

ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА ЕКАТЕРИНБУРГА
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ –
ДЕТСКИЙ САД ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕГО ВИДА С ПРИОРИТЕТНЫМ ОСУЩЕСТВЛЕНИЕМ
ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПО ФИЗИЧЕСКОМУ РАЗВИТИЮ ВОСПИТАННИКОВ № 63 «НЕПОСЕЛДЫ»
(МБДОУ – детский сад общеразвивающего вида № 63 «Непоседы»)

Кувшинов 104-а, г. Екатеринбург, 620100, телефакс: (343) 261-33-67, e-mail: mbdo63@educb.ru
ИНН: 6672139847 / КПП 668501001

Принят на педагогическом совете
МБДОУ – детского сада
общеразвивающего вида № 63
«Непоседы»

Протокол № 1

От «21» августа 2021 г.

Секретарь Титова Н.В. Титова

Утвержден заведующим

МБДОУ – детского сада
общеразвивающего вида № 63
«Непоседы»

Г.П. Овчинникова

Приказ № 40-0

От «21» августа 2021 г.



**Проект по здоровьесбережению детей
дошкольного возраста
«Спортивные игры в детском саду»**

2021

Содержание проекта

1. Актуальность заявленной в проекте проблемы.....	3
2. Проект «Спортивные игры в детском саду».....	4
3. Содержание проекта.....	4
4. Основные этапы реализации проекта. Механизмы и условия его реализации.....	5
4.1. План реализации проекта целевая аудитория 3-4 года «Колобок»....	8
4.2. План реализации проекта целевая аудитория 4 – 5 лет «Мой весёлый ловкий мяч».....	11
4.3. План реализации проекта целевая аудитория 5 – 6 лет «Мяч и мы – дружны!».....	14
4.4 План реализации проекта целевая аудитория 6 – 7 лет «Юные спортсмены».....	17
5. Приложение.....	21

1. Актуальность заявленной в проекте проблемы. Перспективные тенденции развития российского общества напрямую связаны с развитием личности и индивидуальности каждого человека. Физическое развитие является важным показателем здоровья всего населения. Говоря кратко, здоровье – это отсутствие болезни.

В Национальной образовательной инициативе «Наша новая школа», утвержденной Президентом Российской Федерации 2010 г., говорится о том, что дети проводят в образовательном учреждении значительную часть дня, и сохранение, укрепление их физического, психического здоровья – дело не только семьи, но и педагогов. Здоровье человека – важный показатель его личного успеха. Именно поэтому в современном обществе физическое развитие детей является важнейшим направлением системы образования в целом. Следовательно, воспитание в дошкольном возрасте, как указывается в Концепции дошкольного воспитания, «должно быть сверху донизу пронизано заботой о физическом здоровье ребенка и его психологическом благополучии»: обеспечивать приобщение ребёнка к физической культуре, к здоровому образу жизни как к фундаменту общечеловеческой культуры, обогащение физического и психического развития детей. Только здоровые и физически развитые дети в состоянии должным образом усваивать полученные знания и в будущем способны заниматься производительно-полезным трудом.

Проведённый анализ состояния проблемы создания образовательной среды в части сохранения и укрепления здоровья детей дошкольного возраста позволил выявить следующие противоречия:

между ростом количества детей, имеющих проблемы в физическом здоровье и психическом развитии, *и* постоянно возрастающими в условиях технологизации общества требованиями к физическому развитию и двигательной подготовленности детей дошкольного возраста;

между объективной потребностью общества в сохранении и укреплении здоровья детей *и* отсутствием системной работы по проектированию

образовательного процесса ДООУ, направленного на здоровьесбережение детей дошкольного возраста.

Выявленные противоречия требуют определения и реализации инновационных путей изменения образовательного процесса в условиях дошкольной организации. В связи с этим возникла **проблема** сохранения и укрепления здоровья детей не как кратковременная работа, а целенаправленная, систематическая спланированная деятельность всего коллектива образовательного учреждения на длительный срок. Поэтому возникла необходимость активизации методической работы по данному направлению и разработке программы, которая бы отражала систему деятельности ДООУ по здоровьесбережению детей, эффективные подходы к комплексному решению вопросов оздоровления подрастающего поколения в дошкольном учреждении.

2. Проект «Спортивные игры в детском саду» - является одним из направлений работы по здоровьесбережению воспитанников МБДОУ № 63 «Непоседы».

Основная цель данного проекта - это целостная работа педагогического коллектива по сохранению и укреплению здоровья детей дошкольного возраста в условиях детского сада.

К задачам относятся: улучшение физического развития и двигательной подготовленности воспитанников по средствам спортивных игр;

Формирование у детей, родителей и педагогов понятие начальных представлений о здоровом образе жизни и ценностных ориентаций, связанных со здоровьем.

3. Содержание проекта.

Спортивные игры в детском саду – это наиболее востребованное и часто использованное направление в работе инструктора по физической культуре. Спортивные игры сформировались на основе игровой деятельности, присущей человеку. Игра занимает большое место в жизни человека, а в детском возрасте игра – это основной вид деятельности, средство подготовки к жизни,

к труду, эффективное средство физического воспитания. Игры, связанные со спортом, базирующиеся на соревновании, выделились в отдельную группу - **спортивные игры**, или игровые виды спорта.

Но, все мы знаем, что в дошкольном возрасте дети не занимаются спортивными играми в чистом виде, как это делают школьники. Потому в детском саду целесообразно использовать элементы спортивных игр. Спортивные игры имеют некоторые характеристики схожие с подвижными, поэтому они могут служить подводящими к спортивным играм. Каждая игра имеет свой сюжет, а исходя из сюжета и правил имеет свою тактику. Помимо физических качеств спортивные игры способствуют развитию логики, умению ориентироваться в пространстве, работать в команде и др. Ознакомление детей со спортивными играми и подводящим к ним упражнениям, освоение выполнения азов правильной техники можно начинать с младшего возраста, благодаря своей доступности и эмоциональной стороне, играми можно заниматься не только на занятиях по физической культуре, но и на прогулках, а главное проводить досуг с родителями.

Самые оптимальные для детского сада варианты спортивных игр, а точнее их элементы – это игры с мячом (футбол, баскетбол, волейбол). Мячи поражают своим разнообразием и поэтому так любимы детьми. Одной из основных задач взрослых становится научить правильно и с пользой использовать мяч в повседневной жизни малыша.

4. Основные этапы реализации проекта. Механизмы и условия его реализации.

Данный проект рассчитан на четыре года и предполагает взаимодействие инструктора по физической культуре с воспитателями всех возрастных групп, а также родителями воспитанников. Куратором проекта является инструктор по физической культуре. Целевая аудитория: дети с 3-х до 7-и лет.

Начало реализации проекта планируется с 2018 – 2019 учебного года. Учреждение имеет все необходимые условия для его внедрения. В

соответствии с Уставом и имеющимися условиями в МБДОУ принимаются дети с 3 до 7 лет. В МБДОУ - 8 групп общеразвивающей направленности.

Группы функционируют в режиме пятидневной рабочей недели с 10,5 часовым пребыванием детей.

Детский сад укомплектован кадрами в соответствии со штатным расписанием.

В ДОУ работает 10 воспитателей 1 квалификационной категории, инструктор по физической культуре высшей квалификационной категории. Все педагоги МБДОУ заинтересованы в успешной реализации данного проекта.

Материально-технические и программно-методические условия соответствуют заявленным в проекте задачам. В детском саду имеется музыкально-спортивный зал, площадь которого 111,4 кв.м и спортивная площадка 200 кв.м, а также всё необходимое оборудование и инвентарь. Ожидаемые результаты для всех участников образовательного проекта описаны ниже.

Каждый учебный год реализации проекта включает в себя три этапа:

1. Подготовительный.
2. Основной.
3. Заключительный.

Основные формы реализации проекта прослеживаются в воспитательно-образовательной деятельности и подразделены на:

- Образовательную деятельность, осуществляемую в процессе организации различных видов деятельности;
- Образовательную деятельность, осуществляемую в ходе режимных моментов.

Организованная образовательная деятельность включает в себя:

- Занятия по физической культуре;
- Игры и упражнения с элементами спортивных игр на прогулках;
- Чтение и просмотр презентаций информативного характера с последующим обсуждением;

- Рассматривание и обсуждение предметных иллюстраций;
- Продуктивную деятельность.

Ожидаемые результаты проекта.

Для детей:

- применять усвоенные знания для решения новых задач, использовать их в досуговой деятельности;
- планировать свои действия, направленные на достижение конкретной цели;
- овладевать универсальными предпосылками к учебной деятельности;
- работать в команде, уметь договариваться с педагогом и сверстниками;
- применять полученные знания в игровой деятельности;
- решать интеллектуальные задачи, адекватные возрасту;

Для родителей:

- Совместные занятия с детьми вне детского сада;
- Участие родителей в мероприятиях детского сада;
- сформированность родительской грамотности по вопросу формирования у детей потребности в движении, приобщение их к здоровому образу жизни.

Для педагогов:

- проведение мастер-классов для педагогов;
- оснащение предметно – пространственной развивающей среды для проведения спортивных игр;
- дни открытых дверей.

Продукт проектной деятельности:

- фотоматериал;
- разработка методических рекомендаций;
- презентация проекта;
- достигнутые результаты.

Перечень основных направлений проекта

Оснащение предметно – пространственной развивающей среды для организации спортивных игр:

- мячи разных размеров;
- ворота;
- баскетбольные корзины;
- набивные мешочки;
- волейбольная сетка;
- конусы;
- проектор;
- ноутбук.

Методическая копилка:

- перспективный план работы;
- конспекты занятий;
- методический материал.

4.1. План реализации проекта целевая аудитория 3-4 года

«Колобок»

Краткое содержание:

Знакомство детей с мячом как с предметом, изучение его формы, вида, цвета. Чтение литературы, где встречается мяч, просмотр презентаций, сказки «Колобок».

На занятиях по ФК способствовать поэтапному формированию двигательного навыка, давать возможность выполнять разнообразные действия, помогать детям приобрести собственный двигательный опыт, умение обращаться с мячом: держать его в двух или одной руке, обхватывая пальцами, отталкивать, катать, бросать. В результате повторения комплекса упражнений у детей появляется своеобразное «чувство мяча» – точность движений во времени и пространстве, ловкость, сила мышц плечевого пояса и рук, чувство ритма, восприятие пространства.

Проведение мастер-класса «Обучение детей дошкольного возраста владению мячом» в целях формирования родительской грамотности по вопросу формирования у детей потребности в движении, приобщение их к здоровому образу жизни.

В заключении учебного года открытый показ для родителей и педагогов занятия «Колобок».

Подготовительный этап (октябрь)				
№	Содержание деятельности	Задачи	Ресурсы	Сроки, исполнители
1.	Подбор материала по теме проекта	Систематизировать полученный материал	Методическая литература	1 неделя октября, инструктор по ФК, воспитатель
2.	Планирование деятельности по теме проекта	Составить календарный план работы	Локальные акты учреждения	2-3 неделя октября, инструктор по ФК
3.	Взаимодействие с родителями, направленное на реализацию проекта. Обсуждение совместных мероприятий.	Познакомить родителей с проектом	Консультации, рассказ.	3 неделя октября, инструктор по ФК, воспитатель, родители,
4.	Организация предметно-пространственной развивающей среды	Создать условия для проведения занятий с мячом	Мячи D-15 см, Ноутбук, проектор, групповое помещение, физкультурный зал.	4 неделя октября, инструктор по ФК, воспитатель.

Основной (ноябрь-апрель)				
№	Содержание деятельности	Задачи	ресурсы	Сроки, исполнители
1.	Знакомство детей с мячом как с предметом.	Пробуждать у детей интерес к игре с мячом. Дать детям знания о технике безопасности во время игры с мячом. Разнообразить их представление о мяче: большой, маленький, резиновый, гладкий, прыгучий и т.д.	Беседы, иллюстрации, наглядный пример, презентация, чтение сказок и стихотворений про мяч, игры с мячом	В течение года. Воспитатель, дети.
2.	Физкультурное занятие «Колобок» ПРИЛОЖЕНИЕ 1	Цель занятия: овладение дошкольниками основными видами движений с мячом. Задачи: – научить дошкольников основным действиям с помощью мяча; – формировать у детей навыки двигательной импровизации; – воспитывать личностные качества у детей дошкольного возраста (умение справляться с поставленными педагогом задачами).	Физкультурный зал, мячи D – 15 см, ноутбук.	2 неделя ноября, 3 неделя января, 3 неделя марта, инструктор по ФК, дети, воспитатель.
3.	Мастер-класс для педагогов и родителей воспитанников: «Обучение детей дошкольного возраста владению мячом» ПРИЛОЖЕНИЕ 2	Научить педагогов и родителей правильно использовать мяч в повседневной жизни, грамотно организовывать досуговую деятельность с детьми, тем самым формировать у них потребность в движении,	Физкультурный зал, мячи разных диаметров, мешочки набивные, корзины, проектор, ноутбук.	3 неделя апреля, инструктор по ФК, воспитатели, родители воспитанников.

		приобщать к здоровому образу жизни.		
Заключительный этап (май)				
№	Содержание деятельности	Задачи	ресурсы	Сроки, исполнители
1.	Проведение открытого занятия «Колобок» для родителей и педагогов.	Представить результат проделанной работы родителям и педагогам ДОУ.	Физкультурный зал, мячи D – 15 см, ноутбук.	3 неделя мая, инструктор по ФК, воспитатель, дети, родители
2.	Круглый стол	Обсудить с педагогами продукт деятельности, провести анализ работы, подвести итог первого года работы проекта.	Методический кабинет, проектор, ноутбук	3 неделя мая, педагоги ДОУ

4.2. План реализации проекта целевая аудитория 4 – 5 лет

«Мой весёлый ловкий мяч»

Краткое содержание: Знакомство детей с мячом как со спортивным предметом, изучение его формы, вида, цвета, размера в конкретных видах спорта. Просмотр иллюстраций и презентаций о спортивных играх с мячом, беседы.

На занятиях по ФК начинать поэтапное обучение конкретным видам движений с мячом, применимым в спортивных играх, знакомить с техникой (футбол, баскетбол, волейбол). Учить работать в парах. Использовать подвижные игры с элементами спортивных игр.

Проведение мастер-класса «Подвижные игры с мячом». Цель: формировать родительскую грамотность по вопросу формирования у детей начальных представлений о спортивных играх, воспитывать потребность в общении с детьми через совместные занятия физической культурой, приобщение их к здоровому образу жизни.

Подготовительный этап (октябрь)				
№	Содержание деятельности	Задачи	ресурсы	Сроки, исполнители
1.	Подбор материала по теме проекта	Систематизировать полученный материал	Методическая литература	1 неделя октября, инструктор по ФК, воспитатель
2.	Планирование деятельности по теме проекта	Составить календарный план работы	Локальные акты учреждения	2-3 неделя октября, инструктор по ФК
3.	Взаимодействие с родителями, направленное на реализацию проекта. Обсуждение совместных мероприятий.	Познакомить родителей с работой по проекту на предстоящий учебный год	Консультации, рассказ на родительском собрании	3 неделя октября, инструктор по ФК, воспитатель, родители.
4.	Организация предметно-пространственной развивающей среды	Создать условия для проведения занятий с мячом	Мячи D-15, 20 см, набивные мешочки, корзины, баскетбольные кольца, ворота, ноутбук, проектор, групповое помещение, физкультурный зал.	4 неделя октября, инструктор по ФК, воспитатель.

Основной (ноябрь-апрель)				
№	Содержание деятельности	Задачи	ресурсы	Сроки, исполнители
1.	Знакомство детей с мячом как со спортивным предметом	Знакомить детей с видами спорта, в которых используется мяч. Дать	беседы, иллюстрации, наглядный	В течение года.

		представление о баскетбольных, футбольных, волейбольных мячах (размере, форме, цвете, материале)	материал, презентация, занятия, игры с мячом	Воспитатель, дети.
2.	Физкультурные занятия с мячом ПРИЛОЖЕНИЕ 3	<p>Цель занятия: начальное овладение дошкольниками элементами спортивных игр.</p> <p>Задачи:</p> <ul style="list-style-type: none"> – научить дошкольников действиям с мячом (броски разными способами, каты, удары о пол, по мячу ногой), используя дополнительное оборудование (баскетбольное кольцо, ворота); – формировать у детей на базе полученных знаний умение использовать мяч в свободных видах деятельности; – учить ориентироваться в пространстве; – воспитывать личностные качества у детей дошкольного возраста (умение работать в парах, в команде). 	физкультурный зал, мешочки набивные, мячи D – 15 см, корзины, кольца баскетбольные, ворота.	2 неделя ноября, 3 неделя января, 3 неделя марта, дети, воспитатель, инструктор по ФК
3.	Мастер-класс для педагогов и родителей воспитанников: «Подвижные игры с мячом» ПРИЛОЖЕНИЕ 4	Обучить педагогов и родителей подвижным играм с мячом. Познакомить с правилами подвижных игр, представить их разнообразие, учить	Физкультурный зал, мячи разных диаметров, проектор, ноутбук.	3 неделя апреля, инструктор по ФК, воспитатели, родители

		грамотно организовывать досуговую деятельность с детьми, тем самым формировать у них потребность в движении, приобщать к здоровому образу жизни.		воспитаннико в.
Заключительный этап (май)				
№	Содержание деятельности	Задачи	ресурсы	Сроки, исполнители
1.	Проведение совместного с родителями и детьми физкультурного досуга «Мой весёлый ловкий мяч» для родителей и педагогов.	Задействовать родителей в игровой деятельности с детьми. Представить результат проделанной работы родителям и педагогам ДОУ.	Физкультурный зал, мячи D – 15 см, 20 см, ноутбук.	3 неделя мая, инструктор по ФК, воспитатель, дети, родители
2.	Круглый стол	Обсудить с педагогами продукт деятельности, провести анализ работы, подвести итог второго года работы проекта.	Методический кабинет, проектор, ноутбук	3 неделя мая, педагоги ДОУ

4.3. План реализации проекта целевая аудитория 5 – 6 лет

«Мяч и мы – дружны!»

Краткое содержание:

Знакомство детей со спортивными играми (баскетбол, волейбол, футбол), краткое введение в историю возникновения игр, основные особенности, правила. Просмотр иллюстраций и презентаций о конкретных спортивных играх, беседы.

На занятиях по ФК начинать поэтапное обучение конкретным видам движений с мячом, применимым в спортивных играх, знакомить с техникой (футбол, баскетбол, волейбол). Учить работать в парах. Использовать подвижные игры с элементами спортивных игр.

Проведение мастер-класса «Пионербол для дошколят». Цель: обучать родителей и педагогов организации пионербола, знакомить с правилами игры, воспитывать потребность в общении с детьми через совместные занятия физической культурой, приобщение их к здоровому образу жизни.

Подготовительный этап (октябрь)				
№	Содержание деятельности	Задачи	ресурсы	Сроки, исполнители
1.	Подбор материала по теме проекта	Систематизировать полученный материал	Методическая литература	1 неделя октября, инструктор по ФК, воспитатель
2.	Планирование деятельности по теме проекта	Составить календарный план работы	Локальные акты учреждения	2-3 неделя октября, инструктор по ФК
3.	Взаимодействие с родителями, направленное на реализацию проекта. Обсуждение совместных мероприятий.	Познакомить родителей с работой по проекту на предстоящий учебный год	Консультации, рассказ.	3 неделя октября, инструктор по ФК, воспитатель, родители.
4.	Организация предметно-пространственной развивающей среды	Создать условия для проведения занятий с мячом	Мячи футбольные, волейбольные, резиновые D-20 см, баскетбольные кольца, ворота, волейбольная сетка, ноутбук, проектор, групповое помещение, физкультурный зал.	4 неделя октября, инструктор по ФК, воспитатель.

Основной (ноябрь-апрель)				
№	Содержание деятельности	Задачи	ресурсы	Сроки, исполнители
1.	Знакомство детей со спортивными играми	Знакомить детей с историей спортивных игр, правилами игры, отличительными особенностями.	беседы, иллюстрации, наглядный материал, презентации, занятия, игры с мячом с использованием элементов спортивных игр.	В течение года. Инструктор по ФК, воспитатель, дети.
2.	Физкультурные занятия с элементами спортивных игр.	Цель занятия: активное использование на занятиях элементов спортивных игр с мячом. Задачи: – научить дошкольников действиям с мячом в командах; – использовать соревновательный приём на занятиях; – воспитывать личностные качества у детей дошкольного возраста (трудолюбие, стремление к достижению лучшего результата, уважать соперника).	физкультурный зал, мешочки набивные, мячи D – 15 см, корзины, кольца баскетбольные, ворота.	2 неделя ноября, 3 неделя января, 3 неделя марта, дети, воспитатель, инструктор по ФК
3.	Мастер-класс для педагогов и родителей воспитанников: «Пионербол для дошколят» ПРИЛОЖЕНИЕ 5	Обучить педагогов и родителей игре в пионербол. Познакомить с правилами игры.	Физкультурный зал, мяч волейбольный.	3 неделя апреля, инструктор по ФК, воспитатели, родители

				воспитаннико в.
Заключительный этап (май)				
№	Содержание деятельности	Задачи	ресурсы	Сроки, исполнители
1.	Проведение турнира по пионерболу между смешанными командами родителей с детьми.	Задействовать родителей в игровой деятельности с детьми. Представить результат проделанной работы родителям и педагогам ДОУ.	Спортивная площадка, мяч волейбольный.	3 неделя мая, инструктор по ФК, воспитатель, дети, родители
2.	Круглый стол	Обсудить с педагогами продукт деятельности, провести анализ работы, подвести итог третьего года работы проекта.	Методический кабинет, проектор, ноутбук	3 неделя мая, педагоги ДОУ

4.4. План реализации проекта целевая аудитория 6 – 7 лет

«Юные спортсмены»

Краткое содержание:

Продолжать знакомство детей со спортивными играми (баскетбол, волейбол, футбол), проведение викторины «Спортивные игры – что это за игры». Просмотр видеороликов с фрагментами самых знаменитых матчей.

На занятиях по ФК продолжать использовать элементы спортивных игр с постановкой более сложных задач (увеличение расстояния, высоты колец, сетки и т.д.). Обучение игре в баскетбол и футбол с облегченными правилами.

Проведение мастер-класса «Футбол и баскетбол для старших дошкольников».

Цель: формировать родительскую грамотность по вопросу проведения спортивных игр, воспитывать потребность в общении с детьми через

совместные занятия физической культурой, приобщение их к здоровому образу жизни.

Подготовительный этап (октябрь)				
№	Содержание деятельности	Задачи	ресурсы	Сроки, исполнители
1.	Подбор материала по теме проекта	Систематизировать полученный материал	Методическая литература	1 неделя октября, инструктор по ФК, воспитатель
2.	Планирование деятельности по теме проекта	Составить календарный план работы	Локальные акты учреждения	2-3 неделя октября, инструктор по ФК
3.	Взаимодействие с родителями, направленное на реализацию проекта. Обсуждение совместных мероприятий.	Познакомить родителей с работой по проекту на предстоящий учебный год	Консультации, рассказ.	3 неделя октября, инструктор по ФК, воспитатель, родители.
4.	Организация предметно-пространственной развивающей среды	Создать условия для проведения занятий с мячом	Мячи футбольные, волейбольные, резиновые D-20 см, баскетбольные кольца, ворота, волейбольная сетка, ноутбук, проектор, групповое помещение, физкультурный зал.	4 неделя октября, инструктор по ФК, воспитатель.

Основной (ноябрь-апрель)				
№	Содержание деятельности	Задачи	ресурсы	Сроки, исполнители
1.	Продолжать знакомить детей со спортивными играми и их особенностями.	Формировать у детей потребность в занятиях спортом	беседы, иллюстрации, видеоматериал, викторины, занятия, игры с мячом.	В течение года. Инструктор по ФК, воспитатель, дети.
2.	Физкультурные занятия с элементами спортивных игр.	Цель занятия: обучение игре в баскетбол, футбол Задачи: – продолжать учить дошкольников действиям с мячом в командах с соблюдением правил игры; – отрабатывать технические приёмы, соответствующие конкретному виду спорта; – развивать интеллектуальные способности воспитанников, память (применение тактических приёмов, грамотное перемещение по спортивной площадке) – воспитывать трудолюбие.	физкультурный зал, мешочки набивные, мячи D – 15 см, корзины, кольца баскетбольные, ворота.	2 неделя ноября, 3 неделя января, 3 неделя марта, дети, воспитатель, инструктор по ФК
3.	Мастер-класс для педагогов и родителей воспитанников: «Футбол и баскетбол для старших дошкольников». ПРИЛОЖЕНИЕ 6	Обучить педагогов и родителей игре в футбол, баскетбол (упрощённый вариант). Познакомить с правилами игры.	Физкультурный зал, мяч резиновый D – 20 см, футбольный, кольца баскетбольные, ворота.	3 неделя апреля, инструктор по ФК, воспитатели, родители воспитанников.

Заключительный этап
(май)

№	Содержание деятельности	Задачи	ресурсы	Сроки, исполнители
1.	Проведение турниров по футболу, баскетболу между смешанными командами родителей с детьми.	Задействовать родителей в игровой деятельности с детьми. Представить результат проделанной работы родителям и педагогам ДОУ.	Спортивная площадка, мяч резиновый D – 20 см, футбольный, кольца баскетбольные, ворота.	3 неделя мая, инструктор по ФК, воспитатель, дети, родители
2.	Круглый стол	Обсудить с педагогами продукт деятельности, провести анализ работы, подвести итог заключительного этапа проекта.	Методический кабинет, проектор, ноутбук	3 неделя мая, педагоги ДОУ

Приложение

Разработка непрерывной образовательной деятельности по физическому развитию детей младшего дошкольного возраста «КОЛОБОК»

Образовательная область:

физическое развитие (развитие физических качеств, накопление и обогащение двигательного опыта).



Интеграция с другими

образовательными областями: здоровье (формирование начальных представлений о здоровом образе жизни), социализация (развитие игровой деятельности), коммуникация (развитие свободного общения с взрослыми и детьми).

Целевая аудитория: девочки и мальчики дошкольного возраста 3-4 года (вторая младшая группа ДООУ).

Цель занятия: овладение дошкольниками основными видами движений с мячом.

Задачи:

- овладение дошкольниками основными действиями с помощью мяча;
- формирование у детей навыков двигательной импровизации;
- воспитание личностных качеств у детей дошкольного возраста.

Планируемый результат.

А) Овладение детьми двигательными умениями.

У ребёнка формируются:

- основные физические качества (ловкость, прыгучесть, равновесие);
- потребность в двигательной активности; способность самостоятельно действовать;

У ребёнка актуализируется способность планировать свои действия, направленные на достижение конкретной цели.

Б) Формирование навыков двигательной импровизации.

У ребенка формируется умение совершать произвольные движения под музыку в соответствии с характером мелодии; умение ориентироваться в пространстве.

В) Воспитание личностных качеств.

У ребенка формируется умение слушать и слышать, самостоятельность, активность.

Необходимое оборудование и средства обучения: мячи $d - 15$ см, ноутбук. Занятие проводится в спортивном зале.

Время проведения: 15 минут.

Примерный ход занятия

1. Вводная часть состоит из построения и приветствия, далее идут общеразвивающие упражнения в движении – это разновидности ходьбы и бега; перестроение для основной части занятия.

2. Основная часть включает в себя два блока.

А) Ритмическая гимнастика под музыку.

Это комплекс ритмической гимнастики (доступные детям дошкольного возраста хореографические и танцевальные движения, направленные на разные группы мышц, прыжки, махи.

В качестве музыкального сопровождения используются детские записи с текстом. Текст помогает раскрыть характер музыки, понять содержание предлагаемых упражнений. Музыка подбирается в соответствии с темпом и характером упражнений. Основное условие проведение комплекса – разумно дозировать нагрузку, учитывая физиологические особенности группы детей, поэтому возможна текущая коррекция длительности и сложности упражнений.

Б) Комплекс упражнений с мячом.

Комплекс упражнений с мячом «Колобок» специально разработан для детей среднего дошкольного возраста. Данный комплекс способствует поэтапному формированию двигательного навыка, даёт возможность выполнять разнообразные действия, помогает детям приобрести собственный двигательный опыт, умение обращаться с мячом: держать его в двух или одной руке, обхватывая пальцами, отталкивать, катать, бросать. В результате повторения комплекса упражнений у детей появляется своеобразное «чувство мяча» – точность движений во времени и пространстве, ловкость, сила мышц плечевого пояса и рук, чувство ритма, восприятие пространства.

Комплекс включает в себя различные перекаты мячом по полу, телу; несколько видов прыжков и подскоков с мячом; броски и ловлю мяча; удары мяча о землю, упражнения на равновесие.

3. Заключительная часть:

Подвижная игра на внимание, игра-импровизация под музыку.

В заключение подводится итог: инструктор разъясняет детям, как они занимались, поощряет детей. Дети прощаются и в колонну по одному выходят из зала.

Конспект непрерывной образовательной деятельности по физическому развитию

КОЛОБОК

№	Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
I.	<i>Вводная часть</i>	2 мин	
1.	Построение, приветствие	30 сек	В одну шеренгу
2.	Общеразвивающие упражнения в движении: -ходьба на носках, на пятках; -прыжки на двух, с продвижением вперёд; -ходьба широким шагом; -ходьба с плавным движением руками; -ходьба на внешней стороне стопы. Бег по кругу. Ходьба с восстановлением дыхания.	1 мин	Под стихотворное сопровождение: «Друг за другом ровным кругом мы идём за шагом шаг, стой на месте дружно вместе все пойдём вот так: - Мы походим на носках, А теперь на пятках, Все проверили осанку и свели лопатки. Друг за другом ровным кругом мы идём за шагом шаг, стой на месте дружно вместе все пойдём вот так: -Как заяц; -Как волк;

			-Как лиса; -Как медведь. Друг за другом побежали никого не обогнали ».
3.	Построение для основной части занятия	30 сек	Занять специально обозначенное место
II.	Основная часть	11 мин 30сек	
1.	Ритмическая гимнастика:	1 мин 30 сек	Музыкальное сопровождение песни «Настоящий друг» Слова: М.Пляцковского, Музыка: Б.Савельева
	И.п. – левая нога на носок, правая рука согнута, 1 – поменять, 2 – и.п., 3 – 1, 4 – и.п.	4 раза	И.п. – исходное положение. Выполнять упражнение ритмично, пятку высоко от пола.
	И.п. – стоя, руки на пояс, 1 – полуприсед, голову вниз, 2 – и.п., 3 – полуприсед, голову назад, 4 – и.п., 5 – полуприсед, голову вправо, 6 – и.п. 7 – полуприсед, голову влево, 8 – и.п.	4 раза	Пружинные движения, спина прямая, локти в стороны.

	<p>3 – присед, руки вперёд, 4 – и.п. 5 – наклон вперёд, коснуться руками пола, 6 – и.п. 7 – 3 8 – и.п.</p>		
	<p>И.п. – стойка ноги врозь, руки согнуты в локтях перед собой, 1 – мах правой ногой, согнутой в колене 2 – тоже другой ногой и рукой.</p>	4 раза	Спина прямая, маховая нога как можно выше, опорная прямая.
	<p>И.п. – о.с. 1 – мах правой, хлопок под ногой, 2 – тоже левой.</p>	4 раза	Маховая нога как можно выше, опорную можно слегка согнуть.
	<p>И.п. – о.с. 1 – прыжком ноги врозь, руки на пояс, 2 – прыжком о.с., 3,4 – тоже в ускоренном темпе</p>	8 раз	Прыжки выполняются с нарастающим темпом.
	<p>И.п. – правая нога вперёд, левая назад, руки на пояс, 1 – прыжком поменять положение, 2 – прыжком о.с.</p>	8 раз	На носках, легко. В завершении ходьба на месте с восстановлением дыхания.
	<p>И.п. – о.с. 1 – подняться на носки, руки вверх, 2, 3, – опускать поочерёдно кости, локти,</p>	4 раза	1 – вытянуться как можно выше на носках, 2,3 – сохранять вытянутое положение, 4 - расслабиться

	4 – опустить руки, согнуть колени, выгнуть спину.		
2.	Комплекс упражнений с мячом:	10мин	Под стихотворное сопровождение сказки «Колобок»
	Каты мяча руками. И.п. – стоя, мяч в руках. Катать мяч круговыми движениями правой рукой на левой ладони, Тоже другой рукой. Одновременно обеими руками.	30сек	«Испекла старуха в среду деду Колобка к обеду...» Обхватить мяч, пальцы слегка раздвинуты, локти в стороны, спина прямая.
	Каты мяча по рукам. И.п. – стоя, руки вперёд, мяч лежит на ладонях, повернутых вверх, 1 – катнуть мяч на себя, 2 – дунуть на мяч и скатить обратно.	30сек	«И остыть его немножко положила на окошко...» Руки прямые, находятся рядом друг к другу, пальцы подняты вверх.
	Удары мячом о землю. И.п. – стоя, мяч в руках. 1 – отпустить мяч с лёгким ударом о землю, 2 – поймать мяч.	1мин 30сек	«Колобок недолго ждал, прыгнул вниз и поскакал...» Держать мяч на уровне середины живота, пальцы слегка раздвинуты, локти в стороны, спина прямая.
	Каты мяча по рукам. И.п. – стоя, мяч в правой руке, рука в сторону, левой рукой перекатить мяч на грудь, перехватить мяч правой рукой и скатить его по	30сек	«По тропинке через луг покатился, видит, вдруг...» Катить мяч по вытянутой руке снизу-вверх, перебирая пальцами, спина прямая.

	<p>левой руке на ладонь. Тоже в другую сторону.</p>		
	<p>И.п. – о.с., мяч на полу. Прыжки вокруг мяча на двух ногах, затем прыжки вперёд через мяч.</p>	30сек	<p>«Из кусточка Зайка скок ...» Отталкивание в прыжках выполняется двумя ногами одновременно. Приземление на носки с плавным опусканием на пятки.</p>
	<p>И.п. – стоя, руки на пояс, правой ногой мяч прижат к полу. Катать мяч ногой вперёд, назад, круговыми движениями. Тоже левой ногой.</p>	1мин	<p>«Говорит: «Постой, дружок, ты куда один спешишь, отвечай мне, что молчишь?» «Колобок: «Я румяный Колобок, у меня печёный бок. Путь мой близко, далеко ли?! От тебя уйду легко я...» Спина прямая, руки на пояс, стараться сохранять равновесие.</p>
	<p>И.п. – наклон вперёд, мяч на полу. Руками катить мяч по ногам снизу-вверх и в обратном направлении.</p>	30сек	<p>«По тропинке прямо в лес, катиться, вдруг, слышит треск...» При наклоне вперёд стараться не сгибать колени, ноги вместе.</p>
	<p>И.п. – присев, мяч в руках перед собой, 1 – встать, руки с мячом отвести вправо, 2 – и.п. 3 – встать, руки с мячом отвести влево, 4 – и.п.</p>	30сек	<p>Волк выходит из чащобы: «Испугался?» Колобок: «Ну, ещё бы!» Волк: «Вовремя ты мне попался, я как раз проголодался...» Спина прямая, во время приседа отрывать пятки от пола.</p>
	<p>И.п. – стоя, мяч зажат коленями. Прыжки с продвижением.</p>	1мин	<p>«Колобок как припустил наутёк, что было сил...»</p>

			Стараться удерживать мяч ногами, руки на пояс.
	И.п. – стоя, мяч на полу зажат стопами. Наклон вперёд, с поворотом вправо, влево.	20сек	«Волк отстал, а впереди..., виден мостик на пути...» Правой рукой имитировать козырёк, наклониться вперёд и выглядывать вдаль.
	И.п. – стоя, мяч на полу зажат стопами. 1 – правой ногой приподнять мяч, 2 – и.п. 3 – тоже левой, 4 – и.п.	20сек	«На мосту медведь стоит, Колобку он говорит...» Стараться удержать мяч, спина прямая, руки на пояс.
	И.п. – стоя, мяч на полу зажат стопами. Ходьба вперёд, назад.	20сек	Медведь: «Вот удача, стой, постой. Я возьму тебя с собой. Будет славный мне обед. Колобка простыл уж след...» Имитировать движение медведя, не выпуская мяч.
	И.п. – присев, мяч на полу, 1 – обкатить мяч вокруг себя вправо, 2 – и.п. 3 – тоже влево, 4 – и.п.	30сек	«Покатился он к реке, глянь, Лиса сидит на пне...» Спина прямая, во время приседа отрывать пятки от пола.
	И.п. – стоя, мяч в вытянутых руках, 1 – полуприсед, руки опустить, 2 – и.п.	30сек	Лиса: «Ах, румянький какой, сядь ко мне и песню спой...» Руки стараться не сгибать, ладони повернуты вверх «тарелочка», ногами выполнять пружинное движение, спина прямая.
	И.п. – стоя, мяч в вытянутых руках,	1мин 30сек	«Позабылся Колобок, на нос он Лисичке скок, и попался на зубок»

	<p>1 – полуприсед, руки опустить,</p> <p>2 – бросок мяча вперёд-вверх,</p> <p>3 – 1,</p> <p>4 – 2.</p>		Бросок выполнять вытянутыми руками, ладони повернуты вверх, помогать пружинным движением ног.
III.	Заключительная часть	2 мин	
1.	Подготовка к игре, объяснение правил.	30 сек	<p>Убрать мячи в корзину, вернуться на свои места.</p> <p>Изображаем животных из сказки «Колобок», под соответствующую по характеру музыку.</p>
2.	<p>Подвижная игра: «Отгадай кто это»</p> <p>Под музыку разного жанра дети изображают зайца, волка, медведя, лису.</p>	1 мин 20 сек	<p>«Мы немножко порезвились</p> <p>По местам все разместились</p> <p>Ты загадку отгадай</p> <p>Кто это идёт, узнай»</p>
3.	Подведение итогов, выход из зала	10 сек	В колонну по одному

Мастер – класс для родителей воспитанников и педагогов «Обучение детей дошкольного возраста владению мячом»

Мяч – удобная, динамичная игрушка, занимающая особое место в развитии действий руки. Первые игры с мячом бесценны по своей значимости для здоровья, эмоциональной достаточности, физического и интеллектуального развития маленького ребенка. На протяжении всего дошкольного детства игры с мячом усложняются и как бы «растут» вместе с ребенком, составляя огромную радость детства.

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**. Известно лишь, что 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 и другим подобным материалом. Мяч и предметы, похожие на него, археологи находят по всему миру. Поражает разнообразие игр и упражнений с **мячом** у разных народов. В Древней Индии (III-II тыс. до н.э.) важную роль в деле объединения всей общины играла игра «катхи-ценду» (с **мячом** и битой), которая стала прародительницей хоккея на траве. Найденный в древних египетских гробницах (3500 г. до н.э.) мяч, сшитый из кожи и набитый сухой соломой, а также изображенные на нем рельефы говорят о том, что мяч и игры с **мячом** использовались для веселого времяпровождения. Такими **мячами** играли дети фараонов и их подданных. Распространены упражнения и игры с **мячом** были и в Древней Греции, и Древнем Риме (III-II тыс. до

н.э.). Мячи шили из кожи, которые наполняли перьями, шерстью или фиговыми зернышками. А назначались эти упражнения врачами и выполнять их нужно было в известной последовательности, придерживаясь определенных правил. Среди средневековых спортивных игр были популярны такие игры, как «же де пом» во Франции, чем-то напоминающая теннис, в которой по мячу ударяли ладонью, и «суль» – прообраз футбола, зародившегося в Англии (IX век). Игра типа русской лапты пришла в Европу из Индии через Ближний Восток посредством торговли и получила свое распространение главным образом среди сельских жителей. В России игры с **мячом** также были известны издавна. 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.

О значении мяча

Игры с **мячом** развивают глазомер, координацию, смекалку, способствуют общей двигательной активности. Для **ребенка мяч** – предмет увлечения с первых лет жизни. Ребенок не просто играет в мяч, а варьирует им: берет, переносит, кладет, бросает, катает и т.п., что развивает его эмоционально и физически. Игры с **мячом** важны и для развития руки малыша. Движения пальцев и кистей рук имеют особое значение для развития функций мозга **ребенка**. И чем они разнообразнее, тем больше «двигательных сигналов» поступает в мозг, тем интенсивнее проходит накопление информации, а, следовательно, и интеллектуальное развитие **ребенка**.

Движения рук способствует также развитию речи **ребенка**. Современные научные данные подтверждают эти положения: области коры головного мозга, «отвечающие» за артикуляцию органов речи и мелкую моторику пальцев рук, расположены в одном иннервационном поле, т.е. непосредственной близости друг от друга. Следовательно, идущие в кору головного мозга нервные импульсы от двигающихся рук стимулируют расположенные по соседству речевые зоны, усиливая их активность. Малыши, знакомясь со свойствами **мяча**, выполняя разнообразные действия (бросание, катание, бег за **мячом** и др.), получают нагрузку на все группы мышц (туловища, брюшного пресса, ног, рук, кистей), у них активизируется весь организм. Даже, казалось бы, обычное подкидывание **мяча** вверх вызывает необходимость выпрямления, что благоприятно влияет на осанку **ребенка**. Можно сказать, что игры с **мячом** – специальная комплексная гимнастика: развивается умение схватывать, удерживать, перемещать мяч в процессе ходьбы, бега или в прыжке. Игры и упражнения с **мячом** развивают ориентировку в пространстве, регулируют силу и точность броска, развивают глазомер, ловкость, быстроту реакции; нормализуют эмоционально-волевую сферу, что особенно важно, как для малоподвижных, так и для гиперактивных детей. Игры с **мячом** развивают мышечную силу, усиливают работу важнейших органов организма – легких, сердца, улучшают обмен веществ.

Учимся играть вместе

Как же научить малыша ловкости и умелости в играх с **мячом**? Методика обучения детей младшего возраста упражнениям и играм с **мячом** (как и любому физическому упражнению) имеет свои особенности, которые заключаются в том, что в обучении детей этого возраста преимущественно используются *игровые приемы*. Так как **ребенок** третьего года жизни лучше воспринимает показ движения, чем его словесное описание, независимо от его сложности или новизны взрослый показывает упражнения, сопровождая их

простым и доступным пояснением. Но пояснение и показ упражнений требуют подготовленности. Зрительные впечатления у детей преобладают над их словесным выражением. Ребенок не владеет обобщенными способами действий в словесном выражении, и поэтому не всегда может понять, что означает «прокати мяч», «подбрось мяч вверх» и т.п., например, показывая **ребенку**, как надо бросать мяч вдаль двумя руками из-за головы, мама или папа сопровождают показ простым, доступным для понимания пояснением: «Я сейчас брошу свой мячик далеко-далеко. Смотри, как я это делаю. Я возьму мяч двумя руками и подниму его вверх. Какой красивый у меня мячик! А теперь я спрячу его за голову. И... брошу. Брошу сильно, вперед! Далеко-далеко!» Пояснение чаще всего сопровождается показом даже при выполнении знакомого упражнения: взрослый напоминает, что надо делать, и тут же сам дает показ движения. Конечно, **ребенок** способен отобразить движение, поэтому одно и то же упражнение следует показывать и пояснять не один раз, а многократно, чтобы создать у малыша правильный образ движения (прокати мяч *в ворота*, брось мяч *через веревочку*). Такие способы выполнения движений в силу своей конкретности помогают детям еще лучше осознать поставленную перед ними задачу и выполнить ее более целенаправленно. Задания должны быть простыми и доступными. Благодаря многократным повторениям у **ребенка** образуются более прочные двигательные навыки, малыш начинает выполнять движения более свободно, без лишнего напряжения. У **ребенка** появляется своеобразное «чувство мяча». Таким образом, **малышу** свойственно многократное повторение движений как во время овладения им, так и после уже появившегося двигательного умения. Ребенок может без усталости и с большим увлечением бросать мяч на пол, катать взрослому, скатывать с горки, забрасывать в корзину или ящик. Какие же конкретные рекомендации можно дать родителям?

- Подготовьте один или два больших **мяча** диаметром 15–20 см, маленькие мячи диаметром 5–8 см (от большого и настольного тенниса, резиновые, мягкие из разных материалов, сшитые вами), бумажные шары (из скомканной бумаги), большой надувной мяч-шар.
- Покажите **ребенку**, как вы играете в мяч: катаете, бросаете, ловите, отбиваете от пола и т.п. Попробуйте научить этому и вашего малыша.
- *Не принуждайте малыша к выполнению того или иного движения.* Не требуйте от него повторять упражнение до тех пор, пока **ребенку** не удастся выполнить его правильно. Не упрекайте его за рассеянность, невниманье, неумение и т.п. *Не превращайте обучение в скучную повинность.* Играйте с малышом, когда он будет находиться в хорошем настроении.
- *Проявите фантазию, изобретательность,* используйте для игр все, что найдете под рукой: гладильную доску, стулья, пустые пластиковые бутылки, длинные шнурки и т.п.
- Постепенно вовлекайте его во все новые виды игры, систематически повторяя их. Для этого возраста достаточно, чтобы **ребенок** научился прокатывать мяч в даль в заданном направлении, бросать мяч об пол и вверх, правильному замаху при метании малого **мяча** вдаль.
- *Не забывайте о возрасте вашего **ребенка**,* его физических возможностях! Обращайте внимание на упражнения, которые **ребенок** выполняет с радостью, без нажима с вашей стороны. Представьте себе, что вы сами – **ребенок**. Прекрасно, если вы ободрите своего малютку похвалой; удивитесь тому, какой он ловкий, смелый, быстрый; что он уже сам может показать другим. Пусть **ребенок** демонстрирует свои умения перед всеми членами семьи или его же сверстниками: это постепенно развивает у **ребенка** уверенность в своих силах, стремление учиться дальше, осваивая новые, более сложные движения и игры.

Рифмовки (стихотворный текст) при выполнении движений с **мячом**, помогают сделать занятие более понятным, а главное, задают ритм выполнения игрового задания.

Игры с маленьким мячом

Скати с горочки

Цель игры: учить **ребенка** действовать с мелкими предметами: переносить их, складывать, прокатывать, ловить. Для этой игры вам понадобятся: 1) любые предметы шарообразной формы (диаметром 3-8 см), которые вы найдете у себя в квартире: различные мячи – для большого тенниса, резиновые, пластмассовые; шарики для настольного тенниса, шарики от сломанных погремушек, шарики из скомканной бумаги и т.п.; 2) гладильная доска, закрепив один конец которой на стуле, вы создадите дома прекрасные условия для скатывания и ловли. **Содержание.** В игре одновременно участвуют либо мама с ребенком, либо возможно объединение двух детей. Первый **ребенок** встает у приподнятого над полом концом горки. Рядом с ним в коробочке 3–4 шарика или небольших мячика. Второй **ребенок** стоит в 2–3 шагах от опущенного на пол конца горки. У него в руках пустая коробочка. Первый **ребенок** берет по одному шарик из коробочки и одной рукой скатывает их с горки. А второй **ребенок** в это время ловит скатывающиеся шарики и складывает их в пустую коробочку. Собрав шарики, он вместе с этой коробочкой идет на место первого **ребенка** скатывать шарики, а первый **ребенок** – на его место, т.е. дети меняются местами. **Советы маме.** При объяснении игры попросите папу или другого члена семьи помочь вам. Например, мама будет скатывать шарики, а папа их ловить и складывать в коробочку. Все действия мама сопровождает стихотворением: *Шарик с горки покатился* Мама достает шарик из своей коробочки и скатывает его с горки одной рукой. *И в коробке очутился.* Папа ловит скатившийся шарик и кладет его в свою

коробочку.

Мы с тобой его возьмем

И на горку принесем. Коробочка с пойманными шариками приносится к началу горки. Постарайтесь объяснить **малышу**, что если мячик или шарик просто класть на доску или отталкивать тихонько, то он упадет на пол, не докатившись до ее конца. При ловле скатывающихся шариков **ребенок** сначала, будет ловить их двумя руками – так ему на первых порах удобнее. Но напоминайте **малышу**, чтобы он старался ловить шарики одной рукой (правой и левой).

Слепим снежные комочки

Цель игры: развивать мелкую моторику рук, укреплять мышцы пальцев, учить бросать малый мяч в даль. Эту игру лучше проводить в зимнее время, т.к. желательно, чтобы **ребенок** смог предварительно потренироваться в лепке снежков на улице. Для этой игры вам придется сделать несколько мягких поролоновых мячей (например, из поролоновых губок для мытья тела – такие мячи не только легкие, но и яркие). **Содержание.** Дома покажите **малышу** мячики и предложите слепить из них «снежки»: «Ванюшка, давай мы с тобой сейчас слепим снежные комочки». Мама, сжимая мячик между ладонями, показывает, как лепить «снежок»: «Смотри, Ванюшка, комочек мягкий, я могу его сжимать ладошками: вот так – вот так!» Ребенок повторяет за мамой движения. «Ну, покажи, какой «снежок» у тебя получился. Какой хороший у тебя «снежок»! Молодец! Давай еще слепим» – мама дает возможность **малышу** слепить еще 3 комочка. «А теперь бросай «снежки» мне, я буду их ловить!» Ребенок бросает мячи-комочки одной рукой маме. Мама делает вид, что ловит «снежки», но поймать или удержать их не может: «Как много «снежков». Я их и поймать не смогла! Давай соберем «снежки» и снова поиграем». Мама с малышом собирают мячи, и игра повторяется. **Советы маме.** В игре **ребенок** лепит всего 4 снежных комочка: 2 – для бросания правой рукой, 2 – для бросания левой рукой.

Напоминайте **малышу**, чтобы он с усилием нажимал на мяч во время лепки «снежка», и чтобы у него сверху оказывалась по очереди то правая, то левая ладошки. Предложите просто помять мяч пальцами рук. При бросании «снежков» малыш будет стремиться подойти к вам поближе, поэтому старайтесь держаться от него на два– три шага.

Мячи в корзине

Цель игры: развивать глазомер, ловкость, координацию движений при метании в горизонтальную цель. Для этой игры вам понадобятся любые маленькие мячи (от большого тенниса, резиновые, мягкие из разных материалов) или бумажные шары из скомканной бумаги. В качестве горизонтальной цели лучше использовать корзину большого диаметра (высокий таз или обклеенную цветной бумагой большую коробку), чтобы бросаемые мячи могли в них задерживаться. Поставьте корзину (таз, коробку) на пол и на расстоянии 60–150 см от нее по кругу разложите 4–5 цветных кружочков или выложите круг из длинного шнура. Встав у обозначенного места (цветной кружок, шнур), мама показывает **малышу**, как можно забросить мячи в корзину: «Посмотри, как я умею! Хочешь тоже поиграть?» Ребенок становится на круг или в любом месте около шнура. Мама кладет перед ним на пол коробочку с 4–6 **мячами** и встает напротив **ребенка** с другой стороны корзины, чтобы малыш видел ее движения, которые она сопровождает словами: *Мяч одной рукой возьмем* наклоняются и берут по одному мячу.
И к плечу поднимем. Поднимают руку с **мячом** вверх к плечу.
На корзину поглядим. Смотрят на корзину.
Мяч в корзину кинем. Бросают мяч в корзину одной рукой. Сначала **ребенок** бросает мячи правой, а потом левой рукой (по 2–3 шт. каждой). Затем мама с малышом собирают брошенные мячи в свои коробочки, и игра повторяется. **Советы маме.** Чтобы мячик не выскакивал из корзины (тазика, коробки), положите на его дно сложенное детское одеяло, толстую

фланелевую пеленку или небольшую подушку. На начальном этапе обучения бросанию предмета в корзину расстояние до цели не должно превышать 60 см, так как дети в этом возрасте не бросают, а кладут предметы в цель. С течением времени расстояние до цели увеличивается. Сначала малыш будет спешить побыстрее забросить все мячи в корзину ведущей рукой. Объясните ему, что торопиться не надо. Пусть он выполняет каждый бросок под слова стихотворения. Напоминайте ему, что бросать мячи в корзину надо сначала правой, потом левой рукой. При метании в цель большинство детей этого возраста бросают предметы одной рукой от плеча, как рассмотрено выше. Покажите **малышу** и способ *метания одной рукой снизу*, так как, используя этот способ, ему будет легче попасть точно в цель. Для сохранения интереса малыша вы можете менять высоту «цели», ставя тазик на предметы разной высоты. *А летом в хорошую солнечную погоду бросайте мячи в тазик с водой.* **Варианты игры.** Чтобы сохранить интерес **ребенка** к игре используйте для метания:

1. кубики, маленькие мягкие игрушки, которые так же забрасываются в корзину, таз или коробку;
2. разноцветные мешочки, наполненные любой крупой (гречкой, рисом и т.п.) весом 70– 100 граммов.

Такие мешочки можно бросать в большой обруч или в круг, выложенный из шнура.

Брось в речку

Цель игры: учить **ребенка** метанию вдаль разными руками. На одной стороне комнаты мама кладет на пол цветные кружочки (шнур, приклеивает полоску пластыря) – это «берег». В 2–3 метрах от берега расстилает простынь (большую пеленку, покрывало или какую-нибудь ткань), желательно голубоватого оттенка – это «речка». Для метания лучше использовать

бумажные шары из скомканной бумаги (они меньше отскакивают от пола, чем упругие мячи) – это «камушки». **Содержание.** Мама кладет в коробочку 4–6 бумажных шаров, ставит их у обозначенного места (кружок, шнур, полоска пластыря) и предлагает **малышу**, стоя на «берегу», бросать «камушки» в «речку». Показ упражнения и выполнение его вместе с ребенком мама сопровождает словами: *К бережку мы подойдем* подходят к «берегу». *В руки камушки возьмем*, наклоняются и берут каждой рукой по шару. *Руку правую поднимем*, поднимают правую руку вверх. *Камушек мы в речку кинем*. Бросают шарик в «речку» правой рукой. *Ручку левую поднимем*, поднимают левую руку вверх. *Тоже камушек мы кинем*. Бросают шарик в «речку» левой рукой. В зависимости от того, сколько бумажных шариков вы положили в коробочку, наклоняться за ними вам придется 2 или 3 раза. Затем мама предлагает достать «камушки» из «речки». Пусть **ребенок** залезет в «речку» и побарахтается в ней: лежа на животе или на спине подрыгает руками и ногами, изображая купание, перекатывается с боку на бок и т.п. Собрав «камушки» и вернувшись на «берег», вы сможете повторить игру. **Советы маме.** Напоминайте **малышу**, чтобы он бросал камушки по очереди правой и левой рукой, не торопился (слова стихотворения служат сигналом для выполнения). С приобретением навыка метания вдаль расстояние от **ребенка** до речки увеличивается. Для разнообразия вы также можете использовать мешочки, наполненные крупой (см. «Мячи в корзине»).

Перебрось через речку

Цель игры: учить **ребенка** метанию вдаль одной рукой (правой и левой). **Содержание.** См. игру «Брось в речку». Но «речка» располагается на расстоянии 1,5-2 м от «берега», чтобы **ребенок** смог перекинуть через нее «камушек». Через «речку» перекидывается «мостик» - доска. Показ упражнения и выполнение его вместе с ребенком мама сопровождает словами: *К бережку мы подойдем* Подходят к «берегу».

В руки камушки возьмем, Наклоняются и берут каждой рукой по шарiku. Ручку правую поднимем, Поднимают правую руку вверх. Через речку перекинем. Бросают шарик через «речку» правой рукой. Ручку левую поднимем, поднимают левую руку вверх. Тоже камень перекинем! Бросают шарик через «речку» левой рукой. «Какие мы с тобой молодцы! - говорит мама – Все камушки на другой берег перебросили. Давай теперь по мостику пройдем, камушки соберем и обратно принесем». Ребенок идет по доске, собирает «камушки» и возвращается тем же путем обратно. **Советы маме.** Напоминайте **малышу**, чтобы он бросал камушки по очереди правой и левой рукой, не торопился (слова стихотворения служат сигналом для выполнения). С приобретением навыка метания вдаль, расстояние от **ребенка** до речки увеличивается. Для разнообразия вы также можете использовать мешочки, наполненные крупой (см. «Мячи в корзине»).



Методические рекомендации при проведении физкультурных занятий с использованием мяча.

Дети любят игры с мячом, поэтому им надо дать возможность почувствовать природу мяча, проявить самостоятельность во время движения с мячом. При выполнении упражнений с мячом уделять внимание каждому ребенку. Вовремя находить слова одобрения, позволяющие ребенку непринужденно выполнять движения, в связи с большой нагрузкой во время занятия особое внимание обратить на интервалы активного отдыха: дети могут свободно поиграть с мячом, происходит как бы подготовка к выполнению последующих двигательных задач.

Бросок в цель. Рука ребенка постепенно привыкает к мячу, движения становятся более уверенными, особенно важна работа кистью руки. Во время выполнения упражнений педагог постоянно комментирует действия и движения детей, корректирует их, особенно если эти действия однообразны. При выполнении удара мяча о пол желательно обратить внимание детей на движение мяча, что он делает, а затем уже на действия детей с мячом. Не оставлять без внимания тех детей, кто не смог выполнить задание, следует поработать с ними индивидуально, помочь развитию моторной памяти. Соблюдать прием «мяч отдыхает», что позволяет ребенку получить кратковременный перерыв, происходит смена движений, переключение внимания на другое действие. При метании мяча вдаль следует показать детям, как занять правильную исходную позицию (ноги шире, одна нога вперед, туловище при замахе наклонено вперед). Движение кистью – важный элемент в метании, показать, как выполняется движение, сравнить его с моментом положения руки во время прощания, когда говорим «до свидания». При бросках мяча двумя руками обратить внимание на технику броска мяча о землю с последующей ловлей.

Очень важно научить ребенка регулировать силу отталкивания: отталкивать мяч не только с силой, но и с меньшими усилиями, не отводя его далеко от груди.

Если прокатывание мяча ногами друг другу и между предметами не получается (это трудно), можно предложить детям попробовать прокатывать мяч между предметами без передачи его друг другу.

Смену движений (заданий) в подгруппах производят после того, как все выполняют данное задание указанное количество раз.

Избегать необоснованных длительных объяснений во время выполнения заданий, упражнений.

При перебрасывании мяча друг другу напоминать детям, что они должны быть внимательными при приеме мяча - тот, кто ловит, не стоит неподвижно на месте, а правильно рассчитывает полет и выполняет ловлю мяча.

Добиваться от детей хорошего управления движением мяча, умения мягко отталкивать его пальцами рук.

Техника передачи мяча усваивается детьми постепенно, поэтому не стоит их излишне торопить; в процессе обучения передаче мяча необходимо напоминать детям, что: - локти следует опускать около туловища; - стараться бросать мяч на уровне груди партнера; - мяч сопровождать взглядом и определенным положением рук.

При обучении броску мяча в корзину с места надо обратить внимание на то, чтобы дети бросали мяч, стоя в правильной стойке, прицеливались, сопровождали мяч взглядом, не разводили локти в стороны.

Отмечать любые успехи детей.

Мастер – класс для педагогов и родителей на тему: «Подвижные игры с мячом»

Основная цель: научить правильно организовывать подвижные игры с мячом.

В ходе мастер-класса разобрать правила игры нижеперечисленных игр, познакомить с особенностями данных игр.

"Мячик кверху"

Описание игры: Считалкой выбирается водящий. Дети встают в круг близко друг к другу, водящий идет в его середину в очерченном для него кругу, и бросает мяч вверх после слов: «Мячик кверху!» Игроки в это время стараются как можно дальше отбежать от центра круга. Водящий ловит мяч и кричит: «Стой!» Все игроки должны остановиться, а водящий, не сходя с места, бросает мяч в того, кто стоит ближе всех к нему. Запятнанный игрок становится водящим. Если же водящий промахнулся, то остается и проводит еще раз игру.

Правила игры: Водящий бросает мяч как можно выше и только после слов: «Мячик кверху!» Водящему разрешается ловить мяч и после отскока от земли. Если водящий роняет мяч или мяч уходит, то прежде, чем крикнуть «Спой!», ему нужно поймать мяч и вернуться на свое место. Если кто – то из игроков после слова «Стой!» продолжает двигаться, то он должен сделать три шага в сторону водящего. Убегая от водящего, игроки не должны прятаться за деревья и постройки.

"Летучий мяч"

Описание игры: Игроки встают в круг, водящий находится в середине круга (он выбирается считалкой). По сигналу дети перебрасывают мяч друг другу через центр круга. Водящий старается задержать мяч, поймать или коснуться

его рукой. Если ему это удалось, то он встает в круг, а тот, кому был брошен мяч, становится водящим.

Правила игры: Игрокам при ловле мяча разрешается сходить с места. Игроки не должны задерживать мяч. Водящий не может коснуться мяча, когда он находится в руках игрока.

"Гонка мячей"

Материал: Для проведения игры нужны два мяча разного цвета.

Описание игры: Дети встают по кругу на расстоянии одного шага друг от друга лицом в центр, рассчитываются на первые и вторые номера. Так они делятся на две команды. В каждой группе считалкой выбирается ведущий. Они должны стоять на противоположных сторонах круга. По сигналу ведущие начинают перебрасывать мяч только игрокам своей группы, в одном направлении. Выигрывает группа, в которой мяч раньше вернулся к ведущему. Дети выбирают другого ведущего. Игра повторяется, но мячи перебрасываются в обратном направлении. По договоренности игру можно повторить от 4 до 6 раз.

Правила игры: Начинать игру ведущим нужно одновременно по сигналу. Мяч разрешается только перебрасывать. Если мяч упал, то игрок, уронивший его, поднимает и продолжает игру. Игроки должны точно перебрасывать мяч, быть внимательными при приеме мяча: тот, кто ловит, не должен стоять неподвижно ждать, когда мяч попадет в руки. Нужно следить за мячом и, если нужно, сделать шаг вперед.

"Ты катись, веселый мячик"

Описание игры: Дети выстраиваются в круг на расстоянии вытянутой руки. Игроки передают мяч по кругу со словами:

Ты катись, веселый мячик,

Быстро, быстро по рукам,

У кого остановился-

Тот бежит по сторонам!

Тот игрок, у кого мяч остался в руках, поворачивается спиной к центру.

Игроки, стоящие по обе стороны от него, поворачиваются в стороны и бегут по сигналу: «Раз, два, три – беги!» Кто первый прибежит к мячу, берет его, и игра начинается сначала. Теперь, можно мяч передавать в другом направлении.

Правила игры: Игроки должны быстро и точно передавать мяч друг другу.

Нельзя водящему специально задерживать мяч для другого игрока. Бежать игроки должны в разные стороны, спина к спине друг друга. Нужно оббегать круг, и нельзя забегать в центр.

"Круг"

Описание игры: Все игроки, кроме водящего, встают в круг и перебрасывают друг другу мяч, называя по имени того, кто должен его ловить. Водящий стоит в середине круга и старается ударить рукой по летящему над ним мячу. Как только задержанный таким образом мяч упадет на землю, игроки разбегаются, а водящий быстро поднимает мяч и, крикнув «Стой!», старается запятнать одного из игроков. Запятнанный игрок становится водящим. Если же водящий промахнется, то снова идет в круг водить.

Правила игры: Игроки должны быстро и точно передавать мяч друг другу.

Водящий задерживает только летящий мяч. Водящий пятнает игроков с того места, где поднял мяч.

"Сторожа"

Материал: Маленькие мячи по количеству детей.

Описание игры: Участники игры встают в круг на расстоянии одного шага. У всех игроков маленькие мячи. В середине круга построен город (кегли, расставленные на расстоянии, чтобы между ними мог свободно пройти

маленький мяч). Городок охраняют три сторожа (выбранные считалкой). Игроки, стоя на одном месте, ногой посылают мяч в городок. Тот, кто, прокатывая мяч, собьет кеглю, встает на место сторожа.

Правила игры: Мяч игроки должны только прокатывать. Нельзя пропускать отбитый сторожем мяч за круг; тот, кто, пропустил мяч, выходит из игры. Сторожам разрешается, защищая город, переходить с одной стороны на другую. Сторож задерживает и отбивает мяч только ногой.

"Зайчик"

Описание игры: На площадке чертятся большой круг. Считалкой выбирают Зайчика, он идет в круг, а все игроки стоят за кругом. Они бросают мяч друг другу, но так, чтобы он задел игрока – зайчика. Зайчик бежит по кругу, увертывается от мяча. Тот, кто запямятает игрока – зайчика, встает на его место в кругу.

Правила игры: Игроки не должны заходить за границы круга. Прежде чем передать мяч, нужно назвать по имени того, кто его должен поймать. Передавать мяч нужно быстро, нельзя задерживать его в руках. Чем быстрее игроки передают мяч, тем интереснее проходит игра. Игрок – зайчик, по желанию, может поймать мяч. В этом случае игрок, чей мяч был пойман, встает в круг и становится зайчиком.

"Встреча"

Материал: Большие мячи по количеству игроков. Фишки для награждения.

Описание игры: На площадке проводятся две линии на расстоянии 4 -6 метров. Игроки делятся на две команды с равным количеством игроков и, встают друг против друга за линиями. По сигналу все одновременно прокатывают мячи, но так, чтобы они встретились. Игрокам в паре, чьи мячи встретились, инструктор дает фишку. Выигрывает пара, у которой в конце игры окажется больше фишек. Количество повторений игры проходит по

желанию игроков.

Правила игры: Площадка, где проводится игра, должна быть ровной.

Увеличивать расстояние между игроками нужно постепенно. Детям нужно подсказать, что, чем больше расстояние прокатывания, тем энергичнее должен быть толчок



Мастер – класс «Пионербол для дошколят»

Цель мастер – класса: освоить с родителями воспитанников и педагогами разные приёмы пионербола.

Пионербол – одна из любимейших игр детства. Можно сказать, что она является облегченной версией волейбола, так как поведение игроков на площадке, да и правила самой игры во многом схожи с волейбольными. Научиться играть в пионербол совсем не сложно. В него играют, начиная с дошкольного возраста. Даже дошкольник старшего возраста с легкостью понимает правила пионербола. Однако это не делает игру менее зрелищной и увлекательной.

Всё, что нужно для игры в пионербол – это мяч и 2 команды от 3-х до 8-ми человек в каждой. Оптимальным считается, когда в общей сумме на игровой площадке находятся 12-14 человек. Мяч подойдет практически любой, но желательно волейбольный. Через середину площадки натягивается сетка или даже просто веревка. Команды стоят по обе стороны. Правила пионербола аналогичны волейболу за тем исключением, что мяч можно ловить и совершать с ним не более 3 шагов по площадке. После чего его необходимо либо передать игроку по команде, либо перебросить через сетку. Разрешается совершать не более одного паса в атаке. Задача – не допустить падение мяча на землю или пол, в противном случае засчитывается очко. Игра завершается с набором 10 очков, после чего команды меняются местами и разыгрывают еще одну партию. В случае счета в партиях 1:1, играется завершающая партия.

Существует несколько вариантов игры. Играть в пионербол интересно в каждом случае. При игре в пионербол с двумя мячами, каждой команде дают по мячу. По свистку начинается игра. Команды пытаются перебросить мяч на сторону соперника. Засчитывается проигрышное очко той команде, в чьем

владении находятся сразу оба мяча. Важным нюансом такого правила является то, что мяч считается во владении команды, если ее коснулся игрок или же он ударился о землю. В случае если мячи ударяются друг с другом в воздухе, партия начинается заново. Правила пионербола официально нигде не зафиксированы. Играть в пионербол можно, придумывая свои правила. Именно поэтому в каждом дворе в него играют по разным правилам. Можно играть родителям и детям на даче, в парке. Там, где есть возможность натянуть сетку или верёвку на уровне выше вытянутой руки ребёнка.



www.shutterstock.com · 49519888

Мастер-класс для педагогов и родителей воспитанников: «Футбол и баскетбол для старших дошкольников».

Цель мастер – класса: освоить с родителями воспитанников и педагогами приёмы игры в баскетбол и футбол, познакомить с особенностями обучения играм детей дошкольного возраста.

Методика обучения спортивным играм. В процессе обучения спортивным играм необходимо учитывать индивидуальную двигательную подготовленность ребенка, уровень здоровья, возраст. Для этого существуют игры и игровые задания повышенной трудности, рекомендуемые для одаренных детей. Остальные дети вполне могут освоить задания, не выходящие за рамки программы воспитания и обучения детей в дошкольных образовательных учреждениях.

Четкого разделения игр для мальчиков и девочек нет, не существует также и строгого правила, какие игры могут нравиться тем и другим. В этом случае нужно исходить, прежде всего, из интересов детей.

Правила спортивных игр, техника выполнения их основных элементов, методика обучения этим элементам адаптированы для детей дошкольного возраста. И, тем не менее, они могут показаться сложными, но, как свидетельствует опыт, чем раньше ребенка начинают учить технике физических упражнений, тем быстрее и прочнее он осваивает последующие действия.

Футбол

С детьми дошкольного возраста проводится упрощенный вариант игры. Размер площадки составляет не более 24м в длину и 18м в ширину. Поперек нее отмечаются средняя линия и центральный круг диаметром 5м. На концах площадки ставятся ворота высотой 2м и шириной 3м, на углах – яркие флажки.

Для игры в футбол для детей дошкольного возраста используется облегченный кожаный или пластиковый мяч меньших размеров. Каждая

команда состоит из 5-8 детей и нескольких запасных. Игра продолжается 30мин. Время игры делится на две половины по 15мин с 5-минутным перерывом.

Перед началом игры проводится жеребьевка, с помощью которой определяется сторона площадки или начальный удар. Мяч для начального удара ставится на землю в центре поля. Игра начинается по сигналу судьи одним из игроков команды, который назначается капитаном.

Правила игры имеют некоторые особенности. Здесь не применяются пока недоступные детям угловой удар, положение вне игры, штрафные и свободные удары.

Игроки имеют право вести мяч ногой, передавать его товарищу по игре, забивать мяч в ворота. Все действия с мячом выполняются только ногами. Касание мяча головой или туловищем не считается ошибкой, а руками трогает мяч только вратарь. Кроме того, педагог может сам ввести некоторые ограничения в соответствии с поставленными задачами.

Из существующего многообразия технических приемов футбола дошкольников целесообразно обучать следующим: ударам по мячу ногой, остановкам мяча ногой, ведению мяча ногой, элементам тактических действий.

Удары по мячу ногами составляют основу техники игры. С помощью удара ногой игроки передают мяч друг другу, бьют по воротам, выполняют ведение мяча. По способу выполнения удары подразделяются: внутренней стороной стопы; средней частью подъема; внутренней частью подъема; внешней частью подъема; носком; пяткой. Выделяют две основные фазы движений, общие для всех способов: предварительная, состоит из разбега и постановки опорной ноги; рабочая, представлена ударным движением и проводкой.

Техника **остановки мяча ногой** производится внутренней стороной стопы, подошвой и серединой подъема. Остановка мяча может быть полной, после которой мяч остается лежать у ног футболиста неподвижно, и неполной,

когда движение его гасится не полностью, а лишь замедляется его скорость или изменяется направление движения.

Ведение мяча выполняется несильными ударами, толчками ногой: внешней частью или серединой подъема. Ведение внешней частью подъема выполняется несильными ударами в нижнюю часть мяча, для того чтобы придать ему вращательное движение, которое способствует недалекому откату от игрока. При ведении внутренней частью подъема мяч направляется перед собой, носок ноги несколько выворачивается наружу, стопа не напряжена. Ведение мяча осуществляется подталкиванием его перед собой серединой подъема слегка оттянутой вниз стопой одной или попеременно двумя ногами.

Баскетбол

Для игры в баскетбол у дошкольников используется облегченный мяч или детские резиновые, пластиковые мячи, близкие по размерам к баскетбольным.

В баскетбол играют две команды, каждая из которых состоит из пяти играющих на площадке и нескольких запасных игроков. Педагог может менять игроков в течение всей игры.

Игра состоит из двух таймов по 5 мин и 5-минутного перерыва между ними. За каждый заброшенный в корзину мяч команде начисляется 2 очка.

Игра начинается с розыгрыша начального броска: педагог подбрасывает мяч вертикально вверх между игроками. После того, как мяч достигнет наивысшей точки, дети могут касаться его руками. Так же разыгрывается спорный мяч.

Детей необходимо приучать выполнять некоторые правила игры: игрок может сделать с мячом не более трех шагов (если ребенок не освободился от мяча, то с третьим шагом должно выполняться ведение), нельзя вести мяч двумя руками одновременно или бежать с ним без ведения, запрещается хватать соперников за одежду, за руки, толкаться.

Из элементов игры в баскетбол с дошкольниками целесообразно изучать технику игры без мяча: стойку баскетболиста, перемещение по площадке, остановки, повороты, а также действия с мячом: передача двумя руками от груди и одной рукой от плеча, ловля двумя руками на уровне груди, ведение мяча, броски мяча в корзину двумя руками от груди и одной от плеча.

Стойка — исходное положение, из которого наиболее быстро выполняется переход к движению, а также действия без мяча или с мячом.

Наиболее рациональной является стойка с такой расстановкой ног, которая обеспечивала бы устойчивое равновесие и давала бы возможность быстрого маневра, а именно: ноги на ширине плеч параллельно друг другу (ступни на одной линии) или в полушаге, когда одна нога выдвинута вперед (пятка впереди стоящей ноги на уровне носка стоящей сзади). Тяжесть тела распределяется равномерно на обе ноги и на переднюю часть стопы (пятки приподняты от пола на 1—2 см, колени полусогнуты, спина прямая, руки согнуты в локтях).

Обучение *перемещениям* начинают с изучения отдельных приемов — бега, прыжков, остановок, поворотов. После этого формируются умения и навыки сочетания изученных приемов.

Бег. Используя упражнения для обучения беговым упражнениям, необходимо добиваться максимальной быстроты их выполнения, а также своевременности стартового ускорения. Во всех беговых упражнениях следует обращать внимание на согласование движения рук и ног, ритмичную их работу, что имеет большое значение для формирования быстрого бега и освоения последующих действий с мячом.

Остановки во время бега позволяют моментально прекратить движение и выполняются шагом и прыжком.

Повороты — это технический прием, при котором ребенок переступает одной ногой вокруг другой, опорной, ноги, которая не отрывается от поверхности площадки (своеобразный циркуль).

Различают два способа поворотов: вперед и назад. Они выполняются из стойки баскетболиста. Поворот вперед осуществляется грудью в направлении поворота, а назад — спиной в направлении поворота. Опорную ногу от поверхности не отрывать.

Под *техникой владения мячом* понимают рациональное выполнение движения, ловли, передачи, ведения и бросков по корзине. Прежде всего, детей необходимо ознакомить с формой и упругими свойствами мяча.

Дошкольников целесообразно обучать ловле мяча двумя руками (мяч летит на средней высоте), примерно на уровне груди. Ребенок выпрямляет слегка расслабленные руки навстречу летящему мячу, кисти раскрывает в форме полусферы — большие пальцы направлены друг к другу, а остальные широко расставлены вперед-вверх. Мяч, встречаясь с кончиками пальцев, захватывается ими, не касаясь ладоней, и ребенок, сгибая руки, гасит скорость полета мяча, притягивает его к груди, принимая стойку баскетболиста с мячом.

Передача мяча — основной прием осуществления взаимодействия между партнерами. В детских дошкольных учреждениях детям рекомендуется осваивать передачу мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча.

Бросок в корзину — это тот прием, к которому сводится смысл игры и определяется ее результативность. Выполняются теми же способами, что и передачи. Бросок мяча двумя руками от груди выполняется с места и является основным броском для дошкольников, так как позволяет добрасывать мяч до корзины даже слабо подготовленным детям.

Ведение мяча - прием, который позволяет игроку перемещаться по площадке с мячом, непрерывно толкая его в пол одной рукой (можно попеременно правой и левой). Ведение мяча выполняется с наружной стороны ступни (ведение перед собой затрудняет продвижение). При разгибании руки в локтевом суставе мяч посылается в пол, рука задерживается внизу и дожидается, пока мяч вновь вернется к ней и вместе с ним возвращается в исходное положение для выполнения следующего толчка (мяч как бы «прилипает» к руке). При обучении ведению мяча с самого начала необходимо

добиваться неслышного касания мяча рукой и прививать навык ведения его без постоянного зрительного контроля.



© Alex Bannykh * www.ClipartOf.com/32883