

Загвоздина В. Ю.

Рабочая тетрадь для развития  
ловкости у детей 6-7 лет

«В гостях у спорта»



ФИ Спортсмена

Загвоздина В. Ю.

В гостях у спорта: Рабочая тетрадь для развития ловкости у детей 6-7 лет, 2021. – 29с.

Рабочая тетрадь адресована педагогам дошкольных образовательных учреждений, а также родителям для занятий с детьми седьмого года жизни по развитию у них представлений о видах и элементах спортивных игр, способствующих развитию ловкости.

Учебно-методическое издание

Загвоздина Валентина Юрьевна

В гостях у спорта

Рабочая тетрадь

Редактор: Н. А. Шинкарева

Составитель: Загвоздина В. Ю.

Дизайн обложки: Загвоздина В. Ю.

## *Уважаемые педагоги и родители!*

*Рабочая тетрадь предназначена для детей подготовительной группы (6-7 лет). При помощи данной тетради ваш ребенок познакомится с некоторыми спортивными играми, их атрибутами, правилами. Узнает историю появления мяча, расширит представления об играх и упражнениях с мячом и другими спортивными атрибутами, которые можно выполнять, играя одному или в команде. Закрепит правила безопасности во время игр с разными атрибутами. Вся ознакомительная информация представлена, начиная от общих представлений о спорте, двигаясь к спортивным играм (футбол, баскетбол, бадминтон). Расширит представления о проявлениях ловкости и ее значении в жизни человека.*

*Представленные задания направлены на разные действия детей: обвести, рассказать, раскрасить, соединить, пройти лабиринт, отгадать загадки, сконструировать. Вписать слова и информацию (при помощи взрослых), выполнять физические упражнения. Вы можете самостоятельно выбирать задания.*

*Мы уверены, что упражнения из рабочей тетради будут полезными и интересными для ваших детей!*



Тот, кто с солнышком встаёт,  
 Делает зарядку,  
 Чистит зубы по утрам  
 И играет в прятки, —  
 Тот спортивный человек,  
 И вполне весёлый.  
 Постарайся быть таким  
 В школе или дома.

Тот, кто верит в свои силы,  
 В доброту и красоту,  
 Никогда и у здоровья  
 Не останется в долгу.

Чтобы не было микробов,  
 В чистоте должны все жить.  
 Чтобы не было болезней,  
 Верить в силы, не грустить.

По утрам ты закаляйся,  
 Водой холодной обливайся.  
 Будешь ты всегда здоров.  
 Тут не нужно лишних слов.

Если будешь унывать,  
 Плакать, ныть, скучать,  
 страдать,  
 Можешь даже очень быстро  
 Ты здоровье потерять.



Песни кто всегда поёт  
 И с улыбочкой живёт,  
 Ничего тому не страшно —  
 Много лет он проживёт

Зимой в игры мы играем  
 Или катимся с горы,  
 Мы здоровье укрепляем,  
 Отдыхаем от души!

Солнце, воздух и вода —  
 Наши лучшие друзья.  
 С ними будем мы дружить,  
 Чтоб здоровыми нам быть.

## Стихотворения о спорте

### Спорт не любит ленивых

Спорт не любит ленивых,  
Тех, кто быстро сдается.  
Ненадежных, трусливых.  
Он над ними смеется.  
Благосклонен он очень  
К тем, кто духом силен.  
И победы дарует  
Лишь выносливым он.



### Физкультура

Физкультура – мой любимый,  
обожаемый предмет.  
Вот где можно порезвиться, где  
запретов, в общем, нет.  
По канату можно лазать и через  
козла скакать.  
Отжиматься, бегать- прыгать и  
оценки получать.  
Спорт - отличное лекарство.  
Укрепляет и бодрит.  
Помогает быть сильнее. Так физрук  
наш говорит.  
И поэтому без спорта, я ребята,  
никуда.  
Забираюсь на высоты без особого  
труда.



### Со спортом нужно подружиться

Со спортом нужно подружиться.  
Всем тем, кто с ним еще не дружен.  
Поможет вам он всем взбодриться.  
Он для здоровья очень нужен.  
Ни для кого секрета нету,  
Что может дать всем людям спорт.  
Поможет всем он на планете  
Добиться сказочных высот.



*Чтобы быть здоровым нужно соблюдать режим дня, правильно питаться, делать утреннюю гимнастику по утрам, не забывать про гигиену, а еще нужно заниматься спортом. И не стоит забывать о прогулках на свежем воздухе. А еще лучше, сделать приятное и полезное – объединить прогулку и спорт.*



**У человека есть физические качества, такие как, быстрота, сила, гибкость, выносливость и ловкость. По мнению некоторых ученых, ловкость это наивысшее физическое качество человека. И когда человек тренирует свою ловкость, он так же развивает все свои остальные физические качества, так же и наоборот, мы не сможем развить ловкость, если не будем тренировать быстроту, силу, гибкость, выносливость и координацию движений!**

**А теперь подумай и запишите вместе с мамой, что для тебя означает ловкость? Кого из своих друзей ты назвал бы ловким и почему? Если ловких друзей нет, назови героя мультфильма.**

---

---

**А ты хочешь быть ловким ребенком?** \_\_\_\_\_

Лучше всего тренировать ловкость помогают различные упражнения и спортивные игры. Некоторые из них тебе известны! Ты их вспомнишь, когда отгадаешь загадки.

## Загадки

*В этом спорте игроки  
Все ловки и высоки.  
Любят в мяч они играть  
И в кольцо его кидать.  
Мячик звонко бьет об пол,  
Значит, это ...*



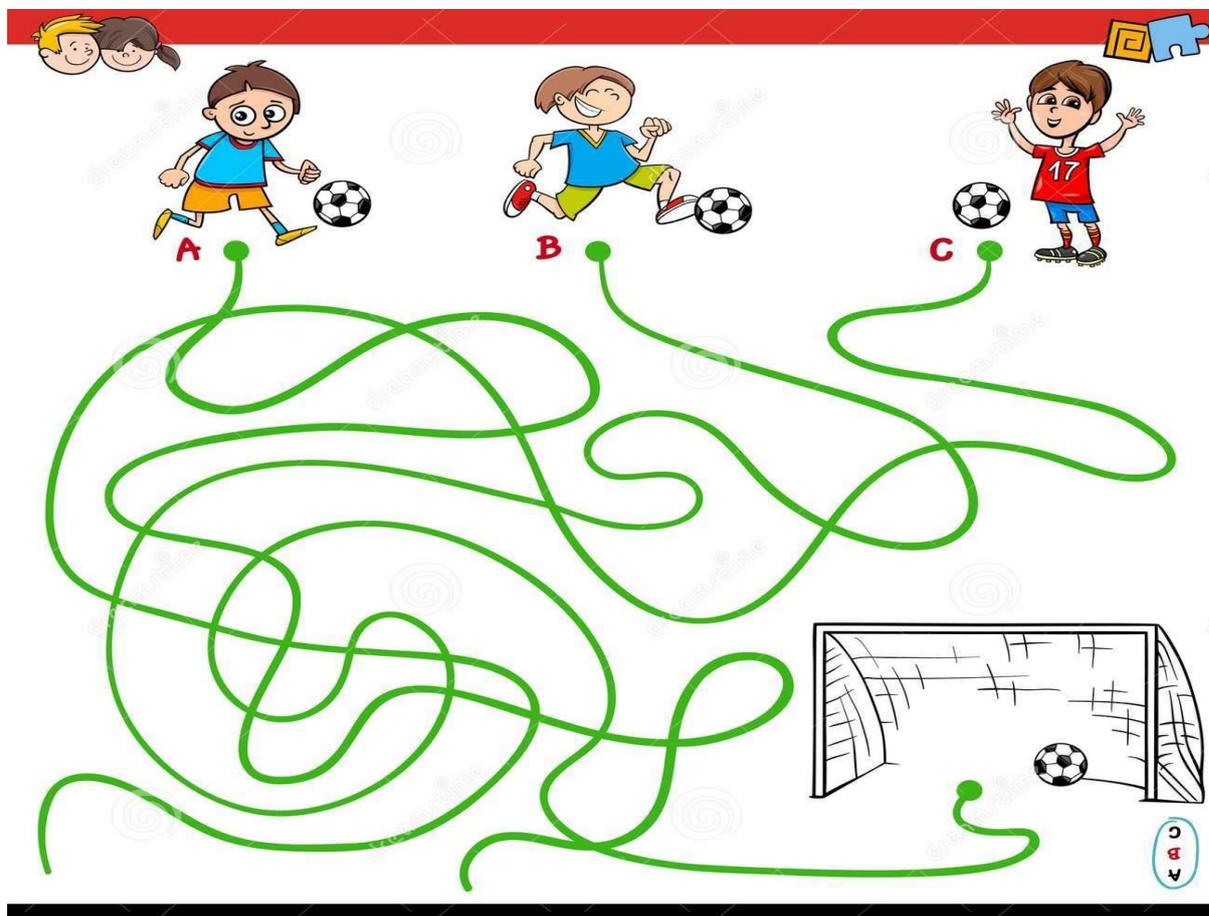
*Там в латах все на ледяной площадке  
Сражаются, сцепились в острой схватке.  
Болельщики кричат: «Сильнее бей!»  
Поверь, не драка это, а — ..*



*Соберем команду в школе  
И найдем большое поле.  
Пробиваем угловой -  
Забиваем головой.  
И в воротах пятый гол!  
Очень любим мы ...*

Ответы: баскетбол, футбол, хоккей.

Помоги ребятам забить мяч в футбольные ворота.



Как ты мог заметить, футбольный мяч отличается от баскетбольного. А ты знаешь какие еще бывают мячи?



В мире очень много мячей. Они различаются по размеру, по материалам из которых сделаны, а так же по назначению. Например, оранжевый мяч для игры в баскетбол, а маленький зеленый для игры в теннис.

**А вот на этом листе вам с мамой задание! Найдите и запишите (наклейте) информацию о том, чем же все-таки мячи отличаются и почему для разных спортивных игр определенным видом мяча?!**

**Вопрос для самопроверки: Почему мы не сможем сыграть в теннис баскетбольным мячом, а в баскетбол теннисным?**

## А как же все-таки появился первый мяч?



Мяч и предметы, похожие на него, археологи находят по всему миру. В Древней Индии (III-II тыс. до н.э.) важную роль в деле объединения всей общины играла игра «катхи-ценду» (с мячом и битой - прародительницей хоккея на траве)

Найденный в древних Египетских гробницах (3500 г. до н.э.) мяч, а также изображенные на нем рельефы говорят о том, что мяч и игры с мячом использовались для веселого времяпровождения.



Распространены упражнения и игры с мячом были и в Древней Греции, и Древнем Риме (III-II тыс. до н.э.).

Среди средневековых спортивных игр были популярны такие игры, как «же де пом» во Франции - чем-то напоминающая теннис. В Англии (IX век) «суль» – прообраз футбола

В России наиболее распространенной игрой в мяч до XX века являлась лапта, пришла в Европу из Индии через Ближний Восток имеющая много общего с крикетом, но гораздо более простая.



## Немного истории

Упражнения с мячом являются одними из наиболее древних видов физических упражнений. История не знает ни точного места, ни времени возникновения мяча и игр с мячом.



Мяч возник в глубокой древности и за свою историю существования претерпел много изменений.

Сначала его плели из травы, пальмовых листьев, изготавливали из плодов деревьев, шерсти животных, шили из кожи, набивая травой, опилками, перьями, шерстью или фиговыми зернышками и другим подобным материалом.

В России в простонародье мячи чаще всего делали из тряпья и тряпьем же набивали. В северных губерниях мячи плели из лыка – ремешков, сделанных из коры березы, липы или ивы. Такие мячи внутри были пустыми или набивались песком. В некоторых областях мячи делались из овечьей шерсти. Клок шерсти сначала скатывали до тех пор, пока комок не делался плотным, после чего его бросали в кипяток, затем его вынимали из воды, вновь катали и просушивали. Такой мяч был легким и мягким, а по своей упругости не уступал резиновому.



Вот такая занимательная история. А ты знаешь, что про мяч поэты придумали много замечательных стихов и песен?



**Мой веселый звонкий мяч,**  
Ты куда помчался вскачь?  
Желтый, красный, голубой,  
Не угнаться за тобой.  
Я тебя ладошкой хлопал,  
Ты скакали громко топал,  
А потом ты покатишься  
И назад не воротился.  
Покатился в огород,  
Докатился до ворот,  
Подкатился под ворота,  
Добежал до поворота,  
Там попал под юлесо,  
Лопнул, хлопнул, вот и все.

### Физкультминутка

#### «Мячики»

Девочки и мальчики прыгают, как мячики,  
Ручками хлопают,  
Ножками топают,  
Глазками моргают,  
После отдыхают.



### Песня

#### «МЯЧ».

Музыка И. Кропачева  
стихи Ю. Богачева  
У меня **огромный мяч**, он всегда несется вскачь.  
Но гораздо интересней про него исполнить песню,  
А потом поддать ногой – ой – ой!

У меня прекрасный мяч, и не нужен мне калач.  
Ни ватрушка, ни печенье, ни клубничное варенье,  
Мячик мой всегда со мной – ой – ой!

У меня веселый мяч и поэтому не плачь,  
Даже если ветер дунет, распускать не стоит нюни,  
Мячик сам придет домой - ой- ой!

У меня волшебный мяч, только ты его не прячь,  
Чтобы жадин было мало – стукни мячик, чем попало,  
Пусть летит он мне в живот – вот – вот – вот!



#### Н. Зубарева

**Мяч** под кресло закатился  
И лежит там, затаился.  
Как теперь в футбол играть?  
Чем голы мне забивать?  
Эй, довольно там валяться,  
Мне пора тренироваться!  
Вылезай-ка, хитрый мячик,  
Здесь тебя заждался мальчик!  
Я дружком тебя считал,  
Без тебя мне скучновато!  
Я бы сам тебя достал,  
Жаль, что ручки маловаты!

#### Е. Эрато

По дорожкам сада, вскачь,  
Побежал упрямый **мяч**,  
И весело гурыбой  
Позвал ребят всех за собой.  
Сине-красные бока,  
К нему притронешься слегка, -  
Он земли коснется,  
А в руки не даётся.

### Художественная литература

#### Н. Радченко

Мой веселый **мячик**  
Прыгает и скачет:  
Прыг-скок - в уголок,  
А потом обратно.  
Вок как мы вечером

#### В.Берестов

Бьют его, а он не злится.

Он поет и веселится.  
Потому что без битья  
Нет для **мячика** житья

#### Е. Горбовская

Что такое, что за шум?  
Скачет **мячик**: бум-бум-бум!  
Прыг-прыг-прыг и  
скок-скок-скок,  
Укатился под кусток.



#### Е. Железновой:

По **мячу** ладошкой бьём  
Дружно, весело вдвоём  
**Мячик** - **мячик**, мой дружок  
Звонкий, звонкий, звонкий бок  
По **мячу** ладошкой бьём  
Дружно, весело вдвоём  
Мяч бросаю и ловлю  
Я с мячом играть люблю  
Мячик, мамочка, не прячь  
Мне бросай обратно мяч  
Мяч бросаю и ловлю  
Я с мячом играть люблю

#### Т. Шотт

**Мяч** большой и толстобокый,  
надувает мячик щёки.  
Ты не лопни от обиды,  
что бока всё время биты.  
Тренируется игрок –  
подставляй небитый бок



А еще при играх с мячом есть определенные правила безопасности! Если ты будешь их соблюдать, то твоё здоровье будет в полном порядке!



## Правила по технике безопасности с мячом



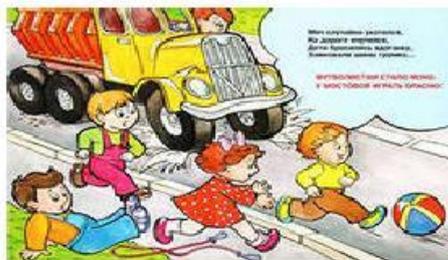
1. Не играйте с мячом возле стеклянных окон, витрин магазинов. *Почему? Мяч может их разбить.*

2. Не играйте с мячом возле проезжей части дороги. *Почему? Мяч может выкатиться под колеса проезжающей машины, вызвать аварию.*

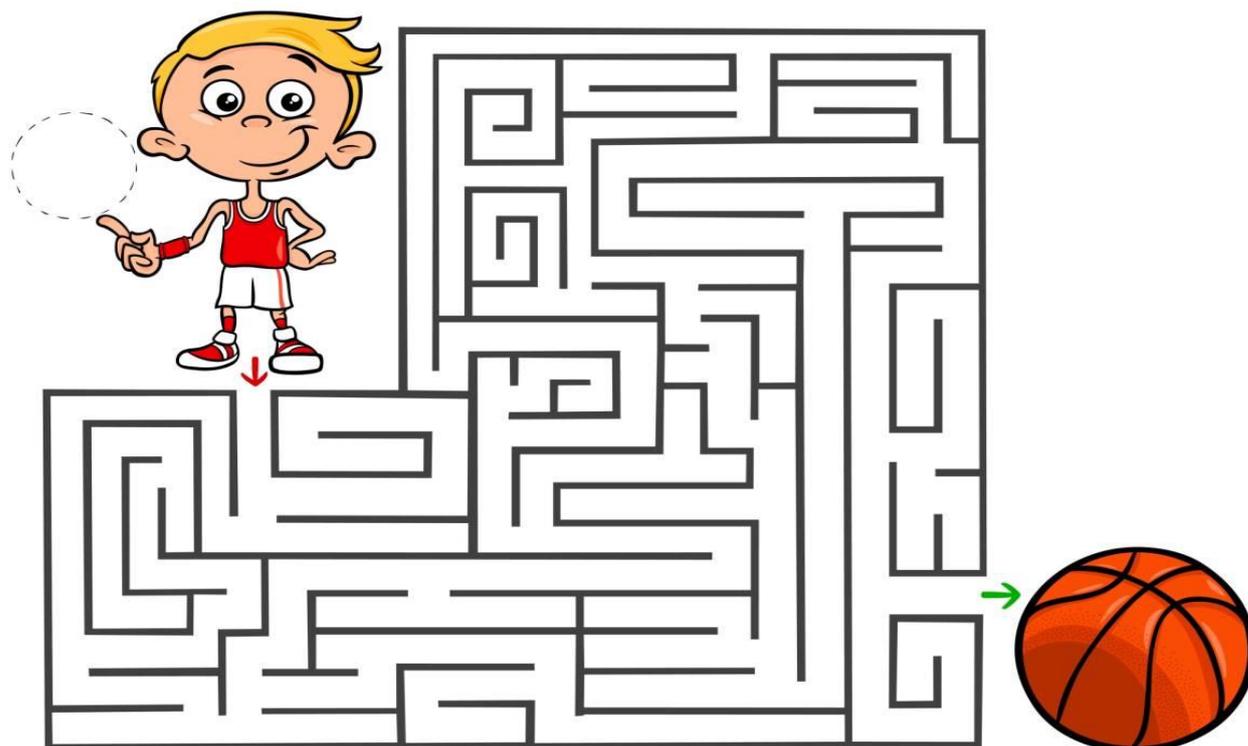
И конечно, ни в коем случае нельзя выбегать за мячом на дорогу!

3. Нельзя сидеть на мяче, прокалывать его. *Почему? Это испортит мяч.*

4. Не играйте мячом возле больших водоемов. *Почему? Мяч может отнести далеко от берега,*



Помоги баскетболисту добраться до своего мяча.



А вот если очень хочется поиграть в какую-нибудь игру (например, в баскетбол), но команды нет, то вот несколько упражнений, в которые ты можешь играть самостоятельно. При этом ты натренируешь свою ручную ловкость, и потом при игре в баскетбол сможешь победить своей команде!

## Школа мяча.

Система упражнений, подобранных и выполняемых в определенном порядке.

Упражнения могут быть простыми и более сложными, подбирают в соответствии с навыками детей владеть мячом.



1 И

### *Первая группа упражнений:*

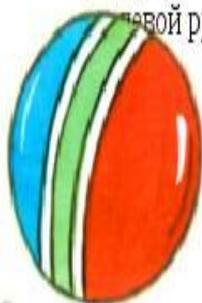
- 1) Бросить мяч вверх и поймать двумя руками.
- 2) Бросить мяч вверх и поймать одной правой рукой.
- 3) Бросить мяч вверх и поймать одной левой рукой.
- 4) Ударить мяч о землю и поймать двумя руками
- 5) Ударить мяч о землю и поймать одной правой рукой.
- 6) Ударить мяч о землю и поймать одной левой рукой.

*Если ребенок, выполняя упражнения, уронит мяч, он передает его другому играющему и ждет своей очереди. Если же выполнит все эти упражнения, то повторяет их, но с хлопками.*

### *Вторая группа упражнений (у стены):*

- 1) Ударить мяч о стену и поймать двумя руками.
- 2) Ударить мяч о стену и поймать одной рукой.
- 3) Ударить мяч о стену и поймать одной левой рукой.
- 4) Ударить мяч о стену; после того как он упадет на землю и отскочит, поймать его двумя руками.
- 5) Ударить мяч о стену; после того, как он упадет и отскочит, поймать его одной правой, затем левой рукой.

*Все эти упражнения могут выполняться с хлопками.*



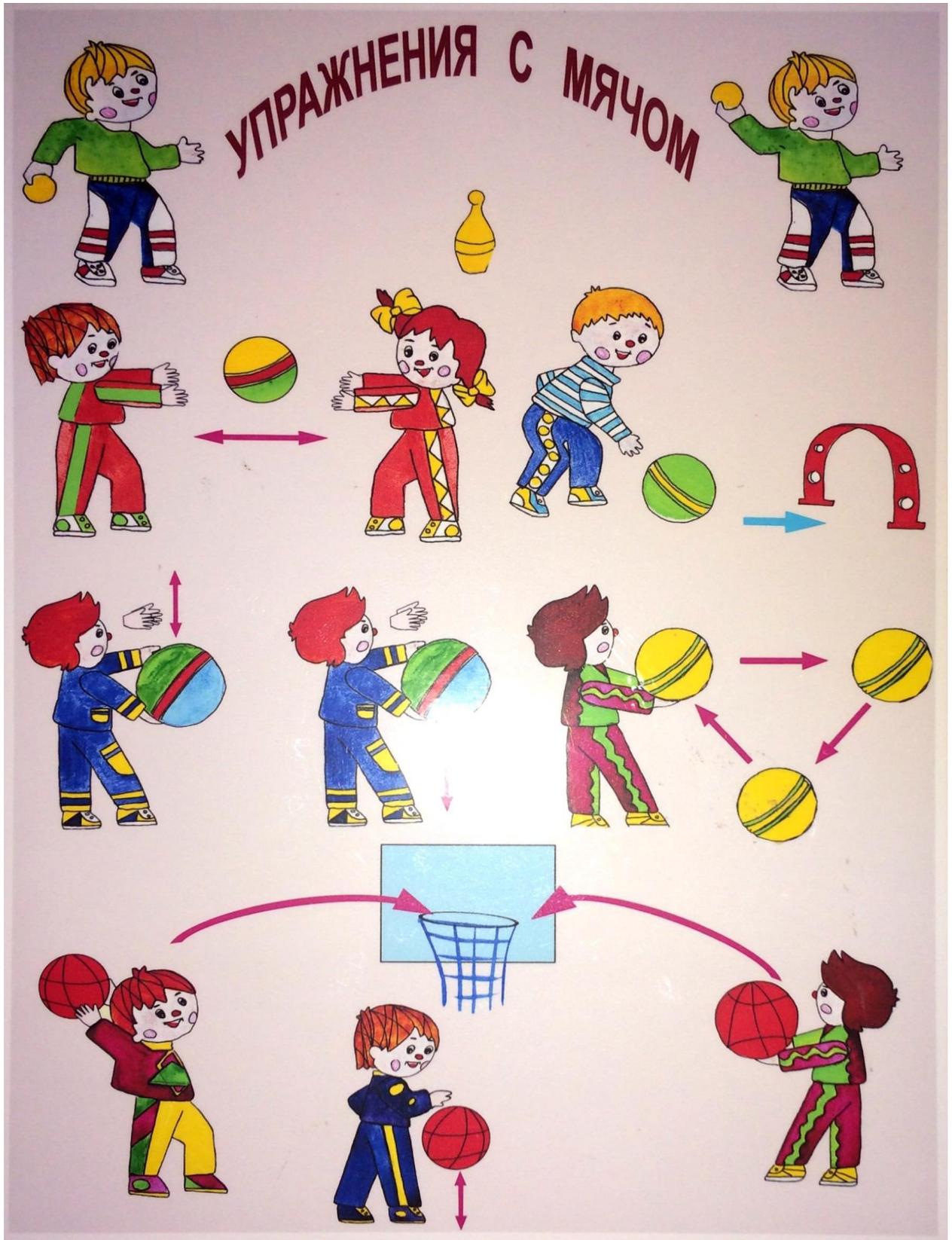
### *Третья группа упражнений:*

- 1) Ударить мяч одной, а поймать двумя руками.
- 2) Ударить мяч о стену, бросив из-за спины, и поймать.
- 3) Ударить мяч о стену, бросив из-за головы, и поймать.
- 4) Ударить мяч о стену, бросив из-под ноги, и поймать.
- 5) Ударить мяч о стену, повернуться на 360° и, после того как он упадет на пол и отскочит, поймать его.

*Можно предложить детям выполнять эти упражнения с хлопками, а также ловить мяч правой и левой рукой.*

Теперь, когда ты так много знаешь о мяче, тебе необходимо изобразить его разными способами (например: слепить, нарисовать, сконструировать из разных материалов и др.). Пофантазируй, как можно изобразить мяч и сделай его.

А эти упражнения с мячом ты можешь выполнить самостоятельно.



Одной из самых популярных игр с мячом во всем мире, считается футбол.



Футбол относится к летним видам спорта. Во взрослом футболе игроки играют на футбольном поле на стадионе. Игроки в футбол называются \_\_\_\_\_. Они одеты в специальную форму, одного цвета с логотипом команды, что бы видеть с какой команды какой игрок. На ногах у футболистов специальные футбольные б\_\_\_\_\_. Одновременно на поле могут играть \_\_\_\_\_команды. Игроки в футбол тоже считаются ловкими.

## Правила игры

- Отдельная футбольная игра называется матч, который в свою очередь состоит из двух таймов по **45 минут** . Пауза между первым и вторым таймами составляет 15 минут.
- В футбол играют на поле с травяным или синтетическим покрытием. В игре участвуют две команды: в каждой от 7 до 11 человек. Один человек в команде (**врат арь**) может играть руками в штрафной площади у своих ворот, его основной задачей является защита ворот.

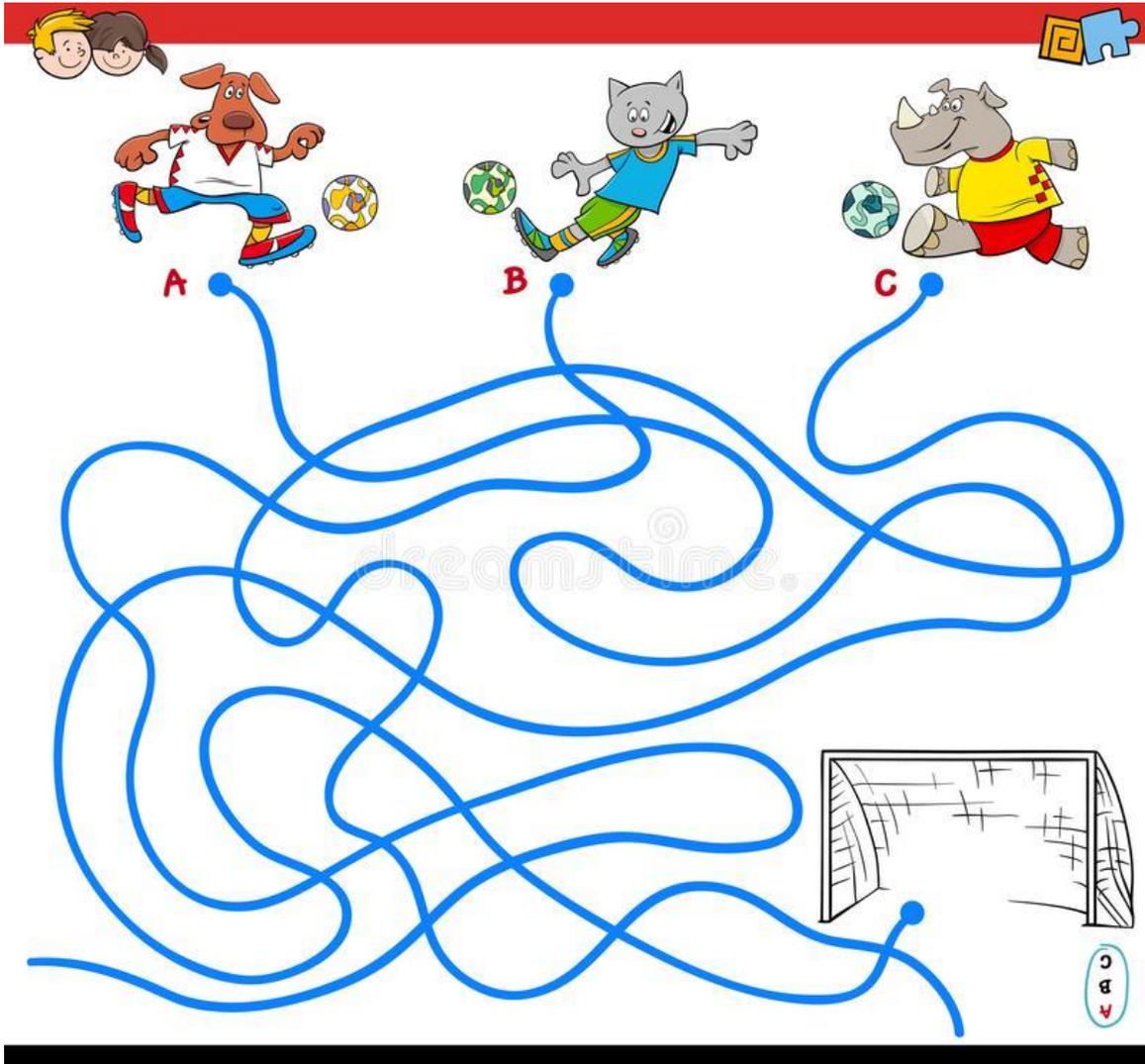


Рассмотри и найди среди изображений спортсменов футболиста, обведи его в кружок.

Как ты думаешь, кто на картинке самый ловкий спортсмен? Почему?



Помоги ребятам забить гол в ворота!



Раскрась футболиста.



**Для профессионального футбола строят специальные сооружения – Футбольный стадион.**

**Стадион-это сооружение со специально оборудованными площадками для спортивных состязаний, занятий и с трибунами для зрителей.**

**Так стадион выглядит снаружи.**



**А так внутри.**



**Стадион включает в себя каркас, многотысячные трибуны, поле со специальной разметкой и воротами, специальные помещения (раздевалки для спортсменов, комнату для комментаторов, видеоборудования, освещения и др.)**

Чтобы научиться играть в футбол, тебе нужно будет освоить некоторые приемы игры

Отработать передачу мяча друг другу

удар по мячу стоя на месте (на расстоянии 3-4 м);

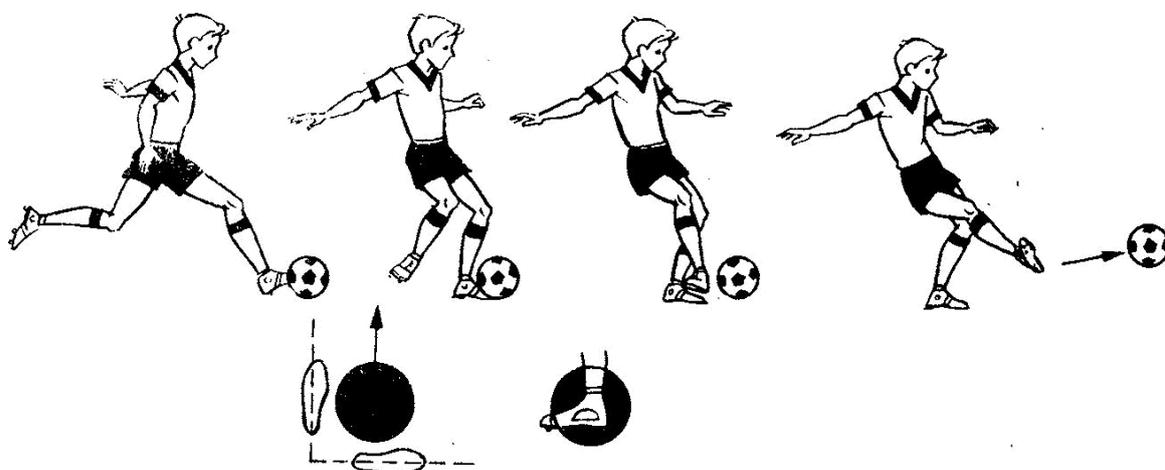
научиться отбивать мяч правой и левой ногой,

подбрасывать его ногой и ловить руками,

вести «змейкой» между предметами, забивать его в ворота.



### Ведение мяча и пинок



Так же в развитии нашей ловкости помогает игра в бадминтон.



# БАДМИНТОН

Спортивная игра с воланом и ракетками на площадке, разделенной пополам сеткой. Цель игры — приземлить волан на стороне противника и не допустить его падения на своей стороне.



У игры в бадминтон, как и любой другой спортивной игры есть свои правила.

## Правила игры в бадминтон

Правила подачи в бадминтоне: удар по волану должен приходиться снизу и ракетка не должна подниматься выше пояса подающего. Допускается использование обманных/ложных действий при подаче. После подачи игроки в праве свободно передвигаться по своей площадке, но касания сетки строго запрещены. Матч в бадминтоне состоит максимум из трех геймов. Каждый из геймов выигрывает игрок или команда, набравшая 21 очко. При счете 20-20 необходимо набрать 2 очка, а при счете 29-29 достаточно набрать одно. Эти правила справедливы и для Олимпийских игр. Смена сторон происходит: после завершения первого гейма; перед третьим геймом (если до него дошло дело); после 11 очков в третьем гейме. В каждом из геймов возможны перерывы, но они должны быть не более 1 минуты и при условии, что одна из сторон набрала 11 очков. Перерывы между геймами равны 2 минутам.



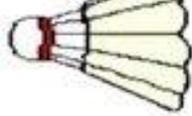
Так же есть свой игровой инвентарь.

### Инвентарь

Общий инвентарь для игры состоит из нескольких основных элементов.

#### Ракетка

С самого начала ракетки для бадминтона изготавливали из дерева, современные же прои: разнообразных материалов. Это и углепластик, титан и сталь.



#### Волан

Не менее важный элемент спортивного инвентаря для данной игры. Воланы для бадминтона состоят из пробковой или синтетической головки, к которой прикреплена пластиковая «юбка». Воланы бывают следующих типов:

Перьевые



Пластиковые.

Чтобы лучше овладеть игрой, нужно познакомиться с ракеткой. Можно выполнять вот такие движения как на картинке.

#### Действия с ракеткой и воланом:

- стоя на месте, подбивать волан, поворачивая ракетку одной и другой стороной,
- бить по волану, подвешенному на веревочке,
- бить по волану, перебрасывая его через сетку.

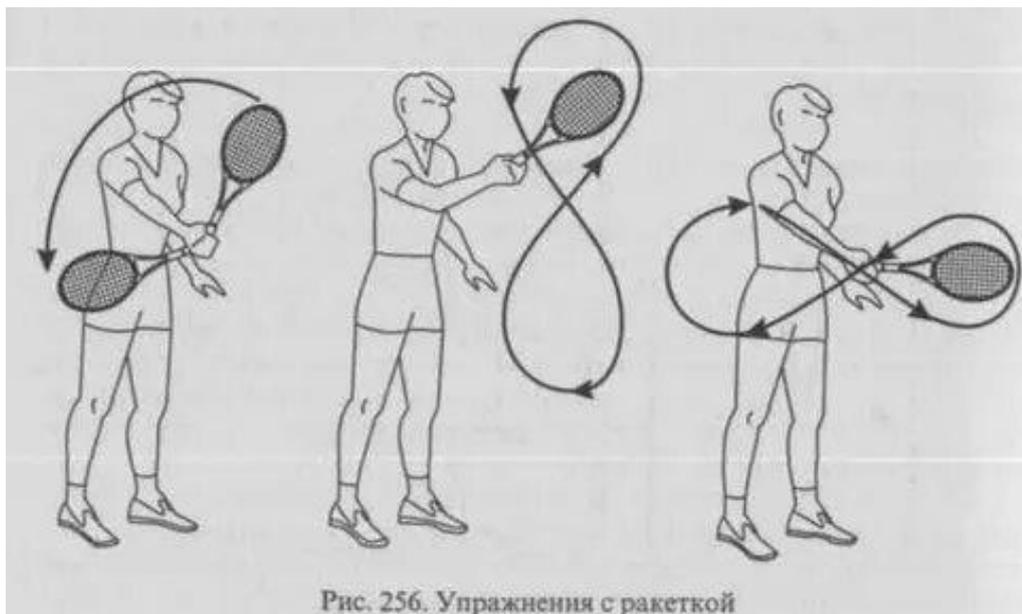
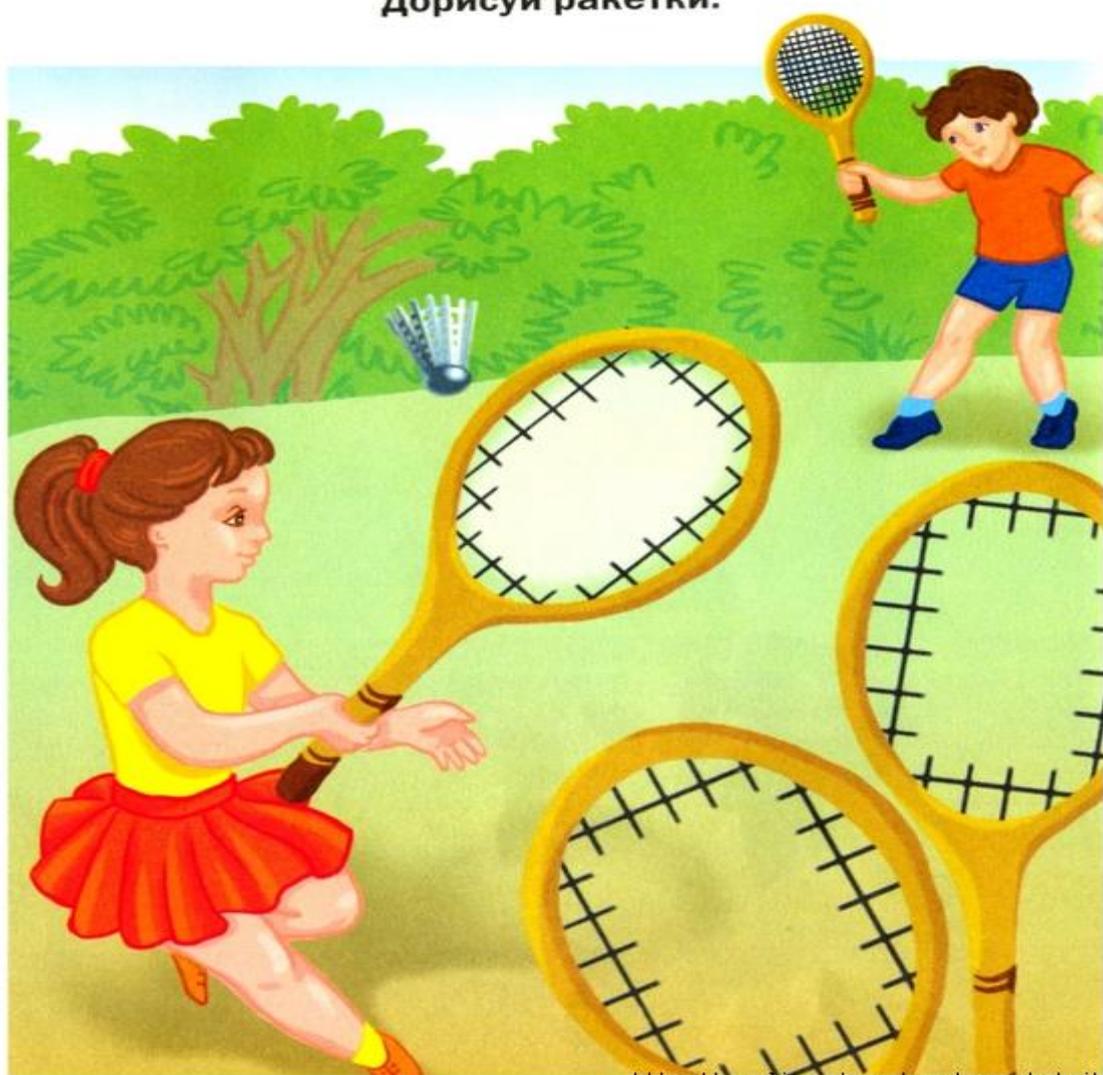


Рис. 256. Упражнения с ракеткой

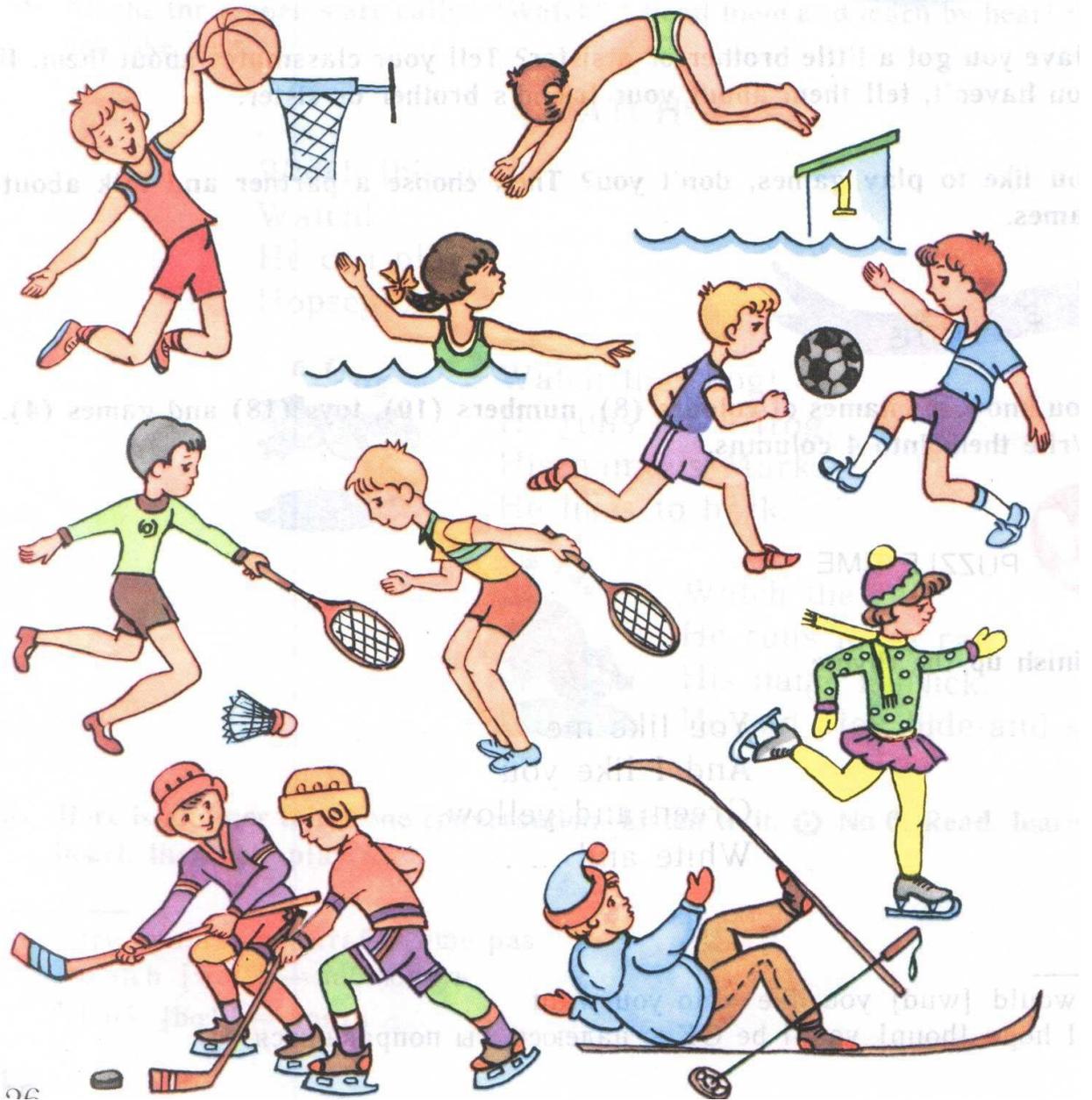
Время для творчества!



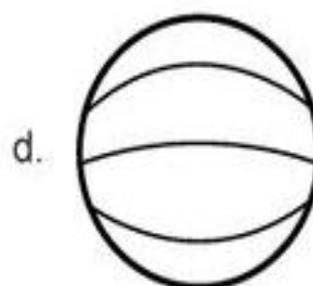
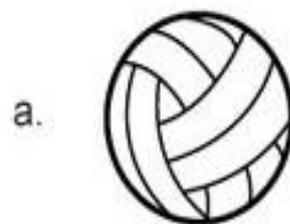
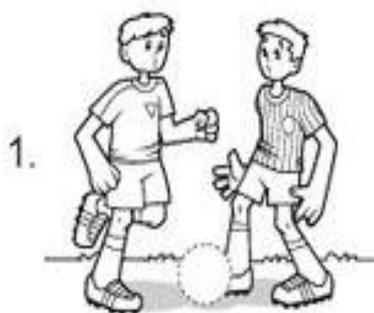
Дорисуй ракетки.



Рассмотри картинку и назови виды спорта и инвентарь, которые тебе известны.



Расскажи, какие игры изображены. Соедини игру и мяч, для которой он создан. Раскрась.



Ловкими называют не только людей физически развитых, но и сообразительных. Вместе с мамой впишите ответы на вопросы.

# ФИЗКУЛЬТ-ПРИВЕТ!!!



Викторина о спорте.



1. Как называются соревнования велосипедистов и лыжников?

Г \_ \_ \_ \_ \_



2. Как называется покров футбольного поля?

\_ \_ \_ 3 \_ \_ \_



3. Наказание в спортивных играх.

У \_ \_ А \_ \_ \_ \_ \_



4. Что стремится установить спортсмен?

\_ \_ Е \_ \_ \_ \_ \_ Д



5. В какой игре используется клюшка и шайба?

\_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_

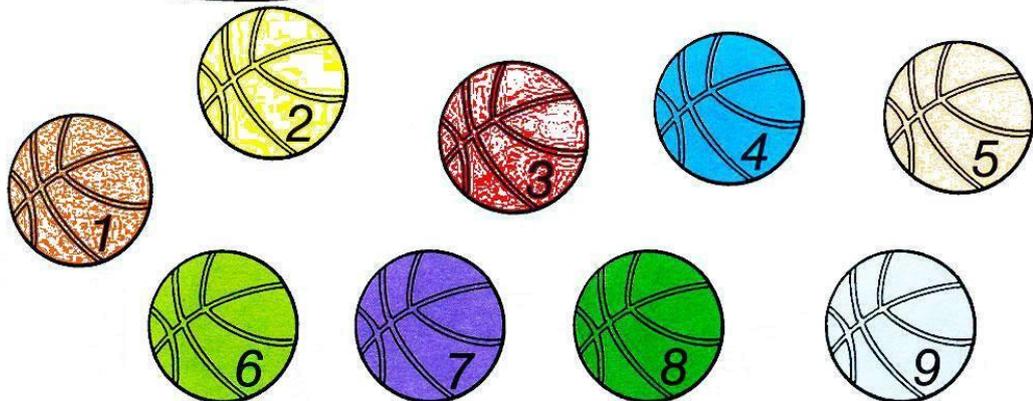


6. Ледовая площадка.

\_ \_ А \_ \_ \_ \_ \_



Развивай свой ум. Нужно немножко посчитать, и раскрасить изображения на картинке в нужный цвет.





Мы изучили немного спортивных игр, но в мире их существует очень много. Рассмотрите изображения с видами спорта, назовите те, которые тебе известны. Расскажи об атрибутах этих игр, о правилах. Выбери для себя, с какими еще видами спорта тебе бы хотелось познакомиться.







**Выбери самого ловкого спортсмена. Хотел бы ты быть таким же ловким?**

**Какой вид спорта лучше всего тренирует ловкость и почему?**

**Если же ты запутался и не можешь выбрать – не беда! Потому что, любые занятия спортом тренирую ловкость человека!!! А еще спорт – укрепляет наше здоровье!**

**«В ЗДОРОВОМ ТЕЛЕ – ЗДОРОВЫЙ ДУХ!»**