

Формирование начальных представлений о разных видах спорта, как способ воспитания здорового образа жизни.

Спортивные игры и спортивные упражнения, обычно выполняемые на свежем воздухе, оказывают на играющих оздоровительное воздействие.

Они способствуют укреплению нервной системы, двигательного аппарата, улучшению общего обмена веществ, повышению деятельности всех органов и систем организма человека. Укрепляют крупные группы мышц, развивают психофизические качества: силу, быстроту, ловкость, выносливость.

В спортивных играх у ребенка повышается умственная активность, ориентировка в пространстве, развивается сообразительность, быстрота мышления, происходит осознание собственных действий. Ребенок учится согласовывать свои действия с действиями товарищей; у него воспитывается сдержанность, самообладание, ответственность, воля и решительность; обогащается его сенсомоторный опыт, развивается творчество.

Известно, что чем разнообразнее и интенсивнее движения, тем значительнее и активнее изменения, вызываемые ими в функциях органов и систем организма. У занимающихся, в зависимости от интенсивности игровой деятельности потребление тканями кислорода увеличивается примерно в 8-10 раз по сравнению с состоянием покоя.

Занятия подвижными и спортивными играми положительно сказываются на развитии зрительного, вестибулярного, мышечного и других анализаторов. Под влиянием систематических занятий с играми увеличивается поле зрения играющих, их организм лучше переносит быстрые перемены в положении тела, у них развивается точность движений.

Образовательное значение имеют игры, родственные по двигательной структуре отдельным видам спорта. Такие игры направлены на закрепление и совершенствование разученных предварительно технических и тактических приёмов и навыков того или другого вида спорта. Спортивные игры снимают нервное напряжение, помогают свободному выражению эмоций. Чрезвычайно важно учитывать развивающую роль радости, сильных переживаний, незатухающий интерес к результатам игры. Увлеченность ребенка игрой усиливает физиологическое состояние организма.

Спортивные игры - самостоятельные виды спорта, связанные с игровым противоборством команд или отдельных спортсменов, и приводящихся по определенным правилам.

Большинство спортивных игр представляет собой комплексы естественных движений, физических упражнений (бег, прыжки, метания, удары и т.п.), выполняемые игроком или взаимодействующими партнёрами в борьбе с соперником и направленные на создание игровых ситуаций, которые в итоге обеспечивают победу.

Различают спортивные игры:

- Командные (волейбол, гандбол, крикет, все виды хоккея).
- Личные (боулинг, кёрлинг, шахматы, шашки)
- И игры, существующие как личные и командные (бадминтон, гольф, настольный теннис, теннис).

Спортивные игры - высшая ступень развития подвижных игр. Они отличаются от подвижных игр едиными правилами, определяющими состав участников, размеры и разметку площадки, продолжительность игры, оборудование и инвентарь и др.

Спортивные упражнения

К ним относится ходьба на лыжах, катание на коньках, санках, велосипеде, самокате, плавание и др.