

УВАЖАЕМЫЕ РОДИТЕЛИ!

Игра-ведущий вид деятельности в дошкольном возрасте. Подвижная игра-важный фактор физического и нравственного развития ребенка. Игры с элементами спорта являются высшей формой обычных подвижных игр, поскольку требуют от детей большей самостоятельности, быстроты и ловкости движений, ориентировки в пространстве, морально-волевой устойчивости. Ребенок в кратчайшие промежутки времени должен увидеть создавшуюся обстановку (расположение партнеров и противника, положение мяча, шайбы), оценить, выбрать наиболее правильные действия и применить их. Все это требует от играющих развития определенных умений и навыков.

Программа ДОУ предусматривает ознакомление детей с различными видами спортивных игр и упражнений, начиная со старшего дошкольного возраста. Какие же это игры. Конечно, всеми любимые баскетбол, футбол, бадминтон и настольный теннис. На физкультурных занятиях дети с большим интересом знакомятся с мячами, ракетками, осваивают простейшие технические действия, выполняют игровые задания.

Вы, уважаемые родители, тоже можете помочь своим детям в освоении двигательных действий с мячом и ракеткой, а также окунуться ненадолго в свое детство, играя с сыном или дочкой. Предлагаю вашему вниманию небольшую подборку игровых упражнений по видам спорта.

***Используя предложенные
двигательные задания, дети
научатся простейшим
действиям с мячом и ракеткой,
приобретут необходимые умения
и навыки, обогатят свой
двигательный опыт.***



*Муниципальное бюджетное дошкольное
образовательное учреждение
детский сад № 11 «Берёзка»
городской округ город Кулебаки*

Буклет для родителей:

***«Обучение детей 6-7 лет
элементам спортивных игр в
домашних условиях для развития
двигательной активности»***



*Буклет разработала
воспитатель
Пичугина В.В.*

городской округ город Кулебаки

2025 г

ФУТБОЛ

Конечно, играть в футбол дома чревато последствиями в виде разбитых окон и зеркал. Поэтому я подобрала для вас безопасные упражнения:

1. «Погладь мячик» Прокатывание мяча стопой от носка к пятке вперед-назад 8-10 раз каждой ногой.

2. «Часики» Прокатывание мяча внутренними поверхностями стоп от левой ноги к правой 8-10 раз.

3. Ведение. Ребенок с мячом движется вперед, подталкивая перед собой мяч подошвой то правой, то левой ноги поочередно. Вариант этого упражнения: толкать мяч подъемом (сначала только правой ногой, потом только левой, далее можно поочередно)

4. Игра с воздушным шариком. Ребенок подбрасывает воздушный шар и выполняет команды взрослого. Рука-подбивать мяч вверх рукой, голова- подбивать мяч головой, нога- подбивать ногой (можно коленом)

Если позволяет площадь, то можно включать ведение мяча по кругу, змейкой между предметами или проявить инициативу и придумать свои упражнения.

БАСКЕТБОЛ

В домашних условиях можно выполнить много упражнений «Школы мяча» по начальному освоению элементов баскетбольной техники.

1.БРОСОК мяча в пол, ловля после отскока.

2.БРОСОК мяча вверх и ловля после отскока от пола.

3.БРОСОК ВВЕРХ И ЛОВЛЯ. УСЛОЖНЕНИЕ: ПОСЛЕ БРОСКА ВЫПОЛНИТЬ ХЛОПОК В ЛАДОШИ (ИЛИ ДРУГОЕ ЗАДАНИЕ)

4.ПЕРЕБРАСЫВАНИЕ мяча в парах (с кем-то из родителей, братом или сестрой).

5.Отбивание мяча от пола.

Некоторые упражнения можно выполнить даже при отсутствии мяча. Например, броски вверх и друг другу можно выполнять мягкой игрушкой, подушечкой, или другим подходящим предметом.



БАДМИНТОН

ИГРАТЬ В БАДМИНТОН ДОМА, КОНЕЧНО, НЕ ПОЛУЧИТСЯ, НО МОЖНО ВЫПОЛНИТЬ МНОГО ИНТЕРЕСНЫХ УПРАЖНЕНИЙ С ВОЛАНОМ И РАКЕТКОЙ.

1.ПЕРЕДАВАТЬ ВОЛАН ПЕРЕД СОБОЙ И ЗА СПИНОЙ ИЗ РУКИ В РУКУ. ТО ЖЕ ПОД НОГОЙ.

2.ПОДБРАСЫВАТЬ ВОЛАН ВВЕРХ И ЛОВИТЬ. ПЕРЕБРАСЫВАТЬ ИЗ РУКИ В РУКУ.

3.ПОДБИВАТЬ ВОЛАН РУКОЙ, КАК РАКЕТКОЙ.

4.ПРОНЕСТИ ВОЛАН НА РАКЕТКЕ, ПОКРУЖИТЬСЯ, ПРИСЕСТЬ, ПЕРЕДАТЬ РАКЕТКУ В ДРУГУЮ РУКУ И ДР.

5. ИГРА С ВОЗДУШНЫМ ШАРИКОМ: ОТБИВАНИЕ ШАРА РАКЕТКОЙ НА МЕСТЕ, В ДВИЖЕНИИ; В ПАРАХ.

