

ИГРЫ И УПРАЖНЕНИЯ
*по обучению детей старшего дошкольного
возраста элементам игры в хоккей*



«Догони пару» (2 - 4 раза, темп быстрый)

Построение в две шеренги на расстоянии двух шагов друг от друга. По сигналу вторые номера убегают, первые догоняют, и наоборот.

«Берег - море» (15 - 20 прыжков, темп быстрый)

Прыжки по сигналу ведущего: «берег» (из круга), «море» (в круг).

«Стоп» (3 - 4 раза, темп быстрый)

Бег врассыпную, по свистку остановиться и принять стойку хоккеиста.

«Передай шайбу» (расстояние - 3 м; 8 - 10 раз, темп умеренный).

Передача шайбы друг другу и остановка ее клюшкой.

«Гонки с шайбой» (расстояние - 5 м; 2 - 3 раза, темп быстрый).

Вести шайбу клюшкой, не отрывая ее от шайбы.

«Этюд «Четыре стихии» (1 минута)

Играющие стоят в кругу. На слово «земля» опускают руки вниз, «вода» - вытягивают их вперед, «воздух» - поднимают, «огонь» - вращают руками в лучезапястных и локтевых суставах.

«Забей в ворота» (2 раза, расстояние до ворот - 2 м, темп умеренный)

Забивать шайбу в ворота с места. Побеждает команда, забросившая больше шайб.

«Воробьи - вороны» (2 - 3 раза, темп быстрый)

Первая шеренга - «воробьи», вторая - «вороны» По словесному указанию «Воробьи» или «Вороны» прыжки шеренгами друг за другом с целью поймать соперника. Пойманные выбывают на одну игру.

«Лабиринт» (2 раза, темп умеренный)

Ведение шайбы между стойками.

«Не выпусти шайбу из круга» (1 - 2 минуты, темп быстрый)

Ребята стоят по кругу, в центре - водящий, у его ног шайба. Водящий старается ударом ноги протолкнуть шайбу между играющими, а те не пропускают ее, отбивая клюшками обратно. Если шайба вышла из круга, дети считаются проигравшими

«Квадрат» (2 раза)

Ведение шайбы клюшкой в колонне по квадрату.

«Ледяная карусель» (4 раза, темп умеренный)

Ведение шайбы по кругу справа, слева от себя, с поворотом и остановкой по сигналу, не отрывая шайбу от клюшки.

«Землемеры» (2 раза)

Игра - аттракцион «Кто скорее измерит клюшкой хоккейное поле?» При переключении клюшки из одной руки в другую не отрывать один конец клюшки от земли.

«Передай шайбу друг другу» (4 раза, темп средний)

Стоя на месте на расстоянии 3 м друг от друга, выполнять точную передачу шайбы.

«Салочки» (2 раза, темп быстрый)

Передвижение с клюшками и шайбами по всему игровому полю, не давая себя осалить (начинать по сигналу с разных сторон). Осалить можно только в зоне нападения. Водящий (без клюшки и шайбы) находится на расстоянии 5 - 6 м от игрового поля, двигается навстречу игрокам.

«Будь внимателен» (2 минуты, темп быстрый)

Обычная ходьба по кругу, бег правым и левым боком, обычный бег (использовать в качестве сигнала зрительные ориентиры). По ходу движения дети берут клюшки и кладут их за голову, на плечи (хват обеими руками с двух концов).

«Попрыгунчики» (2 раза, темп быстрый)

Продвигаться вперед, перепрыгивая через клюшки. Условие: не делать дополнительных прыжков.

«Поспеши, не сбей» (2 раза, темп быстрый)

Ведение цепочкой друг за другом шайбы, не отрывая от нее клюшку, обводя предметы, стоящие на расстоянии 1 м друг от друга (три предмета).

«Не пропусти шайбу» (4 раза)

Задача нападения - провести шайбу с передачей мимо защитников и попасть в ворота. Задача защиты - перехватить шайбу, помешать нападающим.

«Загони в ворота» (2 раза, темп быстрый)

Ведение шайбы толчком справа и слева и забрасывание шайбы в ворота после ведения (расстояние - 10м).

«Сбей колпак со снежной бабы» (2 минуты)

Метание снежков, мячей в вертикальную цель, находящуюся на расстоянии 4 - 5 м, способом от плеча правой и левой рукой.

«Хоккеисты»

Ребята делятся на две команды по 3-4 человека. Одна команда - синие, другая - зеленые. На левом рукаве у детей повязаны ленточки соответствующего цвета. Игроки одной команды передают друг другу шайбу, стараясь забить ее в ворота противника. Другая команда мешает им это сделать, перехватывает шайбу и сама идет в наступление. Каждый раз, когда кому-нибудь из играющих удастся забить шайбу в ворота, его команда получает очко. Выигрывает та команда, которая наберет большее количество очков. В награду она получает приз — вырезанную из куска дерева фигурку хоккеиста. Взрослый может взять на себя роль судьи. Он регулирует двигательную деятельность детей, подавая сигналы с помощью свистка, помогает вести счет. Это повышает интерес детей к игре.

ИГРЫ И УПРАЖНЕНИЯ
*по обучению детей старшего дошкольного
возраста элементам игры в баскетбол*



Игры с передачей, ловлей мяча.

"10 передач".

Дети становятся парами на расстоянии 1,5-2 метра друг от друга. У каждой пары мяч. По сигналу дети начинают передавать мяч друг другу заданным способом, стараясь не уронить его на землю. Побеждает пара, быстрее сделавшая 10 передач без падения мяча. Методические указания. Обращать внимание детей на то, что мяч необходимо ловить, не касаясь им груди, а бросать его партнеру на уровне груди.

"Обгони мяч".

Задачи. Учить передавать, ловить мяч, воспитывать ответственность перед командой. Описание игры. Играют 2 или 4 команды. Игроки каждой команды становятся по кругу и выбирают водящих, которые имеют мяч. После сигнала воспитателя водящие отдают мяч игроку, стоящему справа от них, а сами бегут влево, оббегают круг и становятся на свое место. Получившие мяч, передают следующим справа и т. д. Когда первый возвращается на свое место, бежит следующий игрок. Игра продолжается до тех пор, пока все не обегут круг, а мяч не возвратится к водящему. Выигрывает команда, быстрее закончившая игру.

"За мячом".

Задачи. Учить передавать, ловить мяч двумя руками от груди, развивать умения ориентироваться на площадке, воспитывать ответственность перед командой. Описание игры. Дети делятся на несколько команд. Каждая команда делится на две колонны, которые становятся одна против другой на расстоянии 2-3 метра. У водящего мяч. После сигнала водящий передает мяч напротив стоящему в колонне ребенку по команде, а сам бежит в конец противоположной колонны, т. е. за мечом. Поймавший тоже передает мяч напротив стоящему и отправляется за мячом. Игра продолжается пока все игроки не вернуться на свои места, а мячи не окажутся у водящих. Методические указания. Дети быстрее поймут, куда бежать после передачи мяча, если им объяснить, что они должны передвигать вслед за мячом, по тому направлению, куда они бросали мяч.

"Играй, играй мяч не теряй".

Все дети располагаются на площадке, и каждый играет с мячом по своему усмотрению. После сигнала воспитателя все должны как можно быстрее поднять мяч вверх. Опоздавшие получают штрафное очко. Игра повторяется.

Варианты. После сигнала воспитателя все игроки должны правильно держать мяч или принять стойку баскетболиста.

Методические указания. Перед игрой воспитатель называет движение с мячом, которые дети могут выполнять.

Игры для обучения ведению мяча.

"Ловец с мячом".

Задачи. Учить детей вести мяч в правильной стойке правой и левой рукой бегом, меняя направление и скорость передвижения, воспитывать честность и справедливость.

Описание игры. Дети с мячами свободно передвигаются по площадке, один из них водящий. Его цель, ведя мяч, задеть рукой кого-либо. Если ему это удастся, то тот кого он задел становится водящим, а водящий игроком.

Методические указания. Вначале роль водящего выполняет воспитатель, а в дальнейшем - ребенок, свободно управляющий мячом.

Игры с бросками мяча в корзину.

"Пять бросков".

Задачи. Учить детей бросать мяч в корзину, развивать меткость, точность движений, воспитывать честность и справедливость.

Описание игры. Дети располагаются на расстоянии 1,5-2 метра от корзины. По сигналу воспитателя все дети бросают мячи в корзину. Побеждает тот, кто быстрее попадет 5 раз в корзину, указанным способом.

Игры с ловлей, передачей и ведением мяча.

"Мяч капитану".

Задачи. Учить применять в игре разнообразные движения с мячом, согласовывать свои действия с действиями партнера.

Описание игры. Дети делятся на две команды. В каждой команде выбирается капитан, который становится в кружок, нарисованный в конце чужой площадке. Дети бросают мяч своему капитану, а противники стараются перехватить мяч и передать его своему капитану. Методические указания. Мяч можно вести, передавать товарищу по игре, нельзя бежать с ним.

ИГРЫ И УПРАЖНЕНИЯ
*по обучению детей старшего дошкольного
возраста элементам игры в футбол*



«Подвижная цель»

Цель: Передача мяч друг другу носком ноги или внешней стороной стопы. Остановка катящегося мяча подошвой ноги

Правила игры: Передать мяч ногами друг другу так, чтобы не смог поймать водящий.

Варианты:

- а) Все дети встают в круг, один (два) водящих – в центре. Дети передают друг другу мяч ногами. Водящий старается поймать (остановить) мяч, ногами у игроков. От кого пойман (остановлен) мяч, тот становится водящим.
- б) Все дети делятся на несколько групп, каждая группа становится в круг, водящий – в центре. Дети передают друг другу мяч ногой, стараясь попасть в водящего. Попавший становится водящим, а ребенок, бывший водящим, встает в круг. Мячом можно ударять только в ноги водящего.

«Ведение мяча парами»

Цель: Ведение мяча по прямой (10 м) попеременно то правой, то левой ногой.

Игровые правила: Игрокам предлагается вести мяч по прямой с изменением направления и скоростью бега.

Варианты:

- а) Дети делятся по двое. У одного из них – мяч. Он ведет мяч ногой по прямой, а другой бежит рядом, без мяча меняя темп бега. Ведущий мяч должен не отставать от партнера. Через несколько минут дети меняются ролями.
- б) Ведение мяча по извилистой линии.
- в) Между предметами.
- д) По коридору (шириной 2 метра и длиной 10 метров), постепенно уменьшая его ширину.

«Гонка мячей»

Цель: Произвольное ведение мяча любым способом. Остановка мяча.

Правила игры: Дети водят ногами мяч, не сталкиваясь друг с другом. Руки спрятаны за спину.

Варианты:

- а) Все дети свободно располагаются на площадке, у каждого – по мячу. После сигнала все ведут мяч ногой, стараясь не сталкиваться друг с другом.

- b) То же, но по первому сигналу игроки ведут мяч в быстром темпе, по следующему сигналу – в медленном.
- c) То же, добавляется третий сигнал – остановить мяч подошвой ноги.

«Игра в футбол вдвоем»

Цель: Вратарская техника: приём и отбивание катящегося мяча.

Игровые правила: Забить гол в круг соперника, не выбегая из круга.

Варианты:

- a) Дети становятся парами. Каждый игрок чертит вокруг себя круг диаметром 2-3 м. игроки передают мяч друг, другу отбивая его то - правой, то - левой ногой, старясь попасть мячом в круг соперника. Выигрывает ребенок, забивший большее количество мячей в круг противника.

«Забей в ворота»

Цель: Вратарская техника: приём и отбивание катящегося мяча.

Игровые правила: Забить как можно больше голов в ворота противника

Варианты:

- a) Несколько играющих детей (4 - 6) становятся на линию, отмеченную в 5 м от ворот, - это нападающие. Двое детей (3) – защитники, они располагаются между линией и воротами. Нападающие по очереди забивают в ворота три мяча. Защитники стараются поймать мячи и возвращают обратно нападающим. Затем дети меняются ролями. Выигрывает тот ребенок, который больше забивает мячей в ворота.
- b) Забить мяч из разного положения и любыми частями тела.

«У кого больше мячей»

Цель: Отбивание мяча от пола, посылая его под сеткой.

Игровые правила: Как можно больше отбить мячей в сторону противника.

Варианты:

- a) Дети образуют две разные команды. Каждый из них берет два мяча и располагается на своей половине площадки. Площадка разделена сеткой, подвешенной на уровне 40 – 50 см от земли.

После сигнала воспитателя дети стараются ударом ноги так направить мяч, чтобы он, прокатившись под сеткой, остановился на противоположной стороне площадки. Выигрывает та команда, у которой после второго сигнала воспитателя находится меньше мячей, или проигрывает та команда, у которой одновременно окажется четыре мяча.

б) Отбить мяч ногой по цели, нарисованной на стене.

«Футболист»

Цель: отработать удары ногой по неподвижному мячу правой, левой ногой с одного, двух, трёх шагов, с разбега.

Игровые правила: сделать точный удар по неподвижному мячу.

Варианты:

- а) Дети становятся в линию или круг. В центре круга (или перед играющим) кладется мяч. По сигналу воспитателя ребенок закрывает глаза, делает поворот, идет к мячу и старается ударить по нему ногой.
- б) С места (с разбега) по неподвижному мячу и попасть в предмет.
- в) Удар мячом в сетку и его прием.

«Забей гол»

Цель: Выбивание мяча в поле противника.

Игровые правила: Запрещается производить удары по мячу, находящемуся между ограничительной и средней линиями поля.

Варианты:

- а) В игре одновременно участвуют две команды. Над средней линией поля (20 x 10 м) на высоте 70 – 80 см натягивают шнур. По обеим сторонам поля в 2 м от средней линии чертятся ограничительные полосы. Каждая из команд располагается на своей половине. В игру вводится два мяча. Игроки пытаются ударом ноги так направить мяч, чтобы он вышел за пределы площадки соперников, т. е. забить гол. Однако гол засчитывается лишь в том случае, если мяч пересечет лицевую линию поля. Побеждает команда, сумевшая за условленное время забить больше голов.
- б) Можно вводить в игру более 4-5 мячей одновременно.

«Смена сторон»

Цель: Ведение мяча ломаными линиями, толчками одной и поочередно то - правой, то - левой ногой.

Игровые правила: Ведение мяча на поле противника, руки за спиной. Выбивать только по мячу противника, если свой мяч около своих ног. Зажимать мяч ногами нельзя.

Варианты:

- а) В игре одновременно участвуют две команды, в составе 7 – 10 игроков. На площадке в 15 -20 м друг от друга обозначаются две параллельные черты. Каждая команда располагается за своей линией. Все дети имеют по мячу. По сигналу игроки обеих команд начинают вести мячи (ногами) к линии соперников. Как только мяч пересечет линию, игрок берет его в руки и поднимает вверх. Побеждает команда, игроки которой сумеют быстрее перебраться на сторону соперников.
- б) Каждый играет сам за себя, ведет мяч на поле противника, при этом выбивает мяч противника, при этом свой не теряет.

«Футбольный слалом»

Цель: Вести мяч вокруг стоек.

Игровые правила: Ведение мяча слалом между флажками.

Варианты:

- а) На площадке обозначается линия старта, за которой команды по 6 – 8 игроков строятся в колонны. Первые номера каждой команды имеют по мячу. Перед каждой на расстоянии 2,5 – 3 м один от другого устанавливают 6 флажков. По сигналу первые номера устремляются вперед, обводя «змейкой» флажки, и таким же образом возвращаются назад. На линии старт – финиш игрок останавливает мяч и передает его следующему участнику и т. д. побеждает команда, быстрее закончившая игру.
- б) Вести мяч между стоек и забить в ворота.

«С двумя мячами»

Цель: Следить за своим мячом и мячом противника.

Игровые правила: Ударить по своему мячу и мячу противника, чтобы мяч не выкатился из условно обозначенного коридора.

Варианты:

- а) В игре принимают участие пары. Они располагаются на противоположных сторонах коридора шириной 4 м на

расстоянии 5 – 6 м друг от друга. Коридор можно обозначить тесьмой или флажками. Оба игрока имеют по мячу. По сигналу они одновременно направляют мяч друг другу, а затем ударом по катящемуся мячу вновь возвращают его обратно. Если мячи столкнулись или один из них вышел за пределы коридора, пара заканчивает соревнование. Побеждает пара, сумевшая дольше других без ошибок выполнить упражнение.

- б) Один ребенок посылает мяч ногой, другой останавливает его той же ногой.
- с) Один ребенок катит мяч руками, другой останавливает его ногами.

«Сильный удар»

Цель: Удар ногой по неподвижному мячу.

Игровые правила: Сделать удар так, чтобы мяч укатился как можно дальше.

Варианты:

- а) На площадке обозначается линия удара, а далее – коридор шириной 10 м. играющие поочередно совершают по 3 удара левой и правой ногой, стремясь послать мяч как можно дальше. Попытка засчитывается, если мяч приземлится в пределах коридора. Побеждает ребенок, пославший мяч дальше других (берется результат одной попытки).
- б) Удары по мячу внутренней стороной стопы («щёчкой»).
- с) Удары внешней стороной стопы.

«Попади в мишень»

Цель: Выполнит удар по мячу с четким попаданием в мишень.

Игровые правила: ударить по мячу с попаданием в мешень.

Варианты:

- а) Дети поочередно с расстояния 7 – 10 м стремятся попасть в круг диаметром 1 м, обозначенный на деревянном щите или стенке. Каждый выполняет по 3 удара правой и левой ногой по неподвижному мячу. Побеждает ребенок, сумевший сделать больше точных попаданий.
- б) Игру можно провести и как командную. В этом случае победительницей считается команда, игроки которой в сумме забили больше голов.

«Пингвины с мячом»

Цель: Игровое упражнение: перенести мяч на противоположную сторону с ударом по мячу.

Варианты:

- а) В игре участвуют две команды, которые выстраиваются в колонны за линией старта. В 5 – 8 м от детей – флажки. По сигналу первые номера каждой команды, зажав между коленями мяч, устремляются к флажку (дети переваливаются с ноги на ногу, словно пингвины). Добежав до флажка, они ударом ноги направляют мяч через площадку вторым номерам, а сами становятся в конец колонны. Игра заканчивается, когда все «пингвины» выполняют перебежки и мяч снова окажется у первого номера колонны. Если ребенок потеряет мяч во время бега, нужно взять его и продолжать игру.

«Прокати мяч в ворота»

Цель: Прокатить мяч в ворота ударом ноги.

Игровые правила: Игру можно проводить, предварительно дав детям возможность поупражняться в отбивании мяча ногой произвольно. Детям необходимо напоминать: мяч можно прокатить ногой по земле, можно ударить по нему так, что он подскочит и полетит высоко над землей. Чтобы мяч попал в ворота, надо ударить по нему так, чтобы он покатился по земле. Прокатывать мяч дети могут той ногой, какой им удобно.

Варианты:

- а) Дети прокатывают мяч друг другу ногой по прямой между двумя флажками (кубиками). Расстояние между детьми - 3 м, между флажками - 1 м.

«Мяч под планкой»

Цель: Прокатить мяч под планкой ударом ноги.

Игровые правила: Начинать игру можно с двумя детьми. Они прокатывают мячи друг другу с меньшего расстояния. Затем можно увеличивать расстояние и количество участников игры. Воспитатель подсказывает детям, как надо ударять по мячу, чтобы он катился по земле.

Варианты:

- а) На игровой площадке на стойках на высоте 0,4-0,5 м устанавливается планка (или натягивается шнур); на расстоянии

3-6 м от нее, по обе стороны, проводятся линии. Дети (по двое-трое) становятся на линии друг напротив друга. У детей, стоящих с одной стороны, - мячи. Они посылают их ударом ноги на другую сторону так, чтобы мяч прокатился под планкой. Стоящие по другую сторону от планки останавливают мячи и направляют их ногой обратно.

- b) Перебрасывать мяч ногой через планку. Детям надо подсказать: в этом случае мяч, чтобы он полетел вверх, через планку, подбивается снизу. Высоту планки над землей следует увеличивать постепенно: сначала на 0,2-0,3 м, затем на 0,4- 0,5 м и более.