длина сетки 40 см,
вес мяча 450-500 г, окружность – 60-73 см.

Обучение игре в мини-баскетбол, как, впрочем, и остальным спортивным
играм, и упражнениям, следует начинать с подготовительных упражнений,
которые педагог организует по подгруппам или фронтально,
последовательно отрабатывая их по предлагаемой схеме.

Переходить от одного упражнения к следующему рекомендуется только
после того, как оно освоено большинством детей группы.

Подготовительные упражнения:

Обучать детей правильно держать мяч, обхватив его с боков двумя
ладонями;

Передавать мяч друг другу (от груди двумя руками, от плеча одной рукой
в сочетании с движением);

Ловить мяч, летящий на разной высоте – на уровне груди, над головой,
сбоку, внизу у пола, с разных сторон.

При ловле научить детей правильному способу: встречать мяч руками как
можно раньше, а как только мяч коснулся кончиков пальцев, схватить его и
подтянуть к груди мягким движением;

Бросать мяч в корзину двумя руками, используя способ от груди и от плеча

✓ Ведение мяча ударами об пол одной рукой, используя разные
варианты: передавая мяч из одной руки в другую,

- ✓ передвигаясь в разных направлениях, двигаясь с остановками. (Важно научить ребенка при ведении мяча накладывать кисть на мяч сверху и от себя, пальцы свободно расставлены, рука согнута.) мяч должен направляться вниз так, чтобы ударялся несколько сбоку от играющего и тот не мог подбить его ногой. На 2 шага приходится примерно один удар мячом.



Школа мяча

Упражнения с малым мячом могут быть использованы на физкультурном занятии, прогулке, в самостоятельных играх детей начиная с 4-5 лет. Дети дошкольного возраста могут выполнять метание мяча на дальность и в цель. Для детей младшего возраста эти упражнения сложны, так как требуют хорошей координации движений, умение рассчитывать силу и точность броска в зависимости от расстояния до цели и её расположения (горизонтальная или вертикальная цель) поэтому с малышами проводят подготовительные упражнения, которые подводят к «Школе мяча».

Упражнения:

1. Мяч подбрасывают вверх и ловят его сначала обеими руками, а потом одной.
2. Мяч подбрасывают вверх, приседают. Дотрагиваясь пальцами носков ног, поднимаются и ловят мяч сначала двумя руками, а затем одной.
3. встают на расстоянии 1-2 м от стены, ударяют мячом о стену снизу-вверх и ловят его сначала двумя руками, затем одной.

4. Поднятой левой рукой прикоснуться к стене, правой рукой перекидывать мяч снизу через левую руку и ловить мяч.
5. Поднимая слегка согнутую левую ногу, правой рукой перекидывать мяч снизу через неё и ловить мяч. При обучении этому движению можно опираться ногой о стену.
6. Мяч перекидывают над головой из правой руки в левую и обратно.
7. Мячом ударяют о землю и отбивают его после отскока несколько раз подряд одной, потом другой рукой (попеременно).
8. Мяч бросить высоко вверх, подпрыгнуть, повернуться на 180 или 360 градусов и поймать двумя руками. Повороты выполняются то вправо, то влево.
9. Наклонившись вперед, бросить мяч между ногами, выпрямиться и поймать его перед собой.
10. Мяч бросают правой рукой из-за спины и ловят его обеими руками. Усложнение: мяч бросают левой рукой и ловят правой.
11. Мяч бросают вверх, садятся на землю и ловят его, не поднимаясь, затем опять бросают вверх, поднимаются и ловят его.
- Упражнения «Школы мяча» можно использовать как домашнее задание для детей в целях развития ручной моторики.

