

Картотека подвижных игр с элементами спорта для детей старшего возраста

Подвижная игра является одним из важнейших средств физического воспитания детей дошкольного возраста. Она способствует физическому, умственному, нравственному и эстетическому развитию ребенка. Разнообразные движения и действия детей во время игры при умелом руководстве ими эффективно влияют на деятельность сердечно-сосудистой и дыхательной систем, способствуют укреплению нервной системы, двигательного аппарата, улучшению общего обмена веществ, повышению деятельности всех органов и систем организма человека, возбуждают аппетит и способствуют крепкому сну. С помощью подвижных игр обеспечивается всестороннее физическое развитие ребенка.

В играх воспитываются основные физические качества ребенка, такие как сила, быстрота, выносливость и совершенствуются разнообразнейшие двигательные умения и навыки.

Во время игр у дошкольников формируются и совершенствуются разнообразные навыки в основных движениях (беге, прыжках, метании, лазаний и др.). Быстрая смена обстановки в процессе игры приучает ребенка использовать известные ему движения в соответствии с той или иной ситуацией. Все это положительно сказывается на совершенствовании двигательных навыков.

Велико также значение подвижных игр в воспитании физических качеств: быстроты, ловкости, силы, выносливости, гибкости. Игры воспитывают у детей чувства солидарности, товарищества и ответственности за действие друг друга. Правила игры способствуют воспитанию сознательной дисциплины, честности, выдержки, умению “взять себя в руки” после сильного возбуждения, сдерживать свои эгоистические порывы.

Проводить игры можно в любое время года, на открытом воздухе. Продолжительность игры с детьми от 3 до 6 лет зависит от ее интенсивности и сложности двигательных движений, особенностей физического развития ребенка, состояния его здоровья, и в среднем может составлять 10-20 минут.

Нагрузка может дозироваться следующими приемами: уменьшением или увеличением числа играющих; продолжительностью игры по времени; размеров игровой площадки; количества повторений; тяжести предметов и наличия перерывов для отдыха. По окончании игры необходимо поощрить малыша, отметив его ловкость, силу, инициативу.

Дети пяти лет проявляют большой интерес к играм с динамичными движениями (бег, прыжки, упражнения в лазании, равновесии и т. д.). Им нравится догонять друг друга, убегать от водящего. Постепенно они начинают

интересоваться результатами своих действий: попасть мячом в цель, легко перепрыгнуть через «ручеек».

В этом возрасте детей нужно постепенно обучать правилам таких спортивных игр как бадминтон, пляжный волейбол, баскетбол, мини-футбол. Дети, как правило, с восторгом играют в эти игры, приобретая определенные навыки, и знакомятся с упрощенными правилами этих игр, что пригодится им при общении с подростками во дворе и в школе.

Более высокая двигательная подготовленность детей шести лет дает возможность шире использовать в играх разнообразные движения (броски и ловлю мяча в игре «Подбрось и поймай», метание колец в игре «Серсо», прыжки в игре «Поймай мотылька» и т. д.). Для детей этого возраста большое значение имеют игры с мячом, скакалкой, обручем, флажками.

В системе физического воспитания детей семи лет подвижным играм отводится значительное место. Характерной особенностью поведения детей данного возраста в игре является большая их самостоятельность. Они сами определяют элементарные правила, по своему желанию могут их изменять.

Также для старших дошкольников важным является не только участие в игре, но и победа в ней. Поэтому и становится возможным использование подвижных игр, основанных на элементах спортивных игр, в старшем дошкольном возрасте.

Подвижные игры с элементами спорта в практике физического воспитания детей дошкольного возраста выделяются обычно в отдельную группу. Эти игры отличаются наличием в их двигательном содержании элементов спортивных игр (баскетбола, волейбола, футбола). Такие игры являются подводящими к освоению командных спортивных игр. В подвижных играх с элементами спорта дети должны не только ориентироваться на систему требований, но и осуществлять командные взаимодействия. В них проявляется истинная произвольность поведения, которая заключается, прежде всего, в сдерживании желаний и подчинении своего поведения целям коллектива, так как в ходе игры ребенок вынужден понимать, что не он один хочет действовать с мячом, попадать им в ворота (корзину), его действия должны быть направлены на успех всей команды. Ради интересов команды ребенку часто приходится отказываться от мяча, передавать его партнеру, который имеет более благоприятные условия для успешного завершения игровой ситуации. В подвижных играх с элементами спорта соподчинение и согласование действий участников происходит в соответствии с правилами, которые носят сложный характер, роли, имеют характер игровых функций (защитник, нападающий и др.). Содержание игр часто бывает связано с использованием разнообразного инвентаря, что побуждает детей к определенным действиям: скакалка — к прыжкам, мяч — к метанию в цель,

подбрасыванию или прокатыванию. Общая продолжительность игры составляет 12—15 минут.

Роль подвижных игр в системе физического и спортивного воспитания огромна. Подвижная игра, как и любая другая сопровождает человека все его детские годы, подвижные игры не только укрепляют здоровье и развивают организм, но они также являются средством культурно – нравственного воспитания и приобщения человека к обществу.

Подвижные игры по степени двигательной активности:

Игры средней подвижности:

1. Мяч водящему
2. Перебрасывание мяча
3. Защищай город
4. Гонка мячей
5. Попади в круг
6. Горячая картошка
7. Мяч вверх
8. Летучий мяч
9. Загони льдинку

Игры высокой подвижности:

1. Ловишка с мячом
2. Ведение мяча парами
3. Охотники и утки
4. Не попади в болото

МЯЧ ВОДЯЩЕМУ

Цель: учить детей бросать и ловить мяч двумя руками, не прижимая к груди, животу. Развивать ловкость, глазомер, быстроту. Освоить подготовительные упражнения к игре баскетбол, волейбол.

Ход игры: Дети становятся в одну колонну на расстоянии от них – 4-5 шагов становится водящий. Он бросает мяч первому стоящему, тот ловит мяч, бросает обратно водящему и бежит становиться в конец колонны, а второй продвигается

вперёд и так до последнего игрока. Если ребёнок не поймал, водящий бросает до тех пор, пока игрок не поймает.

Вариант:

Игру провести как соревнование. Дети строятся в две колонны, и выбирается два водящих.

ПЕРЕБРАСЫВАНИЕ МЯЧА

Цель: учить детей бросать и ловить мяч двумя руками, не прижимая к груди, животу. Развивать ловкость, глазомер, выдержку, быстроту. Освоить подготовительные упражнения к игре баскетбол, волейбол.

Ход игры: Участники игры делятся на две группы, не более 10 человек в каждой, встают за линиями друг против друга на расстоянии от 3 до 5 м. По жребию право начать игру получает ребенок одной из групп. Он называет по имени одного из игроков и бросает ему мяч. Тот ловит и сразу же перебрасывает мяч игроку на противоположную сторону, назвав его по имени. Если играющий не поймал мяч, он выходит из игры, а право продолжать игру остается за командой, которая подавала мяч. Побеждает та команда, в которой осталось больше игроков.

Правила. 1. При ловле мяча играющий не должен заходить за черту.

2. Игрок выходит из игры, если он не поймал мяч.

3. Не разрешается долго задерживать мяч в руках; если это правило играющий нарушил, мяч передают другой группе.

Варианты игры:

1. При ловле или перебрасывании мяча дети по договоренности выполняют разные задания, например: прежде чем поймать мяч, ударить в ладоши над головой, за спиной, перед грудью; ударить в ладоши 1 — 2 — 3 раза; бросить мяч от плеча, из-под ноги или руки.

2. Дети делятся на две равные группы, встают друг против друга на расстоянии 3—5 м и начинают перебрасывать мяч. Если тот, кому брошен мяч, его не поймал, он переходит из своей команды и встает рядом с игроком, который бросал ему мяч. Побеждает команда, в которой оказывается больше игроков.

ЗАЩИЩАЙ ГОРОД

Цель: учить детей отбивать и посылать мяч ногой, посылать и отбивать мяч или шайбу клюшкой. Развивать ловкость, глазомер, выдержку, быстроту. Освоить подготовительные упражнения к игре футбол, хоккей.

Ход игры: Участники игры встают в круг на расстоянии одного шага, у всех есть мячи. В середине круга построен городок, т. е. поставлено несколько кеглей на таком расстоянии, чтобы между ними мог свободно пройти мяч.

Городок охраняют три сторожа. Играющие, стоя на одном месте, ногой посылают мяч в городок. Тот, кто, прокатывая мяч, собьет кеглю, встает на место сторожа.

Правила. 1. Мяч игроки должны только прокатывать.

2. Нельзя пропускать отбитый сторожем мяч за круг; кто пропустил мяч, выходит из игры.

3. Сторожем разрешается, защищая город, переходить с одной стороны круга на другую.

4. Сторож задерживает и отбивает мяч только ногой.

Вариант:

Сторож и игроки с клюшками, игроки посылают в сторону сторожа маленькие мячи или шайбы.

ГОНКА МЯЧЕЙ

Цель: учить детей бросать и ловить мяч двумя руками, не прижимая к груди, животу, учитывая расстановку игроков своей команды и команды соперников. Развивать ловкость, глазомер, выдержку, быстроту. Освоить подготовительные упражнения к игре баскетбол, волейбол.

Ход игры: Дети встают по кругу на расстоянии одного шага друг от друга лицом в центр, рассчитываются на первые и вторые номера. Так они делятся на две группы (первых и вторых номеров). В каждой группе играющие выбирают ведущих. Они должны стоять на противоположных сторонах круга. По сигналу ведущие начинают перебрасывать мяч только игрокам своей группы, в одном направлении. Выигрывает группа, в которой мяч раньше вернулся к ведущему. Дети выбирают другого водящего. Игра повторяется, но мячи перебрасываются в обратном направлении. По договоренности игру можно повторить от 4 до 6 раз.

Правила. 1. Начинать игру ведущим нужно одновременно по сигналу.

2. Мяч разрешается только перебрасывать.

3. Если мяч упал, то игрок, уронивший его, поднимает и продолжает игру.

Для игры необходимо два мяча разного цвета. Чтобы дети поняли правила игры, сначала надо провести ее с небольшой группой (8 - 10 человек). Играющие должны точно перебрасывать мяч, быть внимательными при приеме мяча: тот, кто ловит, не должен стоять неподвижно и ждать, когда мяч попадет в руки. Ему нужно следить за направлением летящего мяча, а если потребуется — сделать шаг вперед или присесть.

Варианты:

1. Дети встают в круг, рассчитываются на первые и вторые номера. Два игрока, стоящие рядом,— ведущие, они берут мячи и по сигналу бросают их один в правую, другой в левую сторону по кругу игрокам с тем же номером, т. е. через одного. Побеждает команда, у которой мяч быстрее вернется к ведущему.

2. Участники игры встают по кругу на расстоянии шага один от другого и рассчитываются на первые и вторые номера. Два игрока, стоящие рядом,— ведущие. Они берут мячи и по сигналу бегут в противоположные стороны за кругом. Обежав круг, встают на свое место, быстро передают мяч игрокам с тем же номером, т. е. через одного. Игра продолжается. Побеждает команда, игроки которой первыми пробегут с мячом по кругу и меньше уронят мячей.

Правила. 1. Играющему разрешается передавать мяч игроку своей команды, только когда он встанет на свое место.

2. Мяч игроки друг другу должны перебрасывать.

3. Бежать разрешается только за кругом.

ПОПАДИ В КРУГ

Цель: Отработка вратарской техники: приём и отбивание катящегося мяча. Подготовительные упражнения к игре футбол.

Ход игры: Дети становятся парами. Каждый игрок чертит вокруг себя круг диаметром 2-3 м. игроки передают мяч друг другу, отбивая его то правой, то левой ногой, старясь попасть мячом в круг соперника. Выигрывает ребенок, забивший большее количество мячей в круг противника.

ГОРЯЧАЯ КАРТОШКА

Цель игры: учить детей бросать и ловить мяч двумя руками, не прижимая к груди, животу, закреплять передачу мяча по кругу. Развивать ловкость, глазомер, выдержку, быстроту. Освоить подготовительные упражнения к игре баскетбол, волейбол.

Ход игры: Игроки строятся в круг, один из игроков держит в руках мяч. Под музыку или звуки бубна дети перебрасывают мяч друг другу по кругу. Как только музыка остановится, игрок, у которого оказался в руках мяч, выбывает из игры. Игра продолжается до тех пор, пока не останется 2 игрока – победителя, игроки, уронившие мяч, выбывают из игры.

МЯЧ ВВЕРХ

Цель игры: учить детей бросать мяч двумя руками, не прижимая к груди, животу, учитывая расстановку игроков. Развивать ловкость, глазомер, выдержку, быстроту, тренировать меткость. Освоить подготовительные упражнения к игре баскетбол, волейбол.

Ход игры: Игроки строятся в круг, водящий находится в центре круга с мячом в руках. Со словами «Мяч вверх!» водящий подбрасывает мяч вверх, а дети в это время разбегаются подальше от него. Водящий ловит мяч и кричит «Стой!». Дети останавливаются, а водящий, не сходя с места, бросает мяч в ноги ближайшего игрока. В случае меткого попадания он остается водящим еще на одну игру. В случае промаха игра повторяется с новым водящим. Если кто-то из игроков двигается после команды «Стой!», то он должен сделать 3 шага в сторону водящего.

ЛЕТУЧИЙ МЯЧ

Цель игры: закреплять перебрасывание и ловлю мяча, учить детей бросать и ловить мяч двумя руками, не прижимая к груди, животу, учитывая расстановку игроков, не давая поймать мяч ловишке. Развивать ловкость, глазомер, быстроту. Освоить подготовительные упражнения к игре баскетбол, волейбол.

Ход игры: Игроки строятся в круг, в центре круга – водящий. По сигналу игроки перебрасывают мяч через центр круга, а водящий старается поймать мяч или коснуться его рукой. Если ему это удалось, то водящий становится в круг, а игрок, который выполнял передачу, становится водящим. Диаметр круга 4-5 м, мяч бросать одной рукой от плеча.

ЗАГОНИ ЛЬДИНКУ

Цель: учить детей с помощью клюшки загонять предмет в круг. Развивать ловкость, умение рассчитывать силу толчка. Освоить подготовительные упражнения к игре хоккей.

Ход игры: На снегу цветной краской нарисован большой круг, от него в разные стороны 8-10 цветных линий – лучей, их длина 2,5 – 3. в конце этих линий стоят дети. У носка правой ноги каждого играющего лежит льдинка. По сигналу все стараются быстрее загнать свою льдинку в круг с помощью клюшки. Здесь можно стоять, ожидая остальных играющих. После этого каждый гонит свою льдинку обратно, придерживаясь нарисованной линии, передаёт льдинку следующему.

ЛОВИШКА С МЯЧОМ

Цель игры: учить детей бросать и ловить мяч двумя руками, не прижимая к груди, животу. Развивать ловкость, глазомер, выдержку, быстроту. Освоить подготовительные упражнения к игре баскетбол, волейбол.

Ход игры: Игроки строятся в круг, водящий – «ловишка» находится в центре круга с мячом в руках. Ловишка выполняет бросок мяча, стоящему напротив игроку, называя его по имени. Игрок ловит мяч и перебрасывает его ловишке. После 3-4 передач ловишка подбрасывает мяч вверх, дети разбегаются по площадке, а

водящий догоняет и пятнает игроков, бросая в них мяч. Игроки, которых запятнали, временно выбывают из игры. По сигналу игра останавливается, подсчитываются запятнанные игроки, выбирается новый ведущий.

ВЕДЕНИЕ МЯЧА ПАРАМИ

Цель: Обучение ведению мяча попеременно то правой, то левой ногой, тренировка ловкости, быстроты, внимательности. Освоить подготовительные упражнения к игре футбол.

Ход игры: Дети делятся по двое. У одного из них – мяч. Он ведет мяч ногой по прямой, а другой бежит рядом, без мяча меняя темп бега. Ведущий мяч должен не отставать от партнера. Через несколько минут дети меняются ролями.

Варианты:

1. Ведение мяча по извилистой линии.
2. Ведение мяча между предметами.
3. Ведение мяча по коридору (шириной 2 метра и длиной 10 метров), ширина постепенно уменьшается.

ОХОТНИКИ И УТКИ

Цель игры: учить детей бросать мяч в движущуюся цель двумя руками. Развивать ловкость, глазомер, выдержку, быстроту. Освоить подготовительные упражнения к игре баскетбол, волейбол.

Ход игры: Игроки – «утки» находятся на площадке. 2 водящих – «охотники», стоят на противоположных сторонах площадки лицом друг другу, один из охотников держит в руках мяч. Охотники бросают мяч, стараясь попасть им в уток. Утки перебегают с одной стороны площадки на другую, стараясь увернуться от мяча. Игроки, в которых попали мячом, временно выбывают из игры. Игра продолжается 1,5-2 минуты, затем подсчитываются пойманные утки и выбираются новые водящие.

Варианты:

1. У водящих может быть 2 мяча, они осаливают игроков и ловят мяч, летящий от другого водящего.

НЕ ПОПАДИ В БОЛОТО

Цель: учить детей бегать, не забегая за зрительные ориентиры, с увертыванием. Развивать ловкость, быстроту движений, ориентировку в пространстве.

Ход игры: На площадке палочками, шишками, камешками обозначается место, куда нельзя забегать – болото (муравейник, огород). Выбирают ловишку. По

сигналу он догоняет детей, стараясь их осалить. Осаленный ловишкой выходит из игры.