



# ВНИМАНИЕ! НА СТАРТ!

Естественная потребность человека в движении, в физическом труде является жизненной необходимостью, особенно в молодом возрасте. Органы тела человека при посильной и правильно организованной работе развивается, укрепляется и совершенствуется, при чрезмерной – ослабляется. А при длительном отсутствии движения атрофируются.

Под влиянием систематических физических упражнений у дошкольников происходит ряд положительных изменений в сердечнососудистой системе (сердце работает более экономно), дыхательной (дыхание становится более ритмичным и глубоким) и костно-мышечной (кости становятся крепче, масса мышечной ткани увеличивается) системах.

В настоящее время роль занятий физической культурой и спортом возросла в связи с уменьшением двигательной активности – гиподинамией, широким развитием транспорта, улучшением жилищных условий, ограничивающими мышечную деятельность.

Исследованиями последних лет установлено, что двигательная активность с поступлением в школу уменьшается примерно на 50% и по мере перехода из класса в класс уменьшается еще более.

Одним из первых условий, регламентирующих спортивную работу с детьми, является возраст, с которого допускаются занятия тем или иным видом спорта. Этот возраст обусловлен анатомо-физиологическими и половыми особенностями растущего организма. В тех видах спорта, где основу составляют упражнения на ловкость, гибкость, быстроту, начало обучения приходится на дошкольный и младший школьный возраст, а там, где преобладает скоростно-силовая подготовка, организованные занятия начинаются в среднем школьном возрасте. Спортивные занятия, требующие силы и выносливости, допускаются только в старшем школьном возрасте. Поэтому по таким видам спорта, как художественная и спортивная гимнастика (девочки), плавание, теннис и фигурное катание, мальчики и девочки могут заниматься с 5-7 летнего возраста, а с 8 лет можно приступить к систематическим занятиям акробатикой, спортивной гимнастикой (юноши), прыжками в воду, горнолыжным спортом, с 9 – лыжным спортом. С 10 – волейболом, баскетболом, водным поло, борьбой, греблей, ручным мячом, пятиборьем, фехтованием, футболом, хоккеем (с шайбой и мячом), с 11 – легкой атлетикой, стрелковым спортом, с 12 – боксом, велосипедным и стрелковым спортом, с 13 – тяжелой атлетикой.

Нормирование тренировочной нагрузки имеет большое гигиеническое значение. В спорте применяются нагрузки, оказывающие значительное воздействие на опорно-двигательный аппарат и предъявляющие высокие требования к ряду функций организма: кровообращению, дыханию, терморегуляции и др. Чрезмерные физические нагрузки могут принести существенный вред растущему организму. Этому нередко способствует большая эмоциональная насыщенность спортивных занятий, которая маскирует чувство усталости, вследствие чего дети тренируются сверх физической нормы.

Поэтому родители должны особенно внимательно следить за состоянием здоровья, уровнем физической подготовленности и индивидуальными особенностями своих детей.



# ИГРАЕМ В СНЕЖКИ

Выпал снег мягкий, пушистый, липкий. Взял комочек снега, слепил снежок и – бац!.. – попал в прохожего.

Давайте научим детей играть в снежки, не угрожая прохожим.

**ПОПАДИ В ЦЕЛЬ.** На задоре или стене чертится мелом круг. Ребята становятся в нескольких шагах от круга и стараются попасть в цель. Выигрывает тот, кто больше всех раз попал в середину круга.

**КТО САМЫЙ МЕТКИЙ.** В десяти шагах от круга выстраиваются все играющие. Они по очереди бросают снежки в круг. Тот, кто попал, отходит от круга на два шага. Кто не попал, остается на месте. Игра продолжается до тех пор, пока самый меткий не отойдет от круга на 20-30 шагов.

**СНЕЖНЫЙ БАСКЕТБОЛ.** Если в вашем городе нет баскетбольной площадки, то для этой игры можно использовать корзину. Ее надо укрепить на высоте около двух метров. Став полукругом в нескольких шагах от нее, ребята по очереди бросают снежки в корзину. Кто попал в корзину, имеет право на дополнительный бросок.

**В СНЕЖКИ НА САНКАХ.** Нужно слепить снежную бабу. Съезжая с горки на санках, дети стараются попасть снежком в снежную фигуру. Снежная баба должна находиться на таком расстоянии от горы, чтобы в нее было сравнительно трудно попасть.

**БЕЗ ПРОМАХА.** Ребята разбиваются на две команды. Площадку для игры делят на три части. У одной крайней черты выстраиваются команды, а у средней черты кладут два волейбольных мяча. Одновременно обе команды меткими снежками стараются загнать каждый свой мяч за дальнюю черту. Чей мяч окажется там раньше, та команда победила.

**ПО ДВИЖУЩЕЙСЯ ЦЕЛИ.** К санкам привязывают длинную веревку. На санки устанавливают небольшую фигуру, выполненную из снега, или фигуру, вырезанную из фанеры. Все ребята со снежками выстраиваются в нескольких шагах от санок. Один из ребят быстро тянет санки за веревку, а остальные стараются попасть в движущуюся цель.



# НА ЛЫЖАХ

Лыжи – это не только воскресные прогулки всей семьей по заснеженным просторам. Это не только соревнования на спортивных трассах в выносливости, быстроте, ловкости. Это еще и веселые игры, которые можно устроить с детьми чуть ли не под окнами дома.

**На одной лыжне.** Скользя на одной ногой на лыже и отталкиваясь другой, надо пройти установленную дистанцию, опередив соперника. Длина дистанции – от 10 до 50 м, в зависимости от подготовки и возраста играющих.

Возможны варианты игры: отталкиваться только палками, а ногу держать или тоже поставить на лыжу; на одну лыжу становятся двое (второй держится за пояс первого), и каждый отталкивается ногой и одной палкой; Двое участников (соревнуются с другой парой) скользят рядом – каждый на одной лыже, отталкиваясь одной ногой и, положив руку на плечо товарища; то же, но каждый стоит на лыже двумя ногами, а отталкивается палкой.

**Повернись, переступая.** Соревнующиеся втыкают палки в снег и становятся лицом друг к другу на расстоянии примерно одного метра от палок. Переступая веером влево (вправо), надо вернуться в исходное положение. Кто быстрее? Можно поставить задачу сделать не один оборот, а несколько (в одну сторону, в обе стороны).

**Приставным шагом.** Играю двое. Палки втыкают в снег так, чтобы образовался квадрат со стороной 3 м. Играющие становятся друг против друга за палками в противоположных вершинах квадрата. Задача: одновременно двигаться в обход квадрата (вправо или влево) приставными шагами, надо быстрее вернуться на свое место (или занять место соперника – судя по уговору). При большом числе участников из палок образуют шестиугольник (восьмиугольник) со стороной 3 м. Половину палок, через одну, просто кладут на снег. Стартуют играющие именно от этих палок. Каждый должен вернуться к своей палке, поднять ее и воткнуть в снег.

**Парные гонки.** Команда – двое. Один на лыжах, другой без лыж. Второй становится на лыжи первого и держится за его пояс. Задача: без палок быстрее, чем другая пара, пройти дистанцию (от 10 до 30 м, в зависимости от возраста и подготовки ребят). Вариант: второй участник получает право отталкиваться палками (палкой). Палкой отталкиваются оба: один слева, другой справа.

**Помоги товарищу.** Во время лыжной прогулки может случиться так, что окажется необходимым помочь товарищу добраться домой. Надо быть готовым к такой ситуации.

Двое одного везут. Каждый берет в одну руку обе свои палки (сцепив их кольцами); ими можно отталкиваться. Свободными руками везущие берутся за палки «нуждающегося в помощи». Его дело лишь скользить.

Можно отталкиваться одной палкой, а второй сцепить с палкой того, кого везешь.