

**СЕМИНАР – ПРАКТИКУМА
ДЛЯ ВОСПИТАТЕЛЕЙ
«ШКОЛА МЯЧА»**

Пояснительная записка

Актуальность

Данные статистики, факты из медицинской практики говорят о том, что многие дети испытывают двигательный дефицит, который приводит к выраженным функциональным нарушениям в организме: снижение силы и работоспособности скелетной мускулатуры влечет за собой нарушение осанки, координации движений, выносливости, гибкости и силы, плоскостопие, вызывает задержку возрастного развития.

Чтобы удовлетворить потребность детей в двигательной активности в детском саду необходимо проводить дополнительные кружки по физическому развитию.

Важное место в системе физического воспитания детей дошкольного возраста занимают действия с мячом. Упражнения в бросании, катании мячей способствуют развитию глазомера, координации, ловкости, ритмичности, согласованности движений, совершенствуют пространственную ориентировку. Упражнения с мячом различного объема развивают не только крупные, но и мелкие мышцы, увеличивают подвижность в суставах пальцев и кистях, усиливают кровообращение. Они укрепляют мышцы, удерживающие позвоночник, и способствуют выработке хорошей осанки.

Поэтому работа с мячом занимает одно из главных мест в физкультурно-оздоровительной работе с детьми.

ЗАНЯТИЕ №1

«Метание, как основной вид движения»

Основные движения – это жизненно необходимые для человека движения, которые он использует в своей многообразной деятельности. С давних времён они являются как средством передвижения, добычи пищи, защиты от нападения и в настоящее время имеют важное значение для человека. К основным движениям относятся: ходьба, бег, упражнения в равновесии, лазанье, прыжки, метание.

Метание – ациклическое скоростно – силовое упражнение. Ациклические движение требует большей постепенности, усвоения, чем циклические. При их выполнении требуется более сложная координация движений, сосредоточенность и волевое усилие. Для выполнения ациклического движения требуется 3 определенной фазы (подготовительная, основная, заключительная).

В детском саду обучение метанию начинается с подготовительных упражнений. Ребёнка учат брать предмет и удерживать его одной (двумя) руками. В 3-4м. малыш тянется к игрушке, пытается достать и удержать. В 9-12м. он бросает игрушку вперёд. На втором году жизни детей учат собирать большие (двумя руками) и малые мячи (одной рукой), складывать их в корзину, передавать друг другу. Кроме того их приучают отталкивать мяч, после этого переходят к обучению катанию и прокатыванию, скатыванию.

С 3 лет детей обучают:

- бросанию мяча вверх и ловле его двумя руками

- бросанию мяча вниз о пол и ловле его
- бросание мыча в стенку
- метание на дальность и в цель выполняются различными способами

«из-за спины через плечо»,

«прямой рукой сверху»,

«прямой рукой снизу»,

«прямой рукой сбоку»

«двумя руками «снизу»»,

«двумя руками «от груди»»,

«двумя руками «из-за головы»»,

«двумя руками «с боку»»

Техника метания состоит из следующих элементов: исходное положение, прицеливание, замах, бросок, сохранение равновесия после броска. По мере овладения простыми способами бросания и ловле, метания вдаль и в цель им вводятся усложнённые задания и упражнения.

Методика обучения катанию, бросанию, ловле и метанию.

Мяч как основной, наиболее удобный для бросания и метания - предмет должен постоянно находиться в свободном распоряжении детей. Воспитатель показывает, что с мячом можно выполнять разнообразные действия, помогает ребятам приобрести собственный двигательный опыт, умение обращаться с мячом: держать его в двух или одной "руке, обхватывая пальцами, отталкивать, катать, бросать. После многочисленных упражнений появляется своеобразное «чувство мяча». Дома

взрослые должны чаще предоставлять ребенку возможность играть с мячом. Хорошо подвесить большой надувной мяч - на высоте поднятых, вверх рук ребенка и предложить отталкивать мяч одновременно обеими руками. Детей третьего года жизни воспитатель объединяет уже в подгруппы по трое-пятеро и играет с ними. Небольшие игровые подгруппы дают возможность педагогу активизировать- всех детей, уделить каждому необходимое, внимание с учетом его индивидуальных двигательных умений. Воспитатель чаще играет с вновь поступившим ребенком, не имеющим навыка действий, с мячом. В каждой возрастной группе мячи должны быть разных размеров—от маленьких (резиновых и теннисных) до больших надувных. Упражнения с ними приучают детей без лишнего напряжения владеть разным хватом мяча: маленький мяч плотно обхватывать пальцами одной руки, в действиях с большим мячом пальцы обеих рук расставляются шире .

Катание — полезное упражнение, помогающее овладеть мячом, тренирующее мышцы пальцев и кисти, приучающее правильно оценивать направление движения мяча и необходимые при этом мышечные усилия. Малыши любят скатывать мяч с горки. В этом движении еще не требуется "толчка мяча. Затем катание совершается в любом направлении, дети постепенно учатся выполнять активные движения пальцами обеих рук одновременно. Более сложное умение — катить мяч в определенном направлении: между воротиками, по узкой дорожке, друг другу, «змейкой».

Для успешного прокатывания следует направлять- мяч вперед, стараясь, чтобы он не уклонялся в сторону, толчок должен быть более сильным и уверенным.

Постепенно увеличивается расстояние — с 1 м в младшей группе, до 2 м — в средней.

В старшей и подготовительной к школе группах дети катают утяжеленный набивной мяч весом до 1 кг. Толчок должен выполняться пальцами выпрямленных рук, как бы сопровождая ими движение мяча.

Бросание и ловля — более сложные движения, требующие глазомера. При ловле мяча важно правильно оценить направление

его полета, а при броске сочетать необходимое направление с силой броска. Полезно подбрасывание мяча вверх. Оно связано с активным выпрямлением, как бы потягиванием за брошенным предметом, и это упражнение, помимо укрепления мышц плечевого пояса, содействует хорошей осанке.

При первоначальном овладении действиями с мячом большое место занимают" индивидуальные упражнения, самостоятельные попытки детей играть с мячом: бросать его в любом направлении, использовать усвоенный способ броска — снизу, сбоку, от плеча. Вначале дети усваивают бросок мяча вперед-вверх. Это движение малыши не всегда выполняют одновременно обеими руками, не соблюдают нужного направления. Детям, затрудняющимся бросить мяч, воспитатель помогает: встает за ребенком и, держа его руки с мячом, выполняет вместе с ним бросок мяча вниз или вверх. Бросание в произвольном направлении сопровождается бегом за мячом. Постепенно воспитатель учит детей ловить мяч, отскочивший от пола, стены. В индивидуальных упражнениях ребенок бросает мяч воспитателю, который сможет поймать и неточно брошенный мяч, тогда как в игре двух маленьких детей часты неточные броски, бег за упавшим мячом отвлекает детей от основного упражнения.

Бросок о землю должен выполняться вертикально вниз с соблюдением точности направления и определенной силы толчка. При слабом ударе приходится наклоняться вниз, чтобы поймать мяч, а при излишне сильном ударе мяч высоко взлетает и его трудно поймать. Успех в данном упражнении во многом зависит от состояния поверхности, поэтому бросание мяча вниз воспитатель организует на асфальтовой дорожке, плотной ровной площадке, веранде.

Мяч, брошенный вверх или отскочивший от земли, ловят двумя руками одновременным хватом с двух сторон или снизу, подставляя ладони под, взлетевший мяч.

Пальцы слегка согнуты, образуя как бы чашу. Мяч, брошенный воспитателем или сверстником, надо ловить не прижимая к груди, стараться встречать при ловле пальцами, руки выпрямлять по направлению к летящему мячу, а поймав, согнуть их и

подтянуть мяч к груди.

Старшие дети ловко и непринужденно бросают и ловят мяч. Поэтому они могут находиться в разных положениях— сидя, стоя парами, по кругу, передвигаясь. Удастся старшим и сочетание разных движений с игрой в мяч, например подбрасывать и ловить мяч приседая, подпрыгивая, чередовать бросание и ловлю с бегом.

Воспитатель должен научить старших дошкольников ведению мяча. К разучиванию этого движения надо приступать после того, как дети овладеют навыком отталкивать мяч стоя на месте мягкими, плавными движениями кисти. При ведении мяча ребенок продвигается вперед шагом, а затем и бегом, немного наклонившись по ходу движения.

Метание в цель (горизонтальную и вертикальную) выполняется мячами резиновыми или теннисными, мешочками с песком, шишками, снежками. Горизонтальной целью может служить ящик, пенек, корзина, вертикальной — щит с нарисованным кругом, обруч, небольшой мяч, дерево и т. п. В зависимости от характера цели, веса и величины метаемого снаряда выбирается способ метания. Большой мяч в корзину или лежащий на земле обруч бросают двумя руками снизу, маленький мяч или шишку одной рукой. В вертикально расположенную цель чаще бросают небольшой снаряд одной рукой. При этом младшие дети охотнее пользуются способом метания согнутой рукой от плеча, старшие чаще бросают из-за головы.

В метании надо обращать внимание на чередование бросков правой и левой рукой — это важно для гармоничного развития обеих рук, для профилактики появления нарушений осанки.

Маленьким детям воспитатель помогает взять мяч или другой предмет указанной рукой, иногда даже вкладывает его в руку малыша и направляет затем его движение.

Старшие дети должны точно выполнять указания, какой рукой бросить предмет.

Организация упражнений в метании проходит следующим образом: справа (слева) от метającego, стоят ведерки или коробки с равным числом мячей или мешочков (2—3 в каждом), ребенок берет правой (левой) рукой. Однако и в этом случае некоторые дети берут мяч правильно, но потом перекалывают его в более привычную к метанию руку. Обычно это чаще встречается у

детей, умеющих уверенно метать и уже определивших «сильнейшую» руку (она может быть как правой, так и левой).

Воспитателю надо внимательно контролировать количество бросков правой и левой рукой. Если в группе большинство детей плохо освоили метание левой рукой, то именно с метания левой рукой надо начинать обучение.

Метание вдаль не требует такой точности, глазомера, как метание в цель. Движения детей здесь более свободные, размашистые, энергичные. Малыши так же как и при метании в цель, чаще метают предмет движением руки от плеча, предварительно согнув руку и не выпрямляя ее при броске. Часто бросок, хотя - и резкий, направляется вниз, и предмет падает близко от ребенка (в пределах 0,5—1 м). Детей надо обучить правильному метанию вперед-вверх. По такой траектории мяч улетит далеко. Без зрительного ориентира дети с трудом понимают, как это выполнить. Поэтому воспитатель предлагает перебросить мяч через куст, ветку дерева или подвешивает веревку несколько выше поднятой руки ребенка. Младшие дети располагаются на расстоянии 1 м от веревки, старшие отходят дальше, примерно на 2—3 м. Сам воспитатель должен правильно показать детям движение с соблюдением всех основных требований техники или для показа подготовить ребенка, умеющего хорошо метать.

Метание вдаль выполняется разными способами: от плеча, из-за спины через плечо с предварительным замахом, снизу сверху, сбоку.

Вдаль метают мячи, мешочки с песком, шишки, снежки; у водоема дети с увлечением бросают в воду мелкие камешки «кто дальше»; Мягкие и мелкие предметы — мячи, желуди каштаны можно метать снизу с заданием «кто бросит выше».

Вырезанные из картона круги метают способом сбоку, напоминающим метание диска

Мячи должны быть разнообразными: маленькие резиновые или теннисные диаметром 5-6 см, средних размеров диаметром 8-12 см большие мячи диаметром 18-20 см. Для некоторых упражнений и игр используются надувные мячи, старшим детям необходимы волейбольные и набивные мячи весом до 4 кг. Мячи должны хорошо отскакивать от земли или стены. Хранят запасные мячи в прохладном помещении, в группах мячи размещают вдали от отопительных приборов.

Проведение упражнений в катании, бросании и ловле возможно в условиях группы, в ненастное время метание в цель

проводится в зале. Однако для этих.- движений наиболее удобен участок, спортивная площадка, где можно не опасаться попадания в окно. Упражнения в метании вдаль проводятся только на участке.

ЗАНЯТИЕ №2
«Методические указания
при обучении детей
катанию, бросанию, ловле и метанию по возрастам».
(ОРУ с мячом)

Методические указания для детей 2-3 лет.

Большое место занимает катание мяча. Дети должны научиться энергично отталкивать мяч в любом, затем в определенном направлении, например к воспитателю. Это движение дети выполняют в положении сидя ноги врозь, стоя на коленях в положении стоя с наклоном вперед. Добиваться одновременного отталкивания мяча обеими руками, особенно активны при должны быть пальцы рук и кисти. Скатывать мяч с горки, доски с бортиками; по краям, земляного бугорка и бег за ним. Это хорошее сочетание несколько статичной позы при установке мяча на горке и оживленной разрядки в беге за ним. Скатывать можно большие и маленькие мячи, шарики, обручи.

С появлением умений катать в нужном направлении, учить перекатывать мяч друг другу. Доступны детям упражнения в бросании (двумя руками вперед, вниз, воспитателю). Так же как и в катании, необходимо показывать и учить детей бросать мяч одновременным толчком обеих рук.

В первое время детям легче бросить мяч, держа его снизу, затем они пробуют бросать согнутыми руками от груди, подняв мяч над головой или опустив его за голову на согнутых руках. Воспитатель показывает детям эти разнообразные способы броска, но не настаивает на непременно выполнении какого-либо из них. Постепенно дети овладевают разнообразными способами

броска.

Воспитатель обучает детей сочетанию бросания и ловли вначале небольшими группами. Показать, как надо ловить мяч, обхватывая его с двух сторон или подхватывая снизу, широко раздвинув пальцы. Ловя мяч, малыши не должны прижимать его к груди. Учитывая индивидуальные умения каждого, воспитатель во время упражнений подходит к ребенку ближе или отходит, стараясь, чтобы малыш мог поймать мяч и почувствовать радость от выполненного действия. Бросать мяч друг другу и ловить дети 3 лет еще затрудняются.

Небольшими группами по 4—5 детей метание в горизонтальную цель — корзину, ящик. Вокруг установленной на земле цели на расстоянии 100—125 см чертится или выкладывается из шнура круг, в который дети не должны заходить, В горизонтальную цель метают -по-разному: снизу, от груди, от плеча. Большой мяч бросают в цель двумя руками, маленький — одной, обязательно правой и левой рукой.

Предлагается детям вертикальная цель: щит, нарисованный на заборе большой надувной мяч.

Расстояние до цели вначале 50см затем 100—125 см.

При метание вдаль используют бросок от плеча и направляют снаряд резким движением вниз. Обучению правильному способу метания вперед-вверх помогает зрительный ориентир; ветка дерева, цветная ленточка.

Методические указания для детей 3—4 лет

Катание мяча выполняют более уверенно, точнее соблюдают направление. Выполняют это в положении сидя или стоя. Пары детей должны быть так, чтобы упражнение было наиболее эффективным. Удачным оказывается сочетание уверенно катающего ребёнка с тем, кто еще плохо выполняет задание. Если у обоих детей плохие навыки в прокатывании, то они быстро теряют интерес к упражнению. Надо своевременно усложнять задание, например увеличить расстояние, поставить между ними дугу или воротики.

Предлагать катать мячи с расстояния 1—1,5 м через ворота, которые можно обозначить кубиками, кеглями, прутиками;

скатывать мяч с горки, естественного бугорка и бежать за ним. Продолжать учить бросанию мячей двумя руками разными способами: от груди, из-за головы, добивается выполнения броска указанным способом. Показывает и поясняет, что надо стараться выпрямить руки вслед за мячом, движение должно быть быстрым, резким.

В индивидуальных упражнениях и небольшими подгруппами учить бросать мяч вверх и ловить его, бросать о землю и ловить.

Напоминать также о способах ловли мяча: при броске «вверх удобнее ловить мяч снизу, в подставленные ладони, с расставленными (свободно) в стороны пальцами; мяч, брошенный вниз, легче поймать, обхватывая его с обеих сторон. Если мяч подскочил слишком высоко, то его можно поймать, подставляя ладони снизу.

Широко используется метание в цель горизонтальную и вертикальную, причем цель отставляется от детей на 1,5—2 м, высота центра мишени 1,2 м. Заинтересовывать результатом успешного выполнения задания, показывать, что нужно внимательно присмотреться к цели, прицелиться и бросить мяч.

При метании вдаль продолжать учить придавать мячу правильную траекторию метания, используя, как и в предыдущей группе, в качестве ориентира натянутую между деревьями веревку, горизонтально расположенную ветку примерно на высоте 1,5 м.

Стимулирует попытки бросать энергично, предлагает добросить до пенька, лесенки, расположенных в 3—4 м от детей.

Методические указания для детей 4—5 лет

Двигательные задания усложняются. Катают мячи, шарики в более узкие воротики (шириной до 40 см), по узкой дорожке длиной 2—3 м, образованной шнурами, палками. Катание сочетается с заданием попасть в поставленный на дорожке предмет: кеглю, кубик, набивной мяч. При скатывании с горки также можно предложить попасть в предмет, что потребует более точного расчета, глазомера. В соответствии с умениями детей изменяются и задания. Точно и уверенно катающим расстояние до цели увеличивается до 2,5—3 м.

Дети пытаются самостоятельно организовать игры, используя имеющиеся навыки в катании мяча. В случае необходимости

нужно помочь детям определить реальное доступное расстояние до расставленных по дорожке кеглей, обозначить чертой место, от которого играющие должны катить мяч или шарик. Показывать и объяснять, что при катании большого мяча его отталкивают двумя руками, а маленький мяч или шарик удобнее одной рукой, вытягивая ее вслед за мячиком.

Бросание мяча вверх должны выполнять более свободно, ненапряженными мягкими движениями кисти. Хорошо овладевшим этим движением тот, кто сумел без остановки и потери мяча бросить и поймать его не менее 3—4 раз. Продолжать учить рассчитывать силу толчка и высоту броска.

После того как научились бросать мяч о землю и ловить его, предлагается стоя отбивать мяч о землю несколько раз подряд без остановки двумя, а затем и одной рукой. В этом движении следует встречать мяч ладонью с разведенными пальцами, как бы обхватывая и несколько задерживая мяч, мягко давить на него сверху. Дети часто допускают ошибку, хлопая по мячу напряженной ладонью с сомкнутыми напряженными пальцами.

Более уверенно и точно дети 4—5 лет бросают мяч друг другу и ловят его, что позволяет чаще включать это движение в игры (стоя на расстоянии 1,5 м друг от друга). Надо напоминать им, что при ловле мяча следует вытягивать руки вперед, как бы встречать летящий мяч, а затем, поймав, мягким движением сгибать руки, подтягивая мяч к себе, но не прижимать его к груди.

У детей улучшается координация движений, умение придать силу броску.

Это позволяет уточнить некоторые элементы техники: стоять надо по направлению броска, - ноги расставить; при броске от груди несколько отклониться назад и, распрямляя одновременно обе руки, выпрямиться и толкнуть мяч вперед; при броске из-за головы руки с мячом отвести назад за голову, слегка прогнуться в пояснице, затем быстрым движением выпрямить туловище и руки; послать мяч вперед-вверх.

Объяснять и показывать детям правильную позу при метании, обращать их внимание на и. п., хотя и не добиваться неукоснительного выполнения всех указаний. При метании правой рукой назад слегка отставляется пр. нога и туловище слегка поворачивается также вправо. При метании левой рукой соответственно меняется и т.п.

Надо поощрять самостоятельные попытки детей овладеть метанием, создает для этого необходимые условия на участке, на прогулках в лес, на луг, к водоему. Предлагает интересные задания и игры — кто бросит выше дерева, попадет в мяч.

Увеличивается расстояние до цели 2—2,5 м, а при метании вдаль к концу года должны бросать мяч на расстояние не менее 3,5 м «слабой» рукой и на расстояние 6,5 м «сильной» рукой.

Дети 4—5 лет могут бросить мяч о стену и поймать его, хотя вначале им трудно соразмерить силу толчка с возможностью поймать отскочивший мяч. Эти упражнения выполняют индивидуально.

Методические указания для детей 5—6 лет

При катании, добиваться того, чтобы дети точно придерживались направления и дифференцировали свои усилия в зависимости от того, на каком расстоянии расположены предметы. Воспитатель предлагает и более сложное задание - прокатить мяч или шарик «змейкой» между предметами (кубиками, кеглями, набивными мячами, прутиками, воткнутыми в землю). Мяч или шарик не должен укатываться далеко в сторону. Это задание особенно трудно выполняют некоторые мальчики, стремящиеся добиться успеха максимальными усилиями, резкими движениями.

Движения бросания и ловли у детей 5 лет более непринужденные, свободные, без лишнего напряжения, в какой-то степени автоматизированные. Поэтому шире включает различные игры с мячом. Основными движениями в таких играх могут быть: передача и переброска мяча друг другу в парах, колоннах, по кругу. Он должен следить за направлением летящего мяча, правильно рассчитать и выполнить движение — сделать шаг вперед или, наоборот, отойти дальше, сместиться в сторону,

присесть, подпрыгнуть. Гораздо непринужденнее бросают мяч вверх, о землю и ловят.

Отбивание мяча о пол усложняется, оно проводится в сочетании с ходьбой. Мяч при этом отбивается мягким и плавным движением и не всей ладонью, а кончиками пальцев. Воспитатель напоминает, что надо направлять движение мяча не прямо перед собой, а несколько в сторону, иначе можно задеть его ногой.

Как правило, упражнения с мячами выполняются всеми детьми одновременно (бросание вверх, о землю и ловля, отбивание), половиной группы (катание, перебрасывание, метание вдаль) или колоннами (метание в цель).

В метании вдаль и в цель воспитатель объясняет, каким должно быть исходное положение: одна нога выносится вперед, носок другой ноги развернут в сторону. Надо показать детям правильный хват мяча: три пальца размещены сзади мяча, а мизинец и большой палец поддерживают мяч сбоку

Методические указания для детей 6-7 лет

Закреплять правильные способы выполнения детьми катания, бросания метания в цель и вдаль. Значительно возрастает при этом роль самостоятельных действий с мячом.

Более сложные задания: бросать и ловить в разных положениях (стоя лицом и спиной, стоя на коленях, сидя скрестив ноги, лежа). Детям 6—7 лет доступен бросок набивного двумя руками разными способами: снизу, от груди, из-за головы.

Усложняются задания, включающие отбивание о землю двумя и одной рукой. Воспитатель добивается хорошего управления движением мяча, умения мягко отталкивать его пальцами рук, ударять о землю сбоку от ноги. Обязательно предусматривается обучение ведению мяча правой и левой рукой, можно предложить вести мяч по дорожке, ограниченной линиями, зигзагом между предметами, вокруг большого обруча, стараясь выполнить движение как можно быстрее. Хорошо сочетать ведение мяча с забрасыванием его в баскетбольную корзину.

Значительно более точно выполняют метание в цель, поэтому размеры мишени до 15—10 см, увеличить расстояние до нее.

Вводится движущаяся цель, чаще используются подвижные игры типа «Сбей обруч». Закрепляются навыки бросания и метания в играх, объединяющих подгруппы детей: кольцобросы (горизонтальные, наклонные), серсо. Шире следует применять и спортивные упражнения: настольный теннис, городки, бадминтон.

У игровой стенки дети совершенствуют свои движения, сами могут придумать интересные способы отбивания и ловли мяча: из-под руки, в приседе, стоя спиной и т. п.

«Общеразвивающие упражнения с мячом»

О.Р.У. всесторонне воздействуют на организм ребёнка. Регламентация упражнений и точное регулирование нагрузки оказывают избирательное воздействие на различные группы мышц. Эти упражнения дают возможность их усложнения и комбинирования, применяются с предметами и без предметов, могут использоваться с музыкальным сопровождением и без него.

Упражнения с мячами используют начиная с младшего возраста, меняются основные задачи, методы и требования к выполнению общеразвивающих упражнений.

О.Р.У. поддаются расчленению позволяют избирательно влиять на те или иные крупные или мелкие мышцы (шеи, кисти, пальцев рук, стопы и др.), суставы, а так же точно дозировать физическую нагрузку. Это обеспечивает своевременное равномерное развитие мышц, костной системы, связочно-суставного аппарата и помогает формированию у детей правильной осанки. При соответствующем сочетании и дозировке

О.Р.У. положительно влияют на с.с.с., дыхательную и н.с., улучшают обменные процессы в организме, а так же способствуют улучшению координации движений, развитию физических качеств.

В процессе выполнения общеразвивающих упражнений у детей развивается точность восприятия представлений, а так же вырабатывается умение сознательно управлять своими движениями.

Обеспечивая разностороннюю подготовку организма, О.Р.У. помогают осваивать различные виды движений (ходьба, бег,

прыжки, метание, катание на коньках, лыжах и др.).

О.Р.У. по анатомическому (по воздействию на основные части тела) признаку делятся на 4 группы

- упражнения для мышц рук и плечевого пояса;
- упражнения для туловища и тела;
- упражнения на ощущение правильной осанки;
- дыхательные упражнения.

При использовании предметов надо учитывать, что каждый предмет играет определённую роль в характере влияния О.Р.У. на организм, и это должно обязательно учитываться при подборе упражнений для занятий с детьми разного возраста и различной степени подготовленности. Выбор приёма раздачи и сбора предметов обуславливается возрастными особенностями детей, а так же их подготовленностью. В группах раннего возраста ведущая роль принадлежит педагогу. В отдельных случаях он привлекает к раздаче пособий детей, давая им посильные задания. Постепенно дети приучаются к самостоятельности: уже в средней группе они сами могут брать предметы и класть их на место. В старшей группе дежурные самостоятельно готовят места для занятия.

ЗАНЯТИЕ №3 **«Мяч в игре», подвижные игры** **с мячом**

Для совершенствования навыков метания, как и подлезания прежде всего целесообразно подбирать игры, в которых условия выполнения близки к условиям разучивания.

В связи с тем, что метание является наиболее сложной по сравнению с техникой других основных движений, для её закрепления следует шире использовать разнообразные упражнения и несюжетные подвижные игры, позволяющие сосредоточить внимание детей на механизме выполнения. Кроме того во многих сюжетных подвижных играх навыки метания совершенствуют только один – два ребёнка – только те кто выполняют роль водящего – охотника, а большая часть детей применяют другие основные движения.

Сразу после разучивания техники метания возникает необходимость её закрепления со всеми детьми, чтобы только что образованные условно-рефлекторные связи упрочились. Как и при обучении подлезанию, разученный способ метания сначала должен закрепиться изолированно от других способов. Разница в использовании упражнений и несюжетных игр заключается в том, что в упражнениях способ метания указывает педагог и он напоминает о последовательности и точности выполнения метания; в несюжетных играх выбор способа осуществляется самими детьми. В таких играх условия выполнения остаются прежними, не требуется согласования движений с действиями товарищей, нет распределения ролей – все дети выполняют одного и того же действие только в порядке очередности, даже в том случае, когда несколько детей одновременно готовятся к броску. При этом ребёнок может не спеша выбрать способ метания, тщательно подготовиться к выполнению, не торопясь прицелиться и бросить мяч (мешочек). Если в специально подобранных упражнениях внимание детей полностью сосредотачивается на процессе выполнения метания и его результате, то в несюжетных играх внимание переключается на

способ выполнения и результат, а сам процесс выполнения подвергается только частичному контролю.

Например:

«Лови и бросай, упасть не давай», «Школа мяча», «Мяч по кругу», «Успей поймать», «Мяч водящему», «За мячом», «Перебрось через верёвку», «Чьё звено самое меткое», «Сбей кеглю».

Дальнейший процесс совершенствования осуществляется в сюжетных играх. Самостоятельный выбор наиболее эффективного способа метания в этих играх происходит в новых условиях. Сюжетные подвижные игры предусматривают распределение ролей. Оно было и в играх с бегом с подлезанием. Но в тех играх не приходилось водящему заранее готовиться к выполнению движения. Внимание его полностью сосредотачивалось на наблюдении за действиями играющих, он в основном ждал только сигнала к началу действия.

В играх с метанием водящий должен не только наблюдать за действиями других детей, но и готовиться к метанию, чтобы сигнал к началу действия не застал его врасплох. Такое распределение внимания даётся детям не сразу. Действия играющих отвлекают внимание водящего от основной для него задачи. Поэтому знакомя детей с играми, в которых водящий использует метание, надо обращать внимание на необходимость предварительной подготовки к броску. В первых сюжетных играх с метанием должно быть предусмотрено время подготовки водящего к броску (даже после сигнала к началу действия), например, когда звери по сигналу замирают. Но даже в этом случае охотники нередко не пользуются предоставленной им возможностью. Существенное влияние на это оказывает привычка действовать сразу же после сигнала. Поэтому, как только звучит сигнал: «охотники», дети сразу стремятся бросить мяч.

Отмечаются и нарушения правил из-за неумения выбрать нужный, наиболее пригодный в данных условиях способ выполнения основного движения. Охотники попадают играющим в различные части тела, хотя правилами определено, что мяч

можно бросать только в ноги.

Учитывая это, при проведении игры «Охотник и зайцы» на занятии воспитатель должен обратить внимание детей на действия охотника. Охотнику нет необходимости бросать мяч непосредственно после сигнала: он должен подготовиться и хорошо прицелиться, а затем уже бросить, ведь зайцы после сигнала остаются на месте. Следует подчеркнуть, что заранее, в зависимости от величины мяча, можно поставить ноги в определенное исходное положение.

Нужно указать также на связь выбора способа броска с расстоянием до цели и делать выбор тогда, когда зайцы остановились. Предложить водящему подумать, какой способ будет наиболее эффективным для попадания в ноги близко стоящих и отдаленных детей. В одном из вариантов игры можно предусмотреть метание только в определенных зайцев (например, отмеченных шапочками).

Когда дети научатся выбирать подходящий способ метания в неподвижную цель, можно провести игры с метанием в убегающих детей, катящиеся предметы. Положительное влияние в данном варианте должна оказать, привычка заранее готовиться к выполнению метания. Время на принятие исходного положения имеется и в данном случае, а вот способ метания должен быть выбран мгновенно.

Более сложным является вариант, в котором происходит охота то на одних, то на других зверей.

При этом охота на различных зверей может осуществляться мячами разной величины. Водящий и играющие не знают заранее, какой сигнал прозвучит, поэтому ребенок лишается возможности подготовиться к броску, вынужден действовать сходу быстро и точно.

Такая постепенность в усложнении условий позволяет выработать у детей точность и автоматизм метания, достичь эффективного применения различных способов.

Знакомство с действиями водящего в играх с метанием целесообразно включить в обучение на занятии, решение же всех

других указанных задач может осуществляться в играх. Очень важно, чтобы дети, знакомясь с игрой, сразу привыкали к точному выполнению движений, включенных в нее. Иначе они, владея в достаточной степени основными движениями, начинают действовать в игре небрежно, что в силу частого повторения приобретает большую устойчивость. Наблюдения показывают, что одно и то же движение при одинаковых условиях может в одной игре выполняться правильно, а в другой нет. Обучение основным движениям на завершающем этапе формирования двигательных навыков содействует совершенствованию движений, выработке умения понимать двигательную задачу, определять требования игры, анализировать условия выполнения основных движений, выделять существенные признаки конкретной обстановки, от которых зависит успех двигательной деятельности. Дети научаются выбирать эффективное основное движение для решения двигательных задач с учетом требований игры.

ЗАНЯТИЕ №4 **«Мяч в игре»**

Обучение элементам спортивных игр

Спортивные игры способствуют совершенствованию деятельности основных физиологических систем (нервной, сердечно-сосудистой, дыхательной), улучшению физического развития, физической подготовленности детей, воспитанию положительных морально-волевых черт характера. Создают благоприятные условия для воспитания дружеских отношений в коллективе, взаимопомощи, формируют интерес к физической культуре, потребность в самостоятельных занятиях, удовлетворяют биологическую потребность в движениях.

Возраст

Младший дошкольный возраст -

Средний дошкольный возраст -

Старший дошкольный возраст смотри виды спортивных игр

Виды спортивных игр

Городки, элементы баскетбола, элементы футбола, элементы настольного тенниса

Основные задачи

Учить детей элементам спортивных игр. Поддерживать интерес детей к различным видам спорта, сообщать им некоторые сведения о событиях спортивной жизни страны. Научить ,самостоятельно следить за состоянием физкультурного инвентаря, спортивной формы, активно участвовать в уходе за ними

Методы

Наглядные: показ движения, слуховые и зрительные ориентиры, имитация.

Словесные: название упражнения, объяснение, указания, пояснения, распоряжения, команды, описание, анализ действия, оценка, вопросы к детям, словесные инструкции.

Практические: выполнение упражнений без изменений и с изменениями, практическое опробование, проведение упражнений в игровой и соревновательной форме, выполнение упражнений в различных условиях

Важное место в системе физического воспитания детей дошкольного возраста занимают действия с мячом. Упражнения в бросании, катании мячей способствуют развитию глазомера, координации, ловкости, ритмичности, согласованности движений.

В играх с мячом развиваются быстрота, прыгучесть, сила, так как ребенку часто приходится в игровой ситуации передавать мяч своему партнеру или бросать его в цель, расположенную на значительном расстоянии. Ребенок должен высоко подпрыгнуть, доставая мяч или бросая его в высоко расположенную цель, быстро перебежать на другое место площадки, чтобы успеть поймать мяч, или противодействовать овладению мячом соперником и т. д. Действия с мячом способствуют развитию умения схватить, удержать, бросить предмет, а также рассчитать направление броска, согласовать с ним силу, воспитывают выразительность движений, хорошую пространственную ориентировку.

В играх и действиях с мячом совершенствуются навыки большинства основных движений, так как дети упражняются не только в бросании и ловле мяча, забрасывании его в корзину, метании на дальность и в цель, но также в ходьбе, беге, прыжках.

Например, при передвижении по площадке (с мячом или без мяча) ребенок упражняется в беге с ускорением, с изменением направления, в беге в сочетании с ходьбой, с прыжками, в беге с остановкой, в беге приставным шагом (вперед, спиной вперед, в стороны) и т. п. Ребенок выполняет эти движения в постоянно изменяющейся обстановке. Это способствует формированию умений у детей самостоятельно применять движения в зависимости от условий игры: ребенок должен самостоятельно подобрать соответствующий способ движения, найти удобное место для его осуществления.

Упражнения и игры с мячом при соответствующей организации их проведения и обучения благоприятно влияют на физическое развитие и работоспособность ребенка. Во время действий с мячом создаются условия для включения в работу левой руки, что важно для полноценного развития ребенка семилетнего возраста. Упражнения с мячами различного объема развивают не только крупные, но и мелкие мышцы, увеличивают подвижность в суставах пальцев и кисти. Они укрепляют мышцы, удерживающие позвоночник, и способствуют выработке хорошей осанки.

Обучение действиям с мячом способствует совершенствованию двигательной реакции детей, точности воспроизведения движений во времени и в пространстве.

В играх - с мячом коллективного характера создаются благоприятные условия для воспитания положительных нравственно-волевых черт ребенка. Такие игры приучают детей преодолевать эгоистические побуждения, воспитывают выдержку. Ведь в ходе игры ребенок понимает, что не он один хочет действовать с мячом, попадать им в корзину, что его действия должны быть направлены на успех всей команды. Ради интересов команды ребенку часто приходится отказываться от мяча, передавать его партнеру, который имеет более благоприятные условия для успешной игры. Общая цель, стремление всех игроков команды попасть мячом в корзину (ворота) способствует развитию взаимопонимания, умения считаться с другими, помогать им.

Необходимость принимать быстрые, но разумные и твердые решения, претворять эти решения в жизнь без излишних колебаний способствует развитию самостоятельности. Уверенность в своих силах и возможностях является основным фактором, который позволяет ребенку успешно проявлять приобретенные навыки. В игре ребенок всегда имеет возможность испытать свои силы и убедиться в успешности действия.

Итак, упражнения и игры с мячом являются средством, гармонически развивающим ребенка, дающим значительный образовательный, оздоровительный и воспитательный эффект.

Для оптимального решения задач физического воспитания детей дошкольного возраста в настоящее время особое значение приобретает использование во время прогулок спортивных упражнений и подвижных игр, в том числе и элементов игры в волейбол.

В детском саду используются, а также элементы баскетбола, волейбола, футбола, хоккея. Эти игры способствуют повышению уровня физической подготовленности детей и развитию у них физических качеств (ловкости, быстроты, глазомера и др.).

Освоение элементов спортивных игр в дошкольном возрасте составляет основу для дальнейших занятий спортом.

Волейбол.

Детей учат передаче мяча и подаче двумя руками.

Обучение игре в волейбол складывается из трех этапов (подготовительный, подводящий, основной).

На подготовительном этапе нужно научить умению видеть мяч, быстро реагировать на его полет, развить координацию движений. Для этого используется «Школа мяча».

На втором этапе (подводящем) детей учат выполнять упражнения с мячом, которые применяются в волейболе: перебрасывать мяч друг другу (высоко, сильно) и ловить его двумя руками, отбивать мяч толчком двух ладоней в нужном направлении.

На основном этапе учат перебрасыванию мяча через сетку с соблюдением следующих правил:

1. Мяч в руках не задерживать, а отбивать его выше и сильнее, чтобы перебросить через сетку.
2. Подавать мяч в игру не с угла, а с поля.

Дети играют до 15 очков, затем меняются полями.

Команда получает очко, если противник не поймал мяч, или если мяч подающего коснулся сетки, или если мяч ушел с поля.

ЗАНЯТИЕ №5

«Примерное планирование самостоятельной деятельности при обучении владения мячом»

Примерные упражнения в катании, бросании, ловле, метании.

Младший дошкольный возраст (3-4 лет)

- Катание мяча с горки или ската и бег за ним
- Катание мяча воспитателю двумя руками в положении сидя и стоя
- Катание мячей друг другу с расстояния 1,5—2 м в положении сидя ноги врозь, скрестив ноги или стоя
- Катание мячей через ворота (ширина 60— 50 см) с расстояния 1—2 м
- Бросание мяча двумя руками снизу вперед и вверх
- Бросание мяча от груди двумя руками вперед
- Бросание мяча двумя руками из-за головы
- Бросание и ловля мяча от воспитателя с расстояния 1 — 1,5м
- Бросание мяча вверх и попытки ловить
- Бросание мяча о землю и попытки ловить
- Бросание большого мяча двумя руками через веревку
- Бросание маленького мяча одной рукой через веревку, сетку
- Метание большого мяча двумя руками снизу и от груди в горизонтальную цель с расстояния 1,5—2 м
- Метание в горизонтальную цель одной рукой
- Метание мяча, мешочка вдаль правой и левой рукой
- Метание в вертикальную цель сверху правой и левой рукой с расстояния 1 — 1,5 м

Младший дошкольный возраст (4-5 лет)

- Катание мяча, шарика друг другу с расстояния 1,5 — 2 м
- Катание мяча, шарика в ворота (ширина 50 — 40 см) с расстояния 1,5 — 2 м
- Катание мяча, шарика с попаданием в предметы (расстояние 1,5—2 м)
- Катание мяча, шарика между палками, линиями, шнурами (длина дорожки 2—3 м)
- Катание обруча в произвольном направлении
- Бросание мяча вверх и ловля (не менее 3—4 раз подряд)
- Бросание мяча о землю и ловля
- Бросание мяча друг другу и ловля его с расстояния 1 — 1,5м
- Бросание мяча двумя руками от груди через сетку или веревку, натянутую на высоте поднятой руки ребенка (стоя на расстоянии 2 м)
- Бросание мяча двумя руками из-за головы в положении стоя и сидя
- Отбивание мяча о землю двумя руками, стоя на месте
- Отбивание мяча о землю одной рукой
- Метание вдаль правой и левой рукой (3,5-6,5 м)
- Метание в горизонтальную цель с расстояния 2—2,5 м правой и левой рукой
- Метание в вертикальную цель (высота мишени 1 ,5 м) с расстояния 1 ,5—2 м правой и левой рукой

Старший дошкольный возраст (5-7 лет)

- Катание мяча, шарика с попаданием в предметы (кегли и др.), катание «змейкой» между предметами
- Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками (не менее 10 — 20 раз подряд)
- Бросание мяча вверх и ловля его одной рукой (не менее 4—6—10 раз подряд)
- Бросание мяча друг другу с хлопком, с поворотом, с отскоком от земли, в косом направлении
- Бросание мяча друг другу в разных положениях: стоя лицом и спиной, стоя на коленях, сидя по-турецки, лежа
- Бросание мяча друг другу и ловля с поворотом кругом
- Бросание мяча друг другу и ловля в движении
- Бросание набивного мяча вперед, снизу, от груди, через голову назад
- Отбивание мяча о землю двумя рук стоя на месте (не менее 10 раз подряд)
- Отбивание мяча о землю поочередно правой и левой рукой несколько раз подряд
- Отбивание мяча о землю двумя руками, продвигаясь вперед шагом в прямом направлении на расстояние 5—6 м
- Отбивание мяча о землю одной руке (правой и левой), продвигаясь вперед
- Отбивание мяча о землю двумя руками, продвигаясь бегом на расстояние 6-8 м
- Отбивание мяча о землю, продвигаясь по кругу
- Отбивание мяча о землю, двигаясь «змейкой»
- Метание в горизонтальную цель снизу правой и левой рукой с расстояния 3—5 м
- Метание в вертикальную цель (центр которой на высоте 2 м от земли) правой и левой рукой
- Метание в цель из исходных положений стоя на коленях, сидя , лёжа
- Метание в движущуюся цель правой и левой рукой
- Метание вдаль с нескольких шагов
- Забрасывание мяча в баскетбольную корзину с места и с 2—3 шагов
- Отбивание мяча через сетку несколькими игроками с передачей друг другу (элементы волейбола)
- Метание вдаль и вверх предметов разной массы и формы (мячей, мешочков, палочек, картонных дисков, прутьев)

Литература

- А.В.Кенеман М.Ю.Кистяковская Т.И.Осокина «Физическая подготовка детей 5-6 лет к занятиям в школе» М.1980г. стр44-47
- Н.Н.Кожухова Л.А.Рыжкова «Воспитатель по физической культуре в дошкольных учреждениях». М.2002г.
- Д.В.Хухлаева «Методика физического воспитания в дошкольных учреждениях». М. «Просвещение»1984г.
- Е.Н.Вавилов «Учите бегать прыгать, лазать, метать» М.1983г.стр84-89
- А.И.Фомина «Физкультурные занятия и спортивные игры в детском саду» М.1984г. стр54-613
- А.Д.Викулов «Развитие физических способностей детей» Ярославль 1996г. Стр143-161
- Н.Н.Кожухова Л.А.Рыжкова М.М.Самодурова «Воспитатель по физической культуре» М. 2002г стр179-186