



«Планирование спортивных игр и развлечений».
Инструктор по ФК МБДОУ №122 «АБВГДейка»

Латинова З.Д.



В каждом плане на неделю для закрепления необходимо планировать несколько видов спортивных игр и упражнений. В зависимости от погодных условий, наличия спортивного инвентаря, степени овладения детьми той или иной спортивной игрой и упражнениями воспитатель распределяет на все прогулки недели (утренние и вечерние).

Катание на велосипеде.

Катанию на двухколесном велосипеде можно обучать детей с 3-4 лет, научив прежде кататься на трехколесном велосипеде. Эта работа проводится на асфальтовом покрытии в теплое время года. Катание на велосипеде оказывает сильное воздействие на сердечно-сосудистую, дыхательную системы, способствует укреплению мышц, особенно ног стопы. У детей развивается быстрота, ловкость, равновесие, глазомер, координация движений, ориентировка в пространстве, ритмичность, сила, выносливость, повышается вестибулярная устойчивость. Подготовительные упражнения.

1. Учить детей водить трехколесный велосипед, держа его за руль двумя руками.
2. Учить садиться на велосипед. Ребенок встает с левой стороны от велосипеда, переносит правую ногу через седло. Необходимо научить ребенка плавно нажимать на педали и ездить по прямой дорожке.
3. Катание на трехколесном велосипеде с поворотами вправо-влево, объездами вокруг предметов.
4. Катание на комбинированном велосипеде. Основная цель – научить детей сохранять равновесие.
5. Учить водить двухколесный велосипед, держа его обеими руками за руль, выполнять разные повороты.
6. Езда с помощью взрослого, который держит велосипед за руль и седло, а потом только за седло.
7. Катание на велосипеде с отталкиванием от земли ногами. Это упражнение поможет детям держать равновесие.
8. Езда на велосипеде прямо и с поворотами. Дети должны научиться без напряжения держать руль, глядя вперед на 5-10 м, ступни и колени – параллельно раме велосипеда. Носки ног нажимают на педали плавно, не отрываясь от них. При повороте руль направляют в сторону поворота. Взрослый идет рядом с ребенком, при необходимости поддерживает его за седло или за плечи, пока ребенок не научится двигаться свободно и уверенно.