

ЛЕТНИЕ ВИДЫ СПОРТА В ДОУ.



ВЫПОЛНИЛА: ИЛЕМБЕТОВА З. К.
СТУДЕНТКА ГРУППЫ 07061.

СПОРТИВНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ:

Способствуют физическому развитию.

Развивают психофизические качества (ловкость, быстроту, выносливость и др.).

Формируют координацию движений, ритмичность, ориентировку в пространстве, функции равновесия; привычку к здоровому образу жизни.

Воспитывают положительные морально-волевые качества: смелость, решительность, уверенность в своих силах.

ЛЕТНИЕ ВИДЫ СПОРТИВНЫХ ИГР:

- Катание на велосипедах;
- Катание на самокатах;
- Плавание;
- Легкая атлетика;
- Футбол;
- Баскетбол;
- Волейбол;
- Теннис;
- Бадминтон;
- и т. д.



КАТАНИЕ НА ВЕЛОСИПЕДЕ.



Этот вид упражнений относится к летним сложнокоординационным видам движений, он требует умения сохранять равновесие. Это трудно для дошкольников, поскольку опорная поверхность мала, а центр тяжести ребенка расположен высоко.

Начинают обучение дошкольников на трехколесном велосипеде с 3 лет. Затем в возрасте 4-5 лет дети начинают пробовать обучать на двухколесном велосипеде. При этом обращают внимание на следующие умения:

- садиться на велосипед и сходить с него;*
- работать педалями;*
- тормозить и останавливаться;*
- стараться при езде сохранять выбранное направление.*

Обучение езде на велосипеде предваряют занятия по правилам ухода за велосипедом, правилами пользования им, а также дети изучают правила поведения на дороге. На участке детского сада должно быть место для катания: ровная дорожка длиной 50-100 м, шириной 2,5-3 м. Можно краской нарисовать на асфальтированной дорожке змейки, круги, узкие дорожки, на которых дети могут совершенствовать упражнения.

Плавание.



Для проведения таких занятий требуется специальное сооружение (бассейн) и специалист, обучающий детей навыкам плавания достаточно профессионально. Обучение плаванию в условиях детского сада начинают с четвертого года жизни, хотя есть опыт обучения и с более младшего возраста. Занятия проводятся по подгруппам, продолжительность зависит от возраста детей, от периода подготовки и двигательной обучаемости дошкольников. Благодаря занятиям плаванием у дошкольников укрепляется иммунитет, улучшается адаптация к разнообразным условиям внешней среды.

- связано с укреплением здоровья детей, развитием сердечно-сосудистой системы;*
- способствует формированию правильной осанки, предупреждению плоскостопия, устойчивости организма к простудным заболеваниям, развитию дыхательной мускулатуры, увеличению жизненной емкости легких, улучшению подвижности грудной клетки;*
- двигательные действия оказывают благоприятное воздействие на периферическую нервную систему.*

КАТАНИЕ НА САМОКАТАХ.



- связано с воспитанием смелости, настойчивости, взаимоподдержки, ориентировкой в пространстве;*
- способствует развитию динамического равновесия, укреплению мышц ног, регулированию дыхания, кровообращения;*
- методика обучения включает управление самокатом, отталкивание ногой, катание;*
- двигательные действия содействуют возникновению положительных эмоций, стимулируют детей к выполнению движений.*



Спортивные упражнения способствуют развитию силы, быстроты, выносливости, вызывают весьма разнообразные изменения в системе организма ребенка.

Эмоции, связанные с выполнением спортивных упражнений, усиливают их влияние на организм детей и помогают повышению активности и заинтересованности в двигательной деятельности в большей степени, чем при проведении традиционного занятия по физической культуре.

СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!

