

Автор-составитель:
инструктор по физической культуре
МАДОУ д/с № 13 «Сказка»
г. Краснокаменск
Ермолаева В.В.



ИГРЫ, В КОТОРЫЕ ИГРАЮТ МУЖЧИНЫ

«Бильярд», «теннис», «тир» - эти слова из лексикона пап! Если ставить задачу привлечь к сотрудничеству с ДОУ эту наиболее сложную родительскую категорию, то начинать, пожалуй, надо со спорта. Уж тут-то мужчины вряд ли останутся в стороне.

Школа мяча

В «школе мяча» ребята осваивают катание, бросание мяча и удары по нему. Полученные в этой «школе» навыки игровой деятельности можно использовать в играх с мячом с элементами футбола и бильярда.

Для этого на ровной площадке рисуют круг радиусом не менее 3 м, квадрат со сторонами не менее 3 м или прямоугольник (2х3, 3х5, 5х8 м) с обозначенными на них лузами. Ребята, стоя вокруг такой площадки, сбивают установленные определенным образом кегли ударом по мячу ногой или кием. Играют в настольный бильярд. Правила этой игры аналогичны правилам игры в бильярд. Несильным ударом ноги или кия, попадая мячом в мяч, надо сбить кеглю или загнать мяч в лузу. На площадку ставят 2 мяча, 4 мяча, 7 мячей, один из которых находится в стороне, на некотором расстоянии от других. Этим мячом бьют по другим мячам на отскок, чтобы сбить кегли или попасть в лузу.



Если у игровой площадки нет бортов, то вокруг нее встают дети и останавливают мяч у линии, а затем этим мячом производят удар по другим мячам. Игра продолжается до тех пор, пока будут сбиты все кегли или на площадке останется один (последний) мяч.

Практические задания:

✚ **Игра «Пенальти»** На стене рисуют круг, квадрат или полукруг (это «ворота»). В них надо попасть с расстояния 1—4 м. На таком расстоянии от стены делают отметки для ударов по мячу ногой, кием или киянкой-молоточком с длинной ручкой.

✚ **Игра «Кегельбан»** В квадратах с отмеченным центром устанавливаются кегли. С расстояния 1- 4 м. их сбивают мячом. Удар производится ногой, кием или киянкой.

✚ **Игра «Детский бильярд»** Для игры сооружается специальная рамка с лузами. Дети щелчком забивают своими шашками в лузу шашки партнера. Побеждает тот, кто забьет больше чужих шашек.

✚ **Игра «Детский кегельбан»** Выбирается не большая площадка, размером 1х6 м. У стенки размечается схема для установки кеглей. Берется не большой мяч, по которому ударяют клюшкой, кием или киянкой, сбивая кегли с расстояния 1-6 м.

Школа тенниса

Детский теннис - спортивная игра, насыщенная разнообразными двигательными и тактическими комбинациями. Она способствует тренировке разнообразных движений в горизонтальной плоскости, формированию правильной осанки, совершенствованию координации движений, умению ориентироваться в пространстве, держать равновесие.



Занятия теннисом позволяют укреплять мышцы туловища и конечностей, улучшают функции дыхания и кровообращения, укрепляют связочно-мышечный аппарат стоп, развивают силу рук, ловкость, точность, быстроту движений.

Обучать детей элементам тенниса можно и в зале, и на площадке. Сначала ребенок учится владеть мячом, ударять ракеткой по мячу, перемещаться с мячом по площадке. Затем обучается ударам и подаче. В играх с мячом и ракеткой совершенствуется чувство равновесия и приобретает навык держать ракетку в различном положении, действовать ею свободно. Дети приучаются регулировать высоту отскока мяча в зависимости от прилагаемых усилий, управлять направлением полета мяча, ударяя по нему ракеткой в разных направлениях: вверх, вниз, в стенку, перебрасывая друг другу.

Поэтапное обучение детей игре теннис:

1. Взять в руку ракетку и вращать ее кистью руки вправо и влево.
2. Переключать ракетку из правой руки в левую руку и обратно.
3. Бросить и поймать мяч обеими руками.
4. Бросить мяч вверх одной рукой и поймать другой.
5. Бросить мяч вниз одной рукой и подождать, пока он отскочит. Поймать мяч другой рукой.
6. Положить мяч на середину ракетки и как можно дольше удерживать его.
7. Положить мяч на ракетку и пройти с ним вперед как можно дальше.
8. Подбросить мяч левой рукой и поймать его правой рукой на ракетку.
9. Ударить мяч об пол одной рукой и поймать его ракеткой в другой руке.
10. Подбросить мяч не очень высоко, поймать его на ракетку и отбить вверх несколько раз подряд.
11. Подбросить мяч ракеткой несколько раз подряд, сначала стоя на месте, а потом - продвигаясь вперед или по кругу.
12. Подбивать мяч поочередно двумя сторонами ракетки на высоту 40—60 см.



13. Встать в 2—3 метрах от стенки, бросить мяч на пол и после отскока направить в стенку ударом ракетки. Когда мяч, отлетев от стенки, упадет на пол и отскочит, повторить удар.

14. С помощью ракетки ударить мячом о стенку и, не давая ему упасть, повторить это упражнение.

15. С помощью ракетки ударять мячом по нарисованным на стене мишеням, стоя на одном месте.

16. Бросить мяч рукой о стенку и после отскока ударить по нему ракеткой несколько раз подряд, не давая мячу упасть.

Школа «Детского тира»

Метание мяча занимает большое место в физическом оздоровлении ребенка. Оно способствует укреплению мышц плечевого пояса, туловища, мелких мышц рук, развивает глазомер, меткость. Метание требует хорошей координации движений. Игры с метанием мяча развивают ловкость, ритмичность и точность движений. Любое метание (вдаль или по цели) и разными способами (сверху, сбоку, из-за спины, через плечо) характеризуется широкими по размаху и активными движениями ног и туловища в сочетании со столь же широким движением руки, бросающей мяч или любой другой предмет. Метание в цель выполняется резиновыми или теннисными мячами, мешочками с песком, шишками, снежками, камешками у реки.

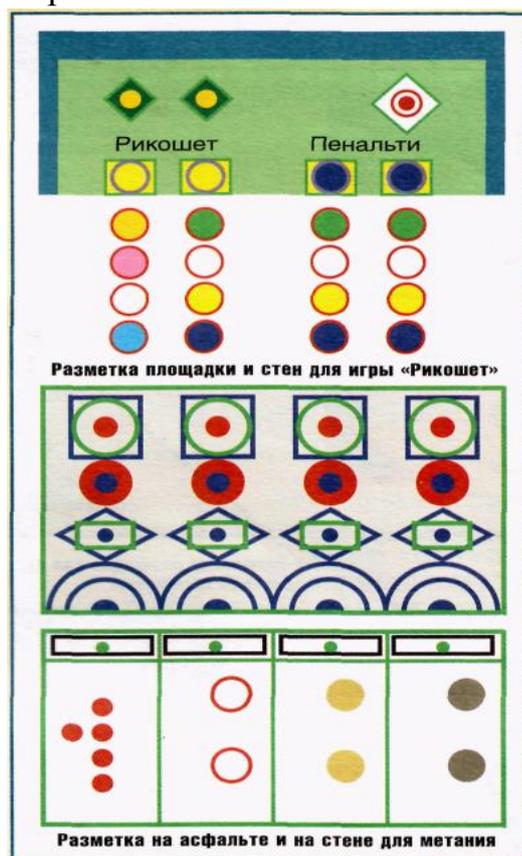
Целью могут служить: ящик, пенек, корзина, щиты с нарисованными кругами или кольцами, цветными квадратами или ромбами, дерево, столб, разрисованные глухие стенки, большие мячи и т. п. Характер цели, масса и величина метаемого снаряда определяют способ метания. Например: большой мяч в корзину или в лежащий на земле обруч забрасывают двумя руками снизу, маленький мяч или камешек - одной рукой. В вертикально расположенную цель чаще бросают небольшие мячи. В метании надо обращать внимание на чередование бросков правой и левой рукой - это важно для гармоничного развития обеих рук, для профилактики нарушения осанки.

Мячи должны быть разнообразными: маленькие резиновые или теннисные (диаметр 5-6 см), средних размеров (диаметр 8-12 см), большие мячи (диаметр 18-20 см). Для некоторых упражнений и игр используются надувные, волейбольные и просто набивные мячи с различной массой (до 1 кг).

На территории образовательного учреждения на асфальте, земле или на полу физкультурного зала рисуют схемы различных мишеней (например «яблочко») или устанавливают корзины для метания разной формы.

Практические занятия:

✚ Бросание мяча одной рукой с места по целям на стене, полу.



- ✚ Метание мячей или мешочков с песком по различным целям.
- ✚ Бросание мячей с различных расстояний в одну и ту же цель.
- ✚ Бросание мячей по целям, расположенным на различной высоте.
- ✚ Бросание мячей по движущимся целям в горизонтальной плоскости.
- ✚ Бросание мячей в различные по размеру корзины-мишени.
- ✚ Бросание мячей по вертикально движущимся целям.

Школа игровых поединков

Детские игровые поединки наполнены эмоциональностью, чувством сопереживания, соучастия, импровизационностью, артистизмом. В поединках закаляется воля ребят, крепнут коммуникативные связи, формируется детский коллектив.

Практические занятия:

✚ **Игра «Кто быстрее»** Два ребенка, слегка расставив ноги, встают спиной друг к другу на расстоянии 1—2 шага. На полу между ног кладут веревку или цветную ленту. Дети поднимают руки вверх и по сигналу «раз, два, три!» быстро наклоняются, стараясь вытянуть ленту в свою сторону. Выигрывает тот, кто первым это сделает.

✚ **Игра «Мотальщики»** К ленте длиной 2 - 3 м с обеих сторон прикрепляются палочки, а в середине привязывается бантик. Двое ребят встают ленту до предела. По сигналу дети начинают наматывать на палочку ленту, стараясь как можно быстрее дойти до середины. Кому это удастся сделать первому, тот и становится победителем.

✚ **Игра «Попробуй попади»** На расстоянии 2-3 м. ставят кеглю. Побеждает игрок, который ударом ноги по мячу сумеет ее сбить.

✚ **Игра «Попади в ворота»** Ставят стул на расстоянии 2-3 метров от детей. Нужно толкнуть мяч руками так, чтобы он прокатился между ножками стула. Побеждает тот, у кого это получится.

✚ **Игра «Сбей кубик»** Два стула устанавливают на расстоянии 3 м от детей. На стулья надо положить по одному цветному кубику. Участник игры должен сбить кубик со стула мячом. Побеждает тот, кто собьет кубик меньшим количеством попыток.

✚ **Игра с эстафетными кубиками** Два ребенка получают по три больших кубика. Требуется переставлять их по этапам, устанавливая на каждый ряд все три кубика столбиком. Переносить их следует по одному. Побеждает тот, кто первым перенесет все кубики к финишу.



Список используемой литературы:

1. Адашкявичене Э.Й. Спортивные игры и упражнения в детском саду. М., 1992.
2. Вавилова Е.Н. Учите бегать, прыгать, лазать, метать. М., 1983.
3. Маханева М.Д. Здоровый ребенок. – М.: АРКТИ, 2014.