**Методика проведення ігор спортивного характеру**

Практика роботи дитячих садків свідчать про те, що діти старшої та підготовчої до школи, груп опановують елементи ігор спортивного характеру: бадмінтоні городки, настільний теніс, баскетбол, хокей, футбол. Ці ігри сприяють зміцненню здоров'я, підвищенню рівня рухової підготовки, комплексному розвитку фізичних якостей дошкільнят. Застосування елементів спортивних ігор у дошкільному віці закладає у дитини основу для систематичних занять одним з видів спорту у наступні шкільні роки.

**Настільний теніс**

У настільний теніс діти грають у підготовчій до школи групі. Ця емоційна, жвава, цікава для них гра розвиває швидкість, спритність, витривалість, силу та швидкість реакції.

Для гри потрібний відповідний інвентар: стіл, ракетки, сітка з металевими стояками, целулоїдний м'ячик (діаметр 3,63-3,83 см). Поверхню столу фарбують у темно-зелений колір, щоб на цьому фоні краще виділявся білий м'ячик. Довжина стола – 250-270 см, ширина – 130-150 см, висота – 65-70 см. Його встановлюють на дворі майданчика, влітку обов'язково під навісом.Ознайомлення з грою починають з розучування способу три­мання ракетки: три пальці (мізинець, підмізинний і середній) охоплюють ручку; великий – на одній частині ракетки, вказівний – на іншій .

Спочатку діти вчаться виконувати підготовчі вправи до гри: прокочувати м'яч ракеткою по підлозі й тенісному столу (один одному), виконувати різноманітні удари ракеткою по м'ячу. Потім підбивають ракеткою м'яч вгору. Для цього його підкидають вгору і, коли він опускатиметься вниз, підставляють ракетку. Слід застерегти дітей від сильних і різких ударів і попередити, що для виконання цієї вправи потрібно тільки підставляти ракетку злегка підбивати м'яч. Те саме стосується ударів ракеткою по м'ячу з відбиванням його від підлоги. Вдаряють по м'ячу злегка, щоб він не підскакував вище пояса. Потім можна вправлятися самостійно біля стінки. Складніша вправа, порівняно з попередніми, - передавання м'яча один одному ударами ракеткою, коли діти мають стояти на відстані 3-4 м і підставляти ракетку під м'яч, що летить, злегка відбиваючи його.

У настільному тенісі застосовують різноманітні удари по м'ячу.

Після того як діти оволодіють основними ударами, що застосовуються в настільному тенісі, можна перейти до навчання подачі м'яча. Ракетку треба нахилити верхньою частиною до столу та ударити по м'ячу. Спочатку м'яч подають без відскоку від столу з відстані 10-15 см від сітки. Потім розучують подачу з відскоком від столу: дитина підкидає м'яч трохи вгору, б'є по ньому з нахилом верхньої частини ракетки так, щоб він, відскочивши від столу, перелетів через сітку на протилежний бік. Оволодівши ударами та подачею м'яча, діти переходять до двобічної гри.

Дошкільники грають у настільний теніс за спрощеними правилами. Гравець підкидає м'ячик рукою і б'є ракеткою так, щоб він, ударившись об поверхню столу, перелетів через сітку й торкнувся половини столу суперника, який відбиває м'яч. Очко дістає той гравець, з подачі якого суперник не зміг відбити м'яч назад на його половину столу (попав у сітку або за межі столу). Приймати м'яч з повітря, тобто до того, як він удариться об поверхню столу, не дозволяється. Кожний гравець виконує п'ять подач підряд, після чого подає суперник. Якщо той, хто подавав, влучить м'ячем у сітку і м'яч залишиться на його боці, він втрачає очко, а його суперник очко виграє. А коли суперник не зможе відбити після подачі м'яч, він програє очко. Якщо під час подачі м'яч зачепить сітку і перелетить на половину столу суперника, ця подача не зараховується, треба виконати її ще раз.Гра складається з трьох партій і триває доти, поки один з гравців першим не набере 10 очок.

**Баскетбол**

Дітям старшої і підготовчої до школи груп доступна гра баскетбол. Спочатку вони засвоюють прийоми ведення м'яча поштовхом об підлогу правою та лівою рукою на місці та в русі (повільним кроком і бігом). Важливий елемент рухових дій у баскетболі - передача м'яча партнерові обома руками від грудей та однією від плеча, стоячи на місці після зупинки та в русі, а також уміння ловити м'яч, який летить на різній висоті (на рівні грудей, над головою, збоку, внизу біля підлоги тощо). Дітей потрібно вправляти у передачі та ловленні м'яча при шикуванні в парах, трійках, колі, квадраті .

Для гри в баскетбол треба засвоїти кидки м'яча в кошик обома руками від грудей, з-за голови та однією рукою від плеча. Спочатку ці кидки виконуються з місця, діти намагаються влу­чити в кошик, а потім, після ведення м'яча або передачі його від партнера біля щита.

Гра в баскетбол проводиться на майданчику (від 5 х 10 до 8-15 м). Лінії майданчика позначають вапном або білою фарбою, у центрі креслять коло діаметром 1,8 м для розіграшу спірних м'ячів. На протилежних боках майданчика встановлюють щити (120x90 см). Щит прикріплюють до стовпа. Зручніший варіант – прикріпити щити до металевої конструкції, яка виносить щит на 1-1,5 м від лицьової лінії у бік майданчика. Щити фарбують білою фарбою, а окантовку – червоною або блакитною (заввишки 5 см). Баскетбольний кошик (кільце із сіткою) діаметром 45 см закріплюють на відстані 20 см від нижнього краю щита на висоті 2 м від поверхні майданчика (мал. 48).

На відстані 1,5-2 м від майданчика не повинно бути лав, дерев, стовбурів та інших предметів, які можуть призвести до травми.

Грають у баскетбол звичайним дитячим м'ячем (діаметр 20 см) або м'ячем для волейболу, що добре відскакує від землі.

Мета гри – за відведений час закинути в кошик команди суперниці якомога більше м'ячів, дотримуючись правил гри.

Кожна команда складається з п'яти основних і кількох запасних гравців. Одного з них обирають капітаном. Гравці кожної команди одягають майки одного кольору або прив'язують на руку стрічку, щоб можна було визначити учасників кожної команди.

Гра складається з двох таймів по 5 хв кожний з п'ятихвилинною перервою між ними. Вихователь контролює час гри, стежить за тим, як виконують правила, та дає сигнал свистком під час порушення правил, лічить влучання м'яча в кошик, контролює час, відведений на гру.

За влучання м'яча в кошик команді зараховується 2 очка. Виграє команда, яка набрала більшу суму очок, або може бути нічия – коли кількість очок однакова.

Гравців у командах замінюють під час перерви. У разі необхідності (втомленості деяких дітей, недисциплінованості) можна робити заміну навіть під час гри.

Пересуватися з м'ячем по майданчику гравці можуть, відбиваючи його від землі. Не дозволяється вести м'яч одночасно обома руками та вдаряти по м'ячу кулаком або ногою.

У тому випадку, коли м'яч виходить за межі майданчика, він вважається поза грою. Винним у цьому вважається гравець, який останнім торкнувся м'яча. Якщо суддя не впевнений, хто останній торкнувся м'яча, він призначає спірний кидок.

Не дозволяється штовхати гравців, хватати їх за одяг і за руки, підставляти ногу. Все це вважається порушенням правил. Команда, яка їх порушила, позбавляється м'яча, і він передається іншій команді. Вкидання м'яча здійснюється гравцем команди, яка його отримала, з-за бічної лінії, навпроти того місця, де було порушення.

Після влучання м'яча в кошик будь-який гравець команди, яка програла два очка, викидає м'яч з-під щита (з лицьової лінії) своїм партнерам.

Виконання правил гри має велике виховне значення. Діти під час гри повинні бути уважними і доброзичливими один до одного. Гравців, які поводяться грубо, недисципліновано, можна тимчасово вилучити з гри.

**Футбол**

Гра у футбол – одна з найпопулярніших у дітей старшого дошкільного віку. Грати можна на майданчику залежно від кількості гравців у командах. Поперек майданчика, через центр проводять середню лінію. Межі його позначають прапорцями: чотири ставлять по кутах, а два там, де середня лінія пересікає бічну. На торцевих боках майданчика встановлюють стійки або ворота (висота 1,5 м, ширина 2,5-3 м). Для гри береться волейбольний м'яч (вага 260-280 г, діаметр 64-66 см) або гумовий (200 г, 50 см) м'яч.

Перед тим як проводити гру, діти мають оволодіти найпростішими прийомами: передавати м'яч один одному в парах (відстань 3-4 м) правою і лівою ногою, обводити м'яч навколо предметів (кеглів, кубиків) змійкою, вести м'яч 5-8 м і забивати його у ворота правою і лівою ногою, зупиняти м'яч, який котиться по землі, внутрішньою стороною ступні .

Спочатку дітей розподіляють на команди, по п'ять-вісім гравців у кожній, і обирають капітанів. Право початку гри визначають за жеребом, друга команда вибирає ворота. Гра починається із центра майданчика (його краще позначити колом), усі гравці команд у цей момент перебувають на своїй половині майданчика. За свистком судді капітан б'є по м'ячу у бік воріт суперника.Гравці кожної команди намагаються підвести м'яч до воріт суперника і забити гол. Ворота захищає воротар, який має право ловити м'яч руками. Всі інші гравці можуть передавати, зупиняти й забивати м'яч лише ногами або головою. Якщо м'яч забивають у ворота, гру починає із центра майданчика капітан команди, якій забили гол. М'яч, який вибито за межі майданчика, вкидає гравець іншої команди обома руками з-за голови, з місця, де він викотився.Гра складається з двох таймів по 10-15 хв кожний з п'ятихвилинною перервою. Перед початком другого тайму команди змінюють ворота. Виграє команда, яка заб'є більше голів у ворота суперника.Керує грою суддя, який обирається з досвідчених у правилах футболу дітей. Якщо гравець порушує правила, суддя зупиняє гру, робить йому зауваження і суперники мають право пробити штрафний удар. Забороняється підставляти ногу супернику, штовхати його або бити по ногах, затримувати рукою; нападати на воротаря, намагаючись відібрати м'яч. За грубу гру біля своїх воріт призначаються пенальті (удар з 5-6 м у ворота, які захищає лише воротар).Вихователь під час гри стежить, щоб діти ставилися один до одного доброзичливо, грали чесно, не вступали в конфлікти.