

Государственное бюджетное образовательное учреждение
СОШ № 1 п.г.т. Суходол
Сергиевского района Самарской области
структурное подразделение - детский сад «Теремок»

Созонова Е.А.

«Спорт - Твистер»

Методическое пособие



Суходол, 2019

*Государственное бюджетное образовательное учреждение
СОШ № 1 п.г.т. Суходол
Сергиевского района Самарской области
структурное подразделение - детский сад «Теремок»*

Рецензент:

Сечкина Ольга Константиновна, кандидат психологических наук, директор АНОО ДО «Золотой ключик»

Автор:

Созонова Евгения Александровна – инструктор по физической культуре
ГБОУ СОШ № 1 п.г.т.Суходол СП- д/с «Теремок»

Введение

Дошкольный период – уникальный, самоценный и важнейший период становления человека и его здоровья. Именно в этом возрасте происходит перестройка функционирования многих систем организма ребенка, определяющая его высокую чувствительность к влиянию факторов внешней среды. В дошкольном детстве закладываются основы элементарной культуры здоровья, происходит становление здоровьесберегающей компетентности.

В дошкольном возрасте у ребенка закладываются основные психические и физиологические особенности. Дети в этом возрасте пластичны, активны, они достаточно быстро растут, прибавляют в весе.

Обратим внимание на тот факт, что современному ребенку нужна активная деятельность, способствующая повышению жизненного тонуса, удовлетворяющая его интересы, социальные запросы. Ведущее место в удовлетворении биологических потребностей ребенка-дошкольника в движении занимают подвижные игры[1], а также игры с элементами спорта: футбол, хоккей, теннис, городки, бадминтон, баскетбол.

Для формирования представлений у детей старшего дошкольного возраста о некоторых видах спорта и развития их физических качеств, было разработано пособие «Спорт-Твистер»

Пособие «Спорт - Твистер»

Цель сформировать представления у детей старшего дошкольного возраста о некоторых видах спортивных игр.

«Спорт – Твистер» помогает компенсировать недостаток движения, развивает координацию, внимательность и чувство равновесия.

Эта игра способствует развитию: произвольности, умения играть по правилам и выполнять инструкции, игровой деятельности, навыков общения и партнерства, пространственного ориентирования, общему физическому развитию, сенсомоторной координации[2].

«Спорт – Твистер» может использоваться как групповая, так и индивидуальная форма работы с детьми имеющие низкие показатели развития физических качеств (силы, гибкости, ловкости).

Для изготовления данной игры, была использована клеенка размером 3м на 2 м и самоклеющаяся пленка четырех цветов (красная, желтая, зеленая и синяя), а так же изображения спортивных мячей. Из фанеры был изготовлен барабан, на котором указаны цвета и ориентиры (левая рука, правая рука, левая нога, правая нога).



«Спорт - Твистер» - это веселый тренажер для изучения не только разных видов спортивных игр, но и основа для классической игры.

Примеры игр

Игра «Узнай по описанию»

Цель игры: формирование представлений о некоторых видах спортивных игр.

Оборудование: игровое поле для игры «Спорт - Твистер»

Содержание (ход игры)

Инструктор дает детям описание спортивной игры (дети узнают по описанию).

Например: Спортивная игра, в которой принимает участие две команды, цель игры: забить мяч в ворота противника.

Дети узнают игру, встают на спортивный мяч (футбольный), который находится на игровом поле. Инструктор проверяет правильность выполнения задания.

Игра «Знатоки»

Цель игры: формирование представлений о некоторых видах спортивных игр.

Оборудование: игровое поле для игры «Спорт - Твистер»

Содержание (ход игры)

Дети выбирают вид спортивной игры и встают на игровое поле. По сигналу инструктора дети начинают называть правила спортивной игры, которую они выбрали. Если игрок ответил неправильно или затрудняется, то он выбывает из игры. Побеждает игрок, который назвал больше всего правил спортивной игры.

Игра «Все по местам»

Цель игры: развитие быстроты реакции на сигнал, сообразительности, умения ориентироваться в пространстве.

Оборудование: игровое поле для игры «Спорт - Твистер», карточки с изображением спортивных мячей для игры (футбол, баскетбол, теннис, волейбол).

Содержание (ход игры)

По сигналу инструктора игроки разбегаются в разные стороны, после, инструктор показывает карточку с изображением спортивного мяча (например, для игры в футбол) игроки должны быстро занять место на игровом поле в ячейке, соответствующей спортивному мячу. Игрок, которому не досталось места, выбывает из игры.

Игра «Передай мяч»

Цель игры: совершенствовать двигательные качества - быстроту движения, развивать умение приема и передачи мяча.

Оборудование: игровое поле для игры «Спорт - Твистер», спортивные мячи для игры футбол и волейбол.

Содержание (ход игры)

Дети делятся на две команды, встают один за другим на игровое поле, соответствующей спортивному мячу своей команды. По сигналу первый игрок в каждой команде передает мяч тому, кто сзади, над головой. Последний в команде, получив мяч, бежит к началу колонны, встает первым и передает мяч следующему за ним тоже над головой. И так до тех пор, пока первый не вернется на свое место. Побеждает та команда, которая закончит игру первой.

Игра «Обводка»

Цель игры: совершенствовать двигательные качества - быстроту движения, развивать умение ведение мяча.

Оборудование: игровое поле для игры «Спорт - Твистер», мяч для игры футбол.

Содержание (ход игры)

Дети, встают один за другим перед игровым полем к футбольному мячу. По сигналу игроки ведут мяч между футбольными мячами змейкой вперед до конца игрового поля, назад возвращаются по прямой.

Игра «Спорт - Твистер»

Цель игры: развитие физических качеств (силы, гибкости, ловкости), умения ориентироваться в пространстве.

Оборудование: игровое поле для игры «Спорт - Твистер», барабан.

Содержание (ход игры)

Ведущий крутит игровую рулетку, называя спортивный мяч и часть тела, на которые указала стрелка. К примеру: «Правая нога на футбольный мяч». Все игроки одновременно (есть варианты игры, когда ведущий называет игрока, который должен поменять своё положение) пытаются выполнить его указания, следуя следующим инструкциям:

- Каждый игрок должен попытаться поместить названную часть тела, в свободный круг названного спортивного мяча. Для нашего примера, каждый игрок должен поставить правую ногу на футбольный мяч;
- Нельзя ставить больше одной части тела на один круг. Если игроки пытаются встать на один и тот же круг, ведущий должен решить, кто из них был первым;
- Нельзя снимать руку или ногу с круга, пока ведущий не объявил новую позицию. Исключение: Вы можете снять руку или ногу с круга для того, чтобы пропустить руку или ногу другого игрока, но об этом надо заранее предупредить ведущего;
- Нельзя опираться коленями или локтями;
- Если все круги с изображением спортивного мяча заняты, ведущий должен вращать барабан до тех пор, пока не выпадет свободный мяч .

Выбывание из игры

Любой игрок, который падает или касается клеенки локтем или коленом, немедленно выбывает из игры (если вы чувствуете, что новое положение невозможно, или заставит вас падать, вы можете выйти из игры самостоятельно).

Победа

Последний игрок, оставшийся в игре, является победителем.



Игра «Спорт - Твистер» без ведущего

Цель игры: развитие физических качеств детей (силы, гибкости, ловкости) умения ориентироваться в пространстве.

Оборудование: игровое поле для игры «Спорт - Твистер»

Содержание (ход игры)

Если есть только 2 игрока, вы можете играть, не используя игровой рулетки. Один игрок называет часть тела, а другой — название спортивного мяча. Игроки чередуются между собой, поочередно называя то часть тела, то цвет круга. Условия победы те же, что и для обычной игры.

Игра «Спорт - Твистер» для большой группы детей.

Задача игры: развитие физических качеств детей (силы, гибкости, ловкости) умения ориентироваться в пространстве.

Оборудование: игровое поле для игры «Спорт – Твистер », барабан.

Содержание (ход игры)

Инструктор формирует несколько команд. Расписывает сетку, какая команда, с какой играет и проводит турнир по «Спорт - Твистеру». Выиграют только самые упорные и ловкие, то есть те, у кого будет больше всего побед в командном зачете.

Игровые упражнения

«Прыжки на двух ногах с продвижением вперед»

И.п. - ноги вместе, руки на поясе.

Прыжки на двух ногах с продвижением вперед по спортивным мячам до конца игрового поля и обратно (Схема №1).

«Прыжки на правой ноге с продвижением вперед»

И.п. - стоя на правой ноге, руки на поясе.

Прыжки на правой ноге с продвижением вперед по спортивным мячам до конца игрового поля и обратно (Схема №2).

«Прыжки на левой ноге с продвижением вперед»

И.п. - стоя на левой ноге, руки на поясе.

Прыжки на левой ноге с продвижением вперед по спортивным мячам до конца игрового поля и обратно (Схема №3).

«Прыжки на двух ногах с продвижением вперед»

И.п. - ноги на ширине плеч, руки на поясе.

Прыжки на двух ногах с продвижением вперед по спортивным мячам до конца игрового поля и обратно (Схема №4).

«Прыжки на правой ноге правым боком »

И.п. - стоя на правой ноге правым боком, руки на поясе.

Прыжки на правой ноге правым боком с продвижением вперед по спортивным мячам до конца игрового поля и обратно (Схема №5).

«Прыжки на правой ноге правым боком»

И.п.- стоя на левой ноге левым боком, руки на поясе.

Прыжки на левой ноге левым боком с продвижением вперед по спортивным мячам до конца игрового поля и обратно (Схема №6)

«Прыжки на двух ногах змейкой с продвижением вперед»

И.п. - ноги вместе, руки на поясе.

Прыжки на двух ногах змейкой с продвижением вперед по спортивным мячам до конца игрового поля и обратно (Схема №7)

Схемы для игровых упражнений

Схема № 1

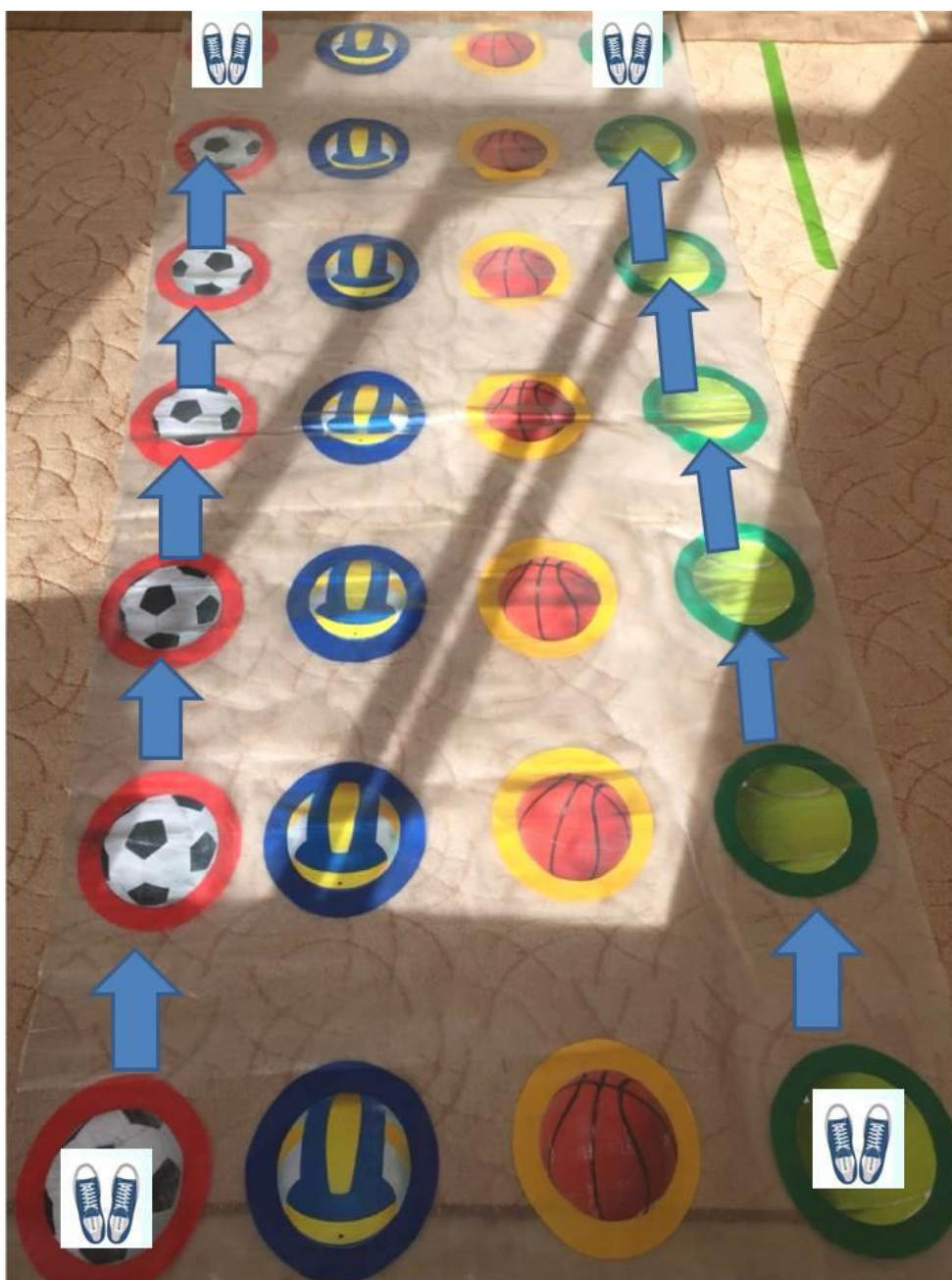


Схема № 2



Схема № 3



Схема № 4

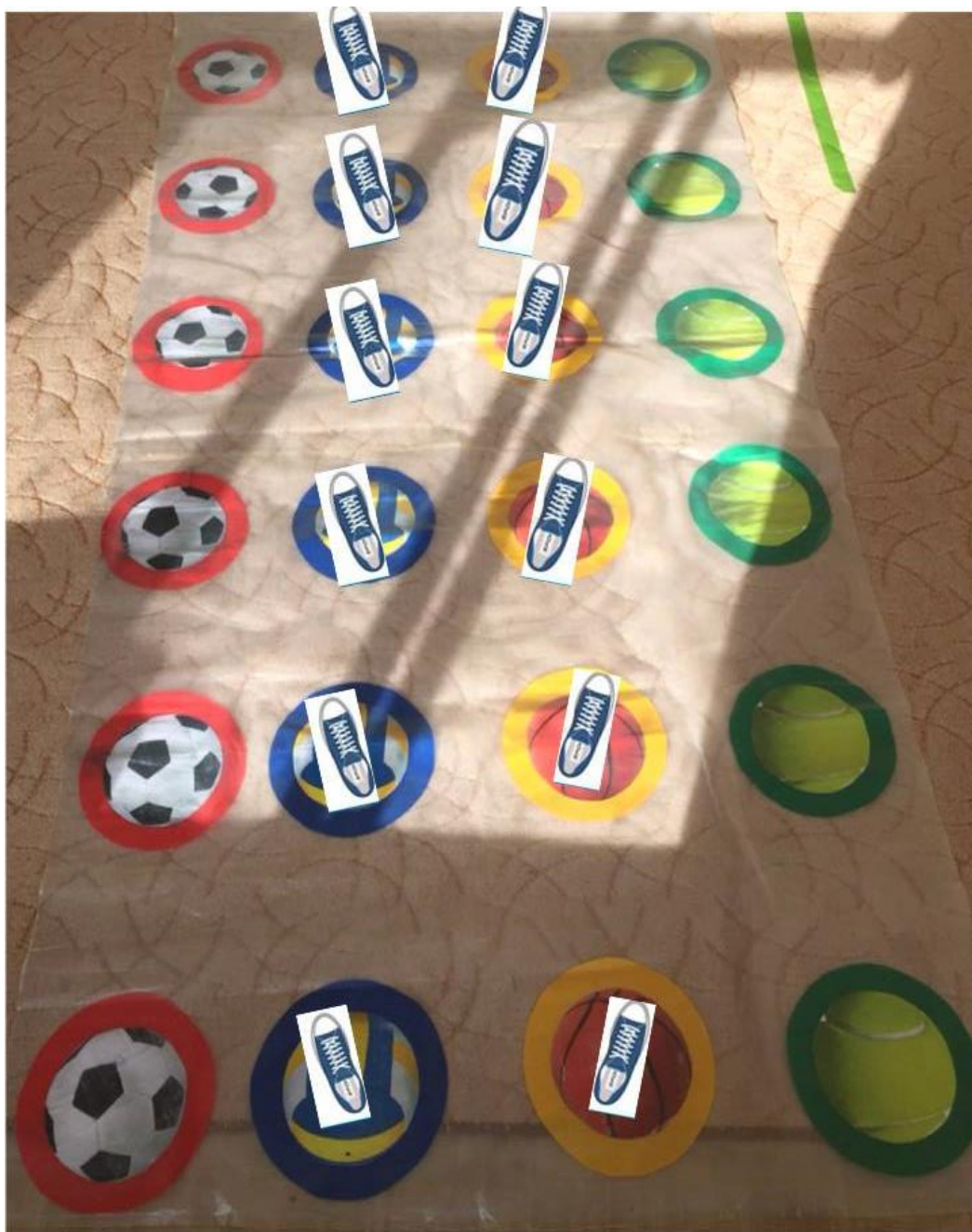


Схема № 5

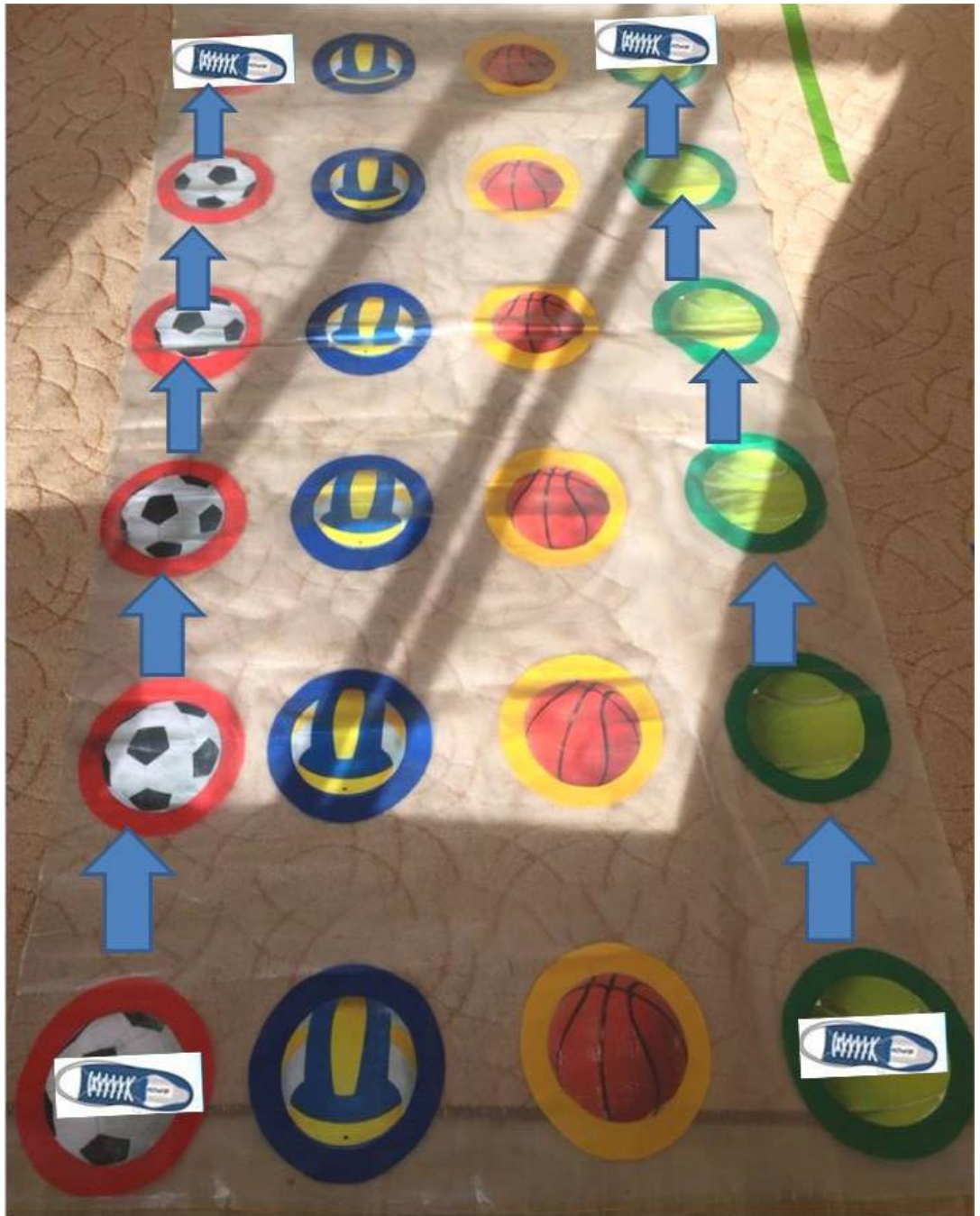


Схема № 6



Схема № 7



Список литературы

1. *Елжова Н.В. Здоровый образ жизни в дошкольном образовательном учреждении.* - М.: Феникс, 2011.
2. *Играйте на здоровье! Физическое воспитание детей 3-7 лет Л.Н.Волошина, Т.В. Курилова.* - М.: Вента-Граф, 2015.

Содержание

1. Введение
2. Пособие «Спорт - Твистер»
3. Примеры игр
4. Игровые упражнения
5. Схемы для игровых упражнений