

## Серсо для дошкольников

Двигательная активность является врожденной, необходимой, важной потребностью каждого человека. Уровень физического развития, формирования всех систем организма в каждом возрастном периоде определяются объемом двигательной активности.

Проблема современности состоит в том, что дети, имея высокую потребность в двигательной активности, не всегда могут ее реализовать, так как:

- увеличивается продолжительность образовательной деятельности с преобладанием статических поз;
- подвижные игры заменяются на компьютерные, на просмотры мультфильмов, телепередач, видеороликов.

В связи с этим очень часто у детей могут сформироваться вредные привычки малоподвижного образа жизни. Поэтому одной из важных задач нашего МБДОУ является повышение двигательной активности детей, их гармоничное физическое развитие, функциональное совершенствование организма, укрепление здоровья детей, формирование привычки к здоровому образу жизни.

Основной объем двигательной активности детей в образовательном учреждении реализуется за счет НОД: физкультурные занятия, утренняя гимнастика, физкультминутки, организованные подвижные игры, прогулки, физкультурно-массовые мероприятия и т.д. В самостоятельной деятельности дети тоже двигаются, но чаще они хаотично бегают, толкаются, не зная куда направить энергию. А дома родителям проще дать ребенку телефон или включить телевизор. Поэтому наша задача, задача взрослых, помочь детям реализовать потребность в двигательной активности, направить ее в нужное русло. К сожалению, современных детей мячами и скакалками уже не удивишь. Зато появляются новые яркие мультфильмы, новые компьютерные игры. Чем же их заменить, что же предложить детям, чтобы отвлечь их от экранов мониторов?

Как оказалось все новое – это хорошо забытое старое. Сегодня уже мало кто помнит те игры, в которые играли наши бабушки и дедушки. Между тем, эти забытые игры могут быть не менее увлекательными, чем компьютерные стратегии. Они уникальны тем, что в них много движения, динамики и происходят, в основном, на улице. Правила таких игр очень просты, поэтому в них легко внести различные изменения и дополнения. Эти игры дают возможность проявить ловкость, быстроту и сноровку в реальной жизни, а не на экране монитора. Одной из таких игр и является серсо.

Игры в серсо лучше начинать использовать со старшего дошкольного возраста. Оборудование для серсо не сложное: кольца небольшого диаметра и шпажка.

**Цель игры:** развитие физических качеств и повышение двигательной активности детей старшего дошкольного возраста, удовлетворение естественной потребности в движении.

**Задачи:**

- развивать глазомер, меткость;
- развивать ловкость, быстроту, силу, выносливость;
- укреплять мышцы плечевого пояса;
- тренировать вестибулярный аппарат;
- воспитывать умение работать сообща: парами, в команде;
- воспитывать чувство товарищества, взаимовыручки, выдержки.

При обучении детей игре в серсо необходимо:

1. соблюдать принципы последовательности и постепенности: от простых игровых упражнений переходить к более сложным, с постепенным нарастанием физической нагрузки.

2. обучать детей строго соблюдать правила безопасности при игре, при объяснении правил игры педагог не должен показывать направление шпажкой, так как дети стараются подражать действиям взрослых.

Правила безопасности при проведении игр в серсо:

- шпажку передавать друг другу только ручкой вперед, концом вниз;
- не перебрасывать шпажку друг другу;
- не опираться на шпажку;
- соблюдать расстояние между игроками;
- соблюдать технику бросания и ловли кольца;
- начинать и прекращать игру (упражнение, эстафету) по первому сигналу взрослого.

Обучение детей игре в серсо осуществляется в несколько этапов. На начальном этапе обучения все упражнения и игры проводятся с кольцом без шпажки. Дети приобретают начальные навыки в обращении с кольцом. На этом этапе проводятся следующие игры и упражнения:

- перекладывание кольца из руки в руку перед собой и за спиной;
- перебрасывание кольца из руки в руку;
- прокатывание кольца по полу, скамейке, в обруч, в ворота;
- набрасывание кольца на предметы (кольцебросы);
- перебрасывание колец друг другу;

- перебрасывание колец друг другу и ловля на руку.

На втором этапе дети овладевают навыками работы со шпажкой. проводится обучение следующим играм и упражнениям:

- набрасывание кольца на шпажку;
- сбрасывание кольца со шпажки;
- прокатывание кольца шпажкой;
- прокатывание кольца рукой и ловля его на шпажку;
- ловля кольца на шпажку;
- игровые упражнения в парах: один ребенок бросает кольцо, другой ловит шпажкой; один ребенок бросает кольцо шпажкой, другой ловит шпажкой.

При выполнении броска туловище повернуто вполборота влево, левая нога отставлена назад, руки опущены вдоль туловища. Сам бросок кольца производится снизу – вперед – вверх так, чтобы кольцо удобно было ловить.

При ловле кольца левая нога отставлена назад, туловище повернуто вполборота влево, левая рука опущена вдоль туловища, а правая со шпажкой (или без) в полусогнутом состоянии перед грудью.

Игра в серсо помогает детям овладевать навыками общения со сверстниками, умением контролировать свои эмоции. Эта игра помогает формированию ответственности, чувства взаимопомощи, взаимоподдержки напарника. Учит строго соблюдать правила игры, способствует развитию чувства самоконтроля. Игра в серсо помогает обогащать двигательный опыт детей, вызывает интерес детей к разнообразным движениям, делает двигательную активность более привлекательной.