

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ЭЛЕМЕНТОВ СПОРТИВНЫХ ИГР ПРИ ОРГАНИЗАЦИИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ УСЛУГИ «ДЕТСКИЙ ФИТНЕС»

Г. Е. Ковганова

(ГУО «Детский сад № 70 г. Могилева», Могилев, Беларусь)

Аннотация. В статье рассмотрены возможности использования элементов спортивных игр на занятиях детским фитнесом в учреждении дошкольного образования.

Ключевые слова: двигательная активность, спортивные игры, детский фитнес, подвижные игры, игровые задания.

Дефицит двигательной активности, который испытывают дети на современном этапе, отрицательно сказывается на формировании систем и функций детского организма, снижает иммунитет и обменные процессы.

Организация образовательной услуги «Детский фитнес» стала хорошим дополнением к физкультурным занятиям в системе физкультурно-оздоровительной работы учреждения дошкольного образования.

В первую очередь важно создать условия для организации образовательной услуги «Детский фитнес». Занятия проводятся в отдельном специально оборудованном помещении. Для организации занятий имеются ракетки и мячи для настольного тенниса, клюшки и шайбы, мячи, фитболы, гантели, роллеры. Использование тренажеров и разнообразного спортивного оборудования на занятиях по фитнесу способствует повышению интереса детей к данной деятельности, приобретению опыта и позволяет разнообразить двигательные действия.

Мы уделяем большое внимание использованию элементов спортивных игр на занятиях детским фитнесом, т.к. игровые виды спорта оказывают наиболее разностороннее влияние на организм и позволяют совершенствовать полученные двигательные умения и навыки.

Структура занятия при организации образовательной услуги «Детский фитнес» с использованием элементов видов спорта не отличается от структуры традиционного физкультурного занятия. Занятие состоит из трех частей, продолжительность – от 20 до 35 минут (в зависимости от возраста детей).

Во вводной части используются различные виды прыжков, ходьбы, бега, с остановкой на звуковой сигнал, на остановку музыкального сопровождения.

В основной части разучиваются с детьми спортивно-танцевальные композиции, выполняются движения (бросок, передача, удар, ведение и др.) из видов спорта с предметами и без них, со спортивным инвентарем (различного объема, массы, величины, формы). А также в основной части применяются подводящие и подготовительные упражнения, подвижные игры для освоения элементов техники изучаемого вида спорта.

В заключительной части проводятся игровые задания на восстановление дыхания.

Отдельные элементы спортивных игр, таких как футбол, хоккей, баскетбол, настольный теннис с успехом используются при организации детского фитнеса, начиная со среднего дошкольного возраста. В старшей группе продолжается работа по знакомству с элементами видов спорта. Задания усложняются за счет работы в парах, тройках, группах, командах, что способствует развитию умения согласовывать движения, координировать мышечные усилия, ориентироваться в пространстве при перестроениях.

При организации образовательной услуги «Детский фитнес» из существующего многообразия технических приемов такого вида спорта,

как футбол, применяются следующие: удары по мячу ногой, остановке мяча ногой, ведению мяча ногой. Для того чтобы научиться владеть мячом, детям необходимо много упражняться. Поэтому используются такие игры, как «Забей гол», «Кто самый меткий», «Через шнур», «Одно касание», «Вратарь» и др., игры-эстафеты с элементами футбола.

В средней группе дети осваивают некоторые элементы владения клюшкой и шайбой: держание клюшки, ведение шайбы толчком. Для освоения способов держания клюшки используются подводящие упражнения: держа клюшку обеими руками, перемещать ее вперед и назад, вправо и влево, за спину, поднимать вверх; перешагивать через рукоятку клюшки вперед, назад; держа клюшку одной рукой за середину рукоятки, выполнять ее вращательные движения вправо и влево, вперед и назад и др. В работе с детьми старшего дошкольного возраста продолжается обучение владению клюшкой, ведению шайбы толчком с перекладыванием клюшки, выполнению бросков с увеличением расстояния, попаданию в ворота.

Для закрепления основных элементов техники хоккея используются подвижные игры и игровые задания: «Гонки с шайбой», «Забей в ворота», «Змейка», «Проводи шайбу», «Проведи и не задень» и др.

Основной задачей в начале обучения элементам баскетбола в детском фитнесе является формирование умений обращаться с мячом, ощущать его свойства и производить с ним движения. Поэтому в этот период дается детям возможность больше свободно поиграть мячом, используя игру «Играй, играй, мяч не теряй».

Вначале изучаем технику игры без мяча, уделив внимание поворотам, остановке, перемещению. Затем идет процесс обучения правильно держать мяч обеими руками и действовать с мячом: передача двумя руками от груди, ведение мяча, броски мяча в корзину двумя руками от груди и одной рукой от плеча.

При обучении ловле, передаче, ведению и броскам мяча используются подводящие упражнения: подбрасывать мяч вверх с последующей ловлей двумя руками; ловля мяча, отскочившего от стенки, пола (поймав, удерживать его на уровне груди); поочередно переталкивать мяч партнеру, выпрямляя и сгибая руки; передача мяча в парах; выполнение передачи в стенку с попаданием в ориентир и др.

Если дети еще не полностью освоили движение, то соревнования на скорость не проводятся, а используются игры, где играющий действует за себя «Мотоциклисты», «Баскетболисты», «Не урони» и др. В

дальнейшем используются игры-эстафеты, которые учат детей работать в команде, что повышает чувство ответственности ребенка перед командой, побуждает действовать наиболее эффективно, мобилизуя максимальные усилия. Проводятся игры-эстафеты «Обгони мяч», «Мяч зигзаг», «Метко в кольцо», «Мяч – капитану», «Передал – садись» и др.

Обучение элементам настольного тенниса в детском фитнесе способствует развитию у детей способности к точным движениям, увеличению подвижности суставов пальцев и кистей, формированию умения согласовывать усилия с расстоянием.

С детьми среднего дошкольного возраста используются доступные элементы игры в настольный теннис: держание ракетки, сохраняя правильный хват, держать ее перед собой, вверху над головой, сбоку, повороты кисти руки с ракеткой влево-вправо, вверх-вниз.

В старшем дошкольном возрасте уделяется больше внимания отбиванию мяча и подаче. Чтобы сформировать умения попадать ракеткой по мячу, соизмерять силу удара, посылая мяч в нужном направлении, используются следующие упражнения: подбрасывать и ловить мяч двумя руками, одной рукой; перебрасывать мяч друг другу в парах; бросать мяч о пол и ловить после отскока; один ребенок броском катит мяч по полу, а другой пытается поймать его на ракетку.

Для закрепления используются подвижные игры «Успей поймать», «Загони мяч в обруч», «Прокати – не урони» и др.

При использовании элементов спортивных игр на занятиях детским фитнесом особенно важно обеспечить сознательное усвоение элементов техники спортивных игр. Понимание детьми смысла движений ускоряет процесс формирования двигательных навыков, а также способствует умению в последующих играх самостоятельно подбирать эффективные действия и применять их.

Таким образом, использование элементов спортивных игр в детском фитнесе способствует воспитанию у детей интереса к игровым видам спорта, стремлению к систематическим занятиям физической культурой.

Список литературы

1. Учебная программа дошкольного образования / Министерство образования Республики Беларусь. – Минск: Нац. ин-т образования, 2023. – 380 с.
2. Шпак, В. Г. Элементы спортивных игр в детском саду / В. Г. Шпак. – Минск: УП «ИВЦ Минфина», 2014. – 138 с.