

**Российская Федерация Иркутская область  
Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
«Центр развития ребенка – детский сад № 97»  
муниципального образования города Братска**

---

665724, Иркутская область, г. Братск, ул. Metallургов, 11  
телефон (3953) 42-46-30; e-mail: [mdou-97@rambler.ru](mailto:mdou-97@rambler.ru); сайт [solnyshko97.ru](http://solnyshko97.ru)

РАССМОТРЕНО  
заседание методического совета  
МБДОУ «ЦРР-ДС № 97»  
протокол № 4  
от 15 мая 2012 года

УТВЕРЖДЕНО  
приказ № 97/2  
от 15 мая 2012 года  
заведующий МБДОУ «ЦРР-ДС № 97»  
Норкина О.В.



**Образовательная программа  
дополнительного образования  
физкультурно-спортивной направленности  
«Школа мяча»**

автор:  
инструктор по физической культуре  
МБДОУ «ЦРР-ДС № 97»  
Зарубина Е.Ю.

Братск 2012 г.

**Российская Федерация Иркутская область  
Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
«Центр развития ребенка – детский сад № 97»  
муниципального образования города Братска**

---

665724, Иркутская область, г. Братск, ул. Metallургов, 11  
телефон (3953) 42-46-30; e-mail: [mdou-97@rambler.ru](mailto:mdou-97@rambler.ru); сайт [solnyshko97.ru](http://solnyshko97.ru)

РАССМОТРЕНО  
заседание методического совета  
МБДОУ «ЦРР-ДС № 97»  
протокол № 4  
от 15 мая 2012 года

УТВЕРЖДЕНО  
приказ № \_\_\_\_\_  
от 15 мая 2012 года  
заведующий МБДОУ «ЦРР-ДС № 97»  
\_\_\_\_\_ Норкина О.В.

**Образовательная программа  
дополнительного образования  
физкультурно-спортивной направленности  
«Школа мяча»**

автор:  
инструктор по физической культуре  
МБДОУ «ЦРР-ДС № 97»  
Зарубина Е.Ю.

Братск 2012 г.

## **Пояснительная записка.**

На современном этапе развития общества выявлена тенденция к ухудшению состояния здоровья детей. Известно, что здоровье ребенка формируется под воздействием целого комплекса факторов: биологических, экологических и др. Среди этого многообразия, большое значение имеет двигательная активность - естественная потребность в движении, которая оказывает благоприятное воздействие на формирование организма. При недостатке ее возникает целый ряд негативных для ребенка последствий: происходит нарушение функций и структуры ряда органов, регуляции обмена веществ и энергии, снижается сопротивляемость организма к изменяющимся внешним условиям. Приобщение к спорту с раннего детства даёт человеку физическую закалку, воспитывает ловкость, чёткость и быстроту реакции, повышает активность, развивает чувство коллективизма. Оптимальный объем развития двигательных качеств — одно из условий сохранения и укрепления здоровья детей 5-7 лет. Уровень физической подготовленности принято определять в основном по степени развития мышечной силы, быстроты и выносливости. Однако различных сторон двигательных качеств детей 5-7 лет деятельности гораздо больше и их в равной мере следует принимать во внимание. Базовыми двигательными качествами детей являются: ловкость, меткость, точность, подвижность, равновесие, ритмичность, быстрота реакции.

Важное место в системе физического воспитания детей дошкольного возраста занимают действия с мячом. Мяч - это снаряд, который требует ловкости и повышенного внимания. Упражнения в бросании, катании, ведении мяча способствуют развитию глазомера, координации, ловкости, ритмичности, согласованности движений, совершенствует пространственную ориентировку, формируют умения действовать с мячом, приучают рассчитывать направление броска, согласовывать усилие с расстоянием, развивают выразительность движений. Занимаясь с мячами различного веса и объёма, развиваются не только крупные мышцы, но и мелкие. Увеличивается подвижность в суставах пальцев и кистей, голени и стопы, усиливается кровообращение. При систематическом обучении дети без проблем совершают сложные координированные движения, начинают логически осмысливать свои действия, значительно улучшаются навыки владения мячом: свободно держать, передавать, бросать, вести мяч, следить за ним. Кроме того, правильно подобранные упражнения с мячом могут способствовать выработке таких психологических качеств, как внимательность, инициативность, целеустремленность. Особый интерес представляет использование игрового метода и упражнений из арсенала спортивных игр в системе физического воспитания детей старших и подготовительных групп в дошкольных образовательных учреждениях. Физкультурные занятия, построенные на использовании элементов спортивных игр и упражнений, в значительной степени способствуют повышению уровня физической подготовленности, физическому и

психическому развитию, вызывают повышенный интерес к занятиям двигательной деятельностью у дошкольников.

Из выше изложенного, необходимость работы в данном направлении, возникла по ряду причин:

- недостаточная двигательная активность детей в течение дня, (особенно в холодный период года)
- большая загруженность статическими занятиями
- желание реализовать себя в движении
- недостаточность внимания в Программе воспитания и обучения в детском саду игровым видам спорта, обучению детей игре в баскетбол, футбол, волейбол
- желание родителей видеть ребенка физически совершенным: развитым, здоровым, активным.

С этой целью была разработана программа дополнительного образования «Школа мяча», которая составлена на основе программы и технологии физического воспитания детей 5-7 лет «Играйте на здоровье!» Л.Н.Волошиной М.: Москва «Аркти» (раздел «Баскетбол»), учебно-методического пособия Н.И.Николаевой «Школа мяча» Издательство «Детство-Пресс», учебно-методического пособия И.А.Аксеновой «Методика обучения и овладения элементами игры в футбол детьми старшего дошкольного возраста». Технология «Обучение детей дошкольного возраста игре в баскетбол» Адашквичене Э.Й., программы «Здоровый дошкольник» Ю.Ф. Змановского.

Наряду с федеральным компонентом программы реализуется региональный компонент, который представлен играми народов Севера

### **Новизна и актуальность программы.**

- Программа гуманистически ориентирована, так как предлагаемая система разработана с учетом особенностей психомоторного развития старших дошкольников, реального уровня их физической подготовленности.
  - Игры и эстафеты, подвижные игры с мячом дают возможность каждому ребенку познакомиться с элементами спорта, почувствовать важность участия в совместных действиях, помощи друг другу для достижения результата и успеха, т.е. приобщают детей к универсальным ценностям человеческой жизни, доброте, коллективизму, взаимопомощи.
  - Развитие физических способностей детей осуществляется в интеграции учебно-воспитательного процесса и кружковой работы.
  - Особое внимание уделяется формированию двигательных навыков и закреплению на основе высокой степени повторяемости и оптимальной последовательности способам владения мячом: ведение, броски, передачи, обманные движения и т.п.
  - Занятия проводятся эмоционально, с большим использованием игровых упражнений с мячом, игр с предметами, что позволяет дольше поддерживать интерес детей, повышать эффективность и точность выполнения упражнений с мячом.

- Содержание программы сориентировано на создание у детей хорошей физической подготовки, воспитание нравственно-волевых, моральных качеств, чувства коллективизма, укрепление здоровья.

**Направленность программы:** работа по улучшению физического развития, физической подготовленности детей, развитию ловкости, координации, глазомера, согласованности движений, воспитанию морально-волевых качеств. Интегративные качества ребенка, которые он может приобрести в результате освоения программы:

-физически развитый,

-у ребенка сформированы физические качества и потребность в двигательной активности,

-самостоятельно выполняет доступные возрасту физические упражнения,

-способен управлять своим поведением, планировать свои действия, соблюдать элементарные правила и нормы поведения. Обучение детей основным приемам владения мячом в игровых условиях должно иметь целью достижения благоприятного физического развития, разносторонней двигательной подготовленностью детей, ознакомлением детей с баскетболом в доступной форме и преемственности в работе по физическому воспитанию ДООУ и начальной школы.

- умеющий самостоятельно следить за своим здоровьем и применять здоровьесберегающие технологии в самостоятельной деятельности.

**Цель программы:** Гармоничное развитие личности ребенка в процессе ознакомления с элементами спортивных игр с мячом.

**Задачи обучения:**

Заинтересовать детей упражнениями и игрой с мячом.

1. Формировать навыки передачи, ловли, ведения и бросков мяча в корзину, ворота, умение применять их в игровой ситуации.
2. Научить детей передавать, ловить, вести и бросать мяч, сочетать эти действия между собой, а также с другими действиями с мячом и без мяча.
3. Формировать умение выбирать более целесообразные способы и ситуации действий с мячом, ориентироваться на площадке.
4. Воспитывать умение играть коллективно, подчинять собственные желания интересам коллектива, оказывать помощь товарищам в сложных ситуациях.
5. Развивать глазомер, координацию, ритмичность, согласованность движений.
6. Развивать физические качества ребёнка: быстроту, ловкость, выносливость, силу.
8. Воспитывать потребность в здоровом образе жизни.
- 9.Профилактика и коррекция осанки и плоскостопия у детей с помощью различных упражнений с мячами.

### **Задачи первого года обучения:**

1. Формировать двигательные навыки у детей, умения работать в команде.
2. Развивать точность и координацию движений, пространственную ориентировку, зрительную и слуховую ориентацию.
3. Развивать физические качества ребёнка.
4. Воспитывать положительные нравственно-волевые черты детей, умение принимать быстрые, разумные решения, соблюдать правила игры и поведение.

### **Задачи второго года обучения:**

1. Закреплять и совершенствовать умение действовать с мячом, с целью подведения и усвоению приёмов передачи, ловли, ведения и бросков мяча.
2. Развивать основные двигательные качества: силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости; учить командным взаимодействиям.
3. Развивать точность, координацию, глазомера.
4. Воспитывать умение играть с мячом, не мешая другим детям, уступать друг другу мяч; приучать слушать сигнал.
5. Выполнять правила, командных спортивных игр волейбол, футбол, баскетбол

Отличительными особенностями данной программы является расширение возможностей физического воспитания на основе планирования и организации процесса развития двигательных способностей в процессе игры с мячом и максимального приближения занятий к игровой деятельности, соответствие их содержания возможностям и подготовленности детей; социально-личностная направленность программных задач.

Программа обеспечивает:

- всестороннее развитие личности в процессе физического воспитания ребенка на основе его психофизиологических особенностей и природных двигательных задатков
- способствует личной заинтересованности детей в самостоятельном совершенствовании своих результатов
- создает оптимальные условия (специфичные для дошкольников) для реализации творческой активности
- Положительная эмоциональная окрашенность физической деятельности детей (умение владеть мячом) и руководителя обеспечивает комфортную обстановку на занятиях и укрепляет желание дальнейшей работы. Смена видов действия с мячом, использование различных дополнительных игровых приемов с разной физической нагрузкой сосредотачивает внимание детей, дисциплинирует и, снимает напряжение.

Программа представляет собой систему, позволяющую научить ребенка свободно владеть мячом, передвигаться с ним по площадке в различных направлениях, развитие скоростных качеств, преодоление контакта с противником и создание условий для завершающего броска, умение контролировать свое дыхание, осанку, выбирать оптимальный режим

двигательной активности и амплитуды выполнения упражнений. Программа предусматривает как индивидуальное умение владения мячом, так и действие в микрокомандах – парами, тройками, пятерками. Перспективное планирование обеспечивает освоение программного материала в определенной последовательности. Повторяемость занятий позволяет закреплять умения и навыки. Принимая во внимание необходимости индивидуальной и коллективной работы с детьми, распределение программного материала можно считать примерным. Данная программа составлена с учетом особенностей развития детей старшего дошкольного возраста.

### **Условия реализации образовательной программы**

**Возраст детей:** программа составлена для детей старшего дошкольного возраста.

**Сроки реализации программы:** 2 года (старшая и подготовительная к школе группа).

**Формы работы с детьми и режим занятий:** занятия в зале и на спортивной площадке

**Длительность занятий** зависит от возраста детей и составляет 25 минут в старшей группе, 30 минут в подготовительной к школе группе, с периодичностью проведения 2 раза в неделю.

Программа составлена из 4 блоков. Каждый блок состоит из 14 занятий. Занятия проводятся с октября по апрель. Всего в год 56 занятий. После каждого блока проводится развлечение, где происходит закрепление всего пройденного материала в игровой форме

**Состав группы-** 12- 15 человек.

**Формы подведения итогов реализации дополнительной программы:**

- проведение спортивного праздника, как итога всей работы за год,
- участие в соревнованиях,
- оформление фотостенда,
- составление и презентация проекта,
- отчет в свободной форме перед родителями и детьми сада.

**Формы и методы проведения занятий**

**Формы проведения** - групповая совместная деятельность.

**Варианты проведения занятий:**

- Совместные упражнения с мячами;
- совместная деятельность состоящая из набора подвижных игр большой, средней и малой интенсивности;
- совместная деятельность в виде тренировки;
- совместная деятельность состоящая из соревнований, эстафет;

Варианты проведения совместной деятельности интегрируются.

**Способы организации детей:**

фронтальный, поточный, сменный, групповой, подгрупповой и индивидуальный.

**Методы, используемые на занятиях:**

**словесные** (объяснение упражнения, указание, распоряжение и команда, рассказ, беседа);

**наглядные** (показ, имитация, звуковые и зрительные ориентиры, использование наглядных пособий, исполнение упражнений инструктором или детьми);

**практические** (упражнения, конкретные задания, игровые приемы, поддержка и помощь, соревнования).

**Репродуктивные методы** (воспроизведение знакомых детям игр, упражнений в практической деятельности или в соревнованиях.).

### Содержание программы

	Содержание упражнений
<b>Обучение технике передачи ловли мяча.</b>	Бросаем мяч вверх и ловим его двумя руками (одной).
	Бросаем мяч вниз и ловим двумя руками (одной).
	- Перебрасываем мяч вверх, вниз чередуя руки.
	Бросаем мяч вверх с ударом вниз об пол, ловим двумя руками.
	Бросаем мяч вверх, с хлопком перед собой и ловим.
	Бросаем мяч вверх, с хлопком за спиной и ловим.
	Ударяем мяч об пол с поворотом кругом и ловим.
	Бросаем мяч из-за головы двумя руками вдаль.
	Передаем мяч по кругу вправо, влево.
Подбрасываем мяч при ходьбе, ловим его двумя руками.	
<b>Упражнения, подготавливающие к ведению мяча</b>	Ударяем мяч об пол одной рукой и ловим его двумя руками.
	Отбиваем мяч на месте правой (левой) рукой.
	Ведем мяч правой (левой) рукой в разных направлениях.
	Чередуем подбрасывания мяча с ударами об пол.
Ведем мяч, ударяя ладонью по нему.	
<b>Упражнения и игры, подготавливающие к броску мяча в корзину</b>	Перебрасываем мяч через веревку, натянутую выше головы ребенка.
	Бросаем мяч в обруч, расположенный на полу, снизу, сверху и из-за головы.
	Бросаем мяч в вертикальную цель.
<b>Упражнения и игры с передачей мяча.</b>	Бросаем мяч двумя руками друг другу снизу.
	Бросаем мяч двумя руками от груди друг другу.
	Бросаем мяч двумя руками друг другу от груди при движении парами.
<b>Упражнения и игры с ведением мяча</b>	Отбиваем мяч руками, стоя на месте.
	Отбиваем мяч рукой, ведя вокруг себя.
	Отбиваем мяч, продвигаясь шагом.
<b>Упражнения и</b>	Бросаем мяч в корзину (поставленную на пол)



<b>игры с бросками мяча в корзину и через сетку</b>	удобным для детей способом.
	Бросаем мяч в цель двумя руками от груди с места.
	Бросаем мяч в корзину двумя руками.
	Бросаем мяч в корзину от плеча.
	Перебрасывание мяча через волейбольную сетку разными способами
<b>Упражнения и игры с прокатыванием мяча ногой.</b>	Прокатываем мяч правой и левой ногой в заданном направлении.
	Прокатываем мяч ногой друг другу.
	Вести мяч толкая его поочередно то правой, то левой ногой по прямой
	Забиваем мяч в ворота.
	Прокатываем мяч ногой между кеглями змейкой, между предметами.
<b>Упражнения и игры подготавливающие к удару по воротам</b>	Удары ногой по подвешенному мячу.
	Удары по неподвижному мячу правой и левой ногой с одного, двух, трех шагов
	Удар мяча ногой в стенку и его прием
	Удары по неподвижному мячу правой и левой ногой с разбега
<b>Упражнения, способствующие укреплению кистей и пальцев рук.</b>	Упражнение «Тачки» Передвижение на руках вперед, в стороны, назад; ноги удерживает партнер.
	Броски и ловля набивных мячей. В парах, из положения стоя и сидя на полу ловля и броски набивных мячей (1-0,5 кг) вверх, вперед и за голову партнеру, одной и двумя руками. Вращение рук в кистевых и плечевых суставах.
	Повороты предплечий наружу (супинация). Полуприседая, руки вперед-вниз с одновременным сведением и супинацией предплечий.
	Силовые упражнения для кистей. Дети располагаются в 0,5 м от стены. Падение вперед, упираясь кистями в стену и в темпе, оттолкнувшись руками, принять исходное положение.

### **Ожидаемые ( прогнозируемые ) результаты:**

- укрепление здоровья детей,
- повышение уровня двигательной активности,
- формирование двигательных умений и навыков,
- укрепление уверенности детей в своих силах и возможностях, умение чувствовать себя комфортно в большом коллективе,
- умение владеть мячом на достаточно высоком уровне.
- повышение интереса к здоровому образу жизни через занятия спортом
- улучшение физического и психического состояния здоровья воспитанников вследствие оптимизации двигательного режима и развития психофизических качеств.

### **К концу первого года обучения инструктор по физкультуре должен научить детей:**

- действовать по сигналу воспитателя, быстро реагировать на сигнал;
- играть с мячом, не мешая другим;
- согласовывать свои движения с движениями товарищей, соблюдать правила в командных видах(эстафета или поточный метод);
- бросать и ловить мяч:
  - двумя руками снизу вверх;
  - двумя руками снизу вверх с хлопком впереди, за спиной;
  - передача в парах двумя руками снизу;
  - передача в парах двумя руками из-за головы;
  - передача друг другу в разных направлениях стоя, сидя;
  - передача в парах двумя руками от груди;
  - передача мяча через сетку;
  - передача мяча друг другу с помощью ног;
  - выбрасывание мяча ногой вперед;
- метать мяч:
  - с расстояния 2 — 2,5 м в обруч, в корзину, расположенную на полу, двумя руками снизу;
  - в вертикальную цель с 3-4 м;
  - в баскетбольный щит с места;
- в баскетбольный щит с ведением; метать набивной мяч;
- с расстояния 2-2,5 м. в цель (ворота);
- отбивать мяч:
  - на месте правой, левой рукой;
  - на месте правой с передачей из правой руки в левую;
  - правой, левой рукой с продвижением вперед, змейкой;
  - ловить мяч ногой

### **К концу второго года обучения инструктор по физкультуре должен научить детей:**

- вести мяч:
  - с продвижением вперед, змейкой, по кругу;

- приставным шагом;
- с поворотом, бегом;
- правой и левой рукой, свободно продвигаясь по площадке;
- с изменением направления движения, с остановкой на сигнал;
- ногой в движении;
- с передачей напарнику;
- с дополнительными заданиями.
- бросать мяч в кольцо:
  - двумя руками из-за головы;
  - двумя руками от груди;
  - забрасывание с трех шагов;
  - после ведения (с фиксацией остановки);
  - одной рукой от плеча;
- бросать мяч в ворота:
  - с ударом по неподвижному мячу;
  - с ударом по движущемуся мячу.
- вести и передавать мяч парами с продвижением вперед (ходьба, бег);
  - перебрасывание мяча через сетку, отбивание толчком двух ладоней;
  - перебрасывание 2 мячей одновременно в парах с помощью рук;
  - передача мяча парам с помощью ног;
- соблюдать правила в командной игре

### **Критерии и формы оценки качества знаний.**

Для тестирования физических качеств дошкольников используются контрольные упражнения и тесты, предлагаемые детям в игровой или соревновательной форме. Тестирование проводится 2 раза в год в октябре и в апреле. В данной программе я опираюсь на диагностику физической подготовленности разработанную Руновой Мариной Алексеевной – кандидатом педагогических наук, доцентом, зав. сектором физического развития и охраны здоровья ребенка. ФГУ Федерального института развития образования Министерства образования и науки РФ, а также на разработки Н.А.Ноткиной, Л.И.Казьминой, Н.Н.Бойнович (Оценка физического и нервно-психического развития детей раннего и дошкольного возраста. ). Г.П.Лескова и Н.А.Ноткина предлагает в статье «Оценка физической подготовленности дошкольников один из возможных, неоднократно проверенных на практике вариантов оценки развития основных движений у дошкольников. Суть его в следующем: уровень двигательных качеств оценивается в цифровых показателях, а степень сформированности двигательных навыков – в баллах (приблизительно).

**1. Три балла - высокий уровень** : правильно выполняются все основные элементы движения, уверенно, точно, технически правильно, в заданном темпе и ритме выполняет упражнения с мячом, способен придумать новые варианты действий с мячом.

2. **Два балла - средний уровень:** получают дети, справляющиеся с большинством элементов техники, допуская некоторые ошибки, верно оценивает движения сверстников, иногда замечает собственные ошибки, не совсем уверенно и точно выполняет действия с мячом в заданном темпе.

3. **Один балл - низкий уровень:** имеет место при наличии значительных ошибок. Неуверенно выполняет сложные упражнения с мячом, не замечает своих ошибок, не обращает внимание на качество действий с мячом, не соблюдает заданный темп и ритм с мячом. (смотреть приложение)

### **1.6 Материальное обеспечение программы**

**Спортивное оборудование:** мячи резиновые разного диаметра, мячи волейбольные, мячи надувные, набивные, мячи футбольные, теннисные, баскетбольные, дополнительное: мишени, дуги, кольца баскетбольные, веревка (сетка) волейбольная, кегли, палки гимнастические, мячи массажные, мешочки, скакалки, обручи, индивидуальные коврики, мелкие предметы, ленты, и.т.д. .

Музыкальный центр, фонотека с музыкальными произведениями, плакаты по тематике игр, мультимедийная установка для просмотра фильмов и презентаций.

#### **Организация условий:**

Спортивный зал: пособия и игрушки соответствуют по устройству, размерам и весу возрасту детей, их подготовленности, обеспечивается безопасность; дети в спортивной одежде и обуви; инструктор по физкультуре в спортивной форме.

### **1.7 Методическое обеспечение программы**

#### **а) Методические рекомендации по структуре занятий:**

**Вводная часть:** (5-7 мин.) Увлекательная разминка.

Различные виды ходьбы и бега, подскоков, прыжков, корректирующие упражнения, логоритмические разминки, упражнения – отгадки на загадки.

**Основная часть** (16-18 мин.) включает:

«гимнастика маленьких волшебников» (точечный массажа, дыхательные упражнения, массажи, самомассажи, в стихотворной форме); ОРУ, упражнения с мячом, элементы спортивных игр, п/и, эстафеты с мячом.

**Заключительная часть** (2-5 мин.) включает: м/п игра, ходьба, релаксация., офтальмологические паузы,

(Занятия проводятся в спортивном зале, в теплое время года - на спортивной площадке)

#### **Увлекательная разминка**

В увлекательной разминке детям предлагается: разновидности ходьбы и бега, ходьба на четвереньках, прыжки. Выполнение увлекательной разминки под музыкальное сопровождение, рифмованные загадки, где отгадками служат забавные подражательные упражнения, оригинальные игровые приемы способствуют повышению интереса детей к занятиям, помогает лучше усвоить упражнения (смотреть приложение).

## **Гимнастика маленьких волшебников**

«Гимнастика маленьких волшебников» включает в себя использование на занятиях различных технологий здоровьесбережения (дыхательные гимнастики, самомассаж, упражнения направленные на сохранение и укрепление сводов стопы, мышечного корсета, офтальмологические упражнения, массаж биологически активных точек, релаксационные упражнения и игры и т.д.). Использование здоровьесберегающих технологий способствует развитию у детей иммунитета. Укреплению психофизического здоровья дошкольников.

«Гимнастика маленьких волшебников» проводится перед ОРУ в начале, так как требует внимания и создает благоприятные условия для дальнейшей физической деятельности.

Предлагается картотека различных упражнений и игр (смотреть приложение)

### **Общеразвивающие упражнения**

На спортивной секции используются общеразвивающие упражнения, которые развивают двигательные, психофизические качества ребенка, подготавливают его к овладению сложными действиями, развивают силу мышц, быстроту мышечных сокращений, подвижность суставов, формируют правильную осанку. Общеразвивающие упражнения в предлагаемой системе выполняются с предметами и без предметов, в парах. Каждый комплекс общеразвивающих упражнений проводится в течение двух недель. Комплексы с мячом проводятся каждый месяц. Это способствует лучшему усвоению навыков владения мячом.

### **Релаксации и малоподвижные игры**

#### **Релаксационное растягивание**

Обеспечивает оптимальную работу мышц, разгрузку позвоночника, снятие динамического напряжения. Проводится между занятиями познавательного и продуктивного типа, под тихую спокойную музыку, при приглушенном свете.(смотреть приложение)

#### **Мышечная релаксация**

Проводится в сочетании с воздушными - ваннами. Каждое упражнение повторяется 3 раза.

И.п.: лежа на спине, руки вытянуть вдоль туловища.(смотреть приложение)

### **б) Методика обучения игре в баскетбол.**

Успешное выполнение игровых действий с мячом связано с овладением детьми наиболее целесообразными приемами перемещения по площадке. **В старшей группе** детей учат принимать основную стойку баскетболиста: ноги умеренно согнуты в коленях, расставлены на ширину плеч, одна из них выставлена на полшага вперед; тяжесть тела распределяется на обе ноги равномерно; руки согнуты в локтях, прилегают к туловищу.

Передвижение по площадке осуществляется преимущественно бегом, который сочетается с ходьбой, остановками, поворотами и прыжками. Упражнения в перемещении по площадке совмещаются с действиями с мячом. Следует помнить,

что, удерживая мяч двумя руками, ребенок должен охватывать его широко расставленными пальцами не совсем сбоку, а несколько сзади. Мяч лучше держать так, чтобы он не закрывал лицо играющего и не ограничивал видимости. При ловле мяча его встречают руками, захватывают пальцами и, сгибая руки, мягко подтягивают к себе, не прижимая к груди. Кисти рук при этом должны быть расслаблены, а ноги надо эластично сгибать. Передача мяча и его ловля выполняются сначала с места, потом в движении, одновременно двумя (от груди) и одной рукой (от плеча). Эти упражнения усложняют последовательно. От индивидуальных действий с мячом детей переводят к упражнениям парами, тройками и группками. В старшей группе детей начинают приучать к правильной технике передачи мяча: в правильной стойке, держа мяч на уровне груди двумя руками, ребенок совершает небольшое дугообразное движение к туловищу по направлению вниз - на грудь, а затем, разгибая одновременно руки и ноги и действуя всем корпусом, он посылает мяч активным движением кистей вперед.

Броскам мяча в корзину детей обучают одновременно с обучением передаче мяча, так как эти движения сходны по структуре. Однако в броске мяча, в отличие от передачи, ребенок описывает мячом, который он удерживает в исходном положении у груди, небольшую дугу вниз на себя, а затем бросает его, выпрямляя руки вверх, но не вперед. Одновременно разгибаются ноги, туловище устремляется вверх - вперед, происходит приподнимание на носки, руки сопровождают полет мяча, отталкивают его кистями, направляя в корзину. Прицеливаясь, следует смотреть в ту точку, в которую хочешь попасть мячом, поднимая при этом голову. Детей упражняют в бросании мяча в цель через веревку, сетку, высота которых постепенно увеличивается.

В старшей группе педагог не добивается от воспитанников целиком правильных движений. Он старается всесторонне подготовить их к усвоению необходимых для игры приемов, формируя навыки самых разнообразных действий с мячом.

**В подготовительной к школе группе** продолжается усвоение приемов передачи, ловли, ведения и броска мяча в сторону. Задания постепенно усложняются. От упражнений, выполняемых стоя на месте, переходят к упражнениям с перемещением игрока, с дополнительными заданиями, при противодействии другого игрока. Формируются умения применять названные действия в игровых условиях, сочетать их между собой и с другими действиями с мячом и без него, в зависимости от игровой ситуации. Целесообразно варьировать условия выполнения этих действий. При этом усложняется взаимодействие игроков между собой.

Упражнения в передаче и ловле мяча дополняются заданиями, выполняемыми при передвижении парами. Когда дети хорошо овладевают способами ловли и передачи мяча, эти действия начинают применять в сочетании с остановками, поворотами, ведением и бросанием мяча в корзину.

В этой возрастной группе значительно расширяется круг упражнений для разучивания приемов ведения мяча. Выбатываются непринужденность и ритмичность действий. Следует стремиться к тому, чтобы на 2 шага

приходился 1 удар мяча о площадку. Совершенствуются навыки отталкивания мяча пальцами и мягким движением кисти, ведение правой и левой рукой. Детей обучают приемам ведения мяча с изменением направления и скорости передвижения, высоты отскока.

Дети осваивают такие важные для игры элементы, как остановка после ведения мяча с удержанием его в руках и с передачей партнеру.

Вначале остановки совершают после ходьбы шагом, затем после медленного бега. Только тогда переходят к разучиванию техники остановок после быстрого бега. А также внезапных - по звуковым и зрительным сигналам. Детей учат останавливаться следующим образом: после энергичного отталкивания одной ногой ребенок делает удлиненный, стопорящий шаг, несколько отклоняется назад (в сторону) на опорную ногу и делает второй шаг. Ноги плавно сгибаются, тяжесть тела распределяется на обе ноги. Умение останавливаться используется при разучивании броска мяча в корзину после предварительной остановки. Такой бросок часто выполняется одной рукой от плеча. Для выполнения броска рекомендуется выставлять одну ногу на полшага вперед (мяч в это время находится на ладони согнутой в локте руки и придерживается другой рукой), а затем, разгибая ноги и одновременно выпрямляя руку с мячом вверх - вперед, мягким толчком кисти направлять мяч в корзину.

Только после того как дошкольники овладеют умением сочетать разнообразные действия, связанные с ловлей и бросанием мяча, ведением и бросанием мяча, ловлей и ведением мяча, ведением и передачей мяча, ведением и забрасыванием мяча в корзину. Научатся применять их в упражнениях и играх с установленными взаимоотношениями игроков, приступают к разучиванию игры в баскетбол по облегченным правилам. Баскетбол - игра командная. В ней одновременно участвуют 2 команды. В каждой - 5 основных и несколько запасных игроков. Время игры ограничено двумя таймами по 5 мин (всего 10 мин), между которыми дается перерыв в 5 минут.

Цель игры состоит в том. Чтобы забросить в корзину соперника как можно больше мячей, соблюдая при этом правила игры. Команде, забросившей мяч в корзину, начисляется 2 очка. Игра состоит из двух таймов по 5 минут, между которыми делается перерыв. Судейство в игру ведет воспитатель.

Для игры в баскетбол используются резиновые мячи диаметром 18-20 см и мячи для мини-баскетбола. Важно, чтобы мячи хорошо отскакивали от поверхности площадки, пол. Правила игры с мячом заключаются в том, что мяч можно передавать, бросать или вести в любом направлении. Случайное касание ногой мяча не считается нарушением. Ударять по мячу ногой или кулаками запрещается. Ребенок, получивший мяч в движении может вести его не более 3 шагов, после чего он должен передать его товарищу по команде. Вести мяч одновременно двумя руками не разрешается.

Если мяч попадет за пределы площадки, он считается вышедшим из игры. Виновным в выходе мяча из игры считается тот, кто дотронулся до него

последним. Если судья затрудняется определить, кто это сделал, назначается спорный бросок.

Любое несоблюдение перечисленных правил считается нарушением. Команда, нарушившая правила, Лишается мяча, и он передается другой команде. Вбрасывание мяча осуществляется игроком команды, которая его получает, из-за боковой линии против того места на площадке, где было совершено нарушение.

Розыгрыш начального и спорного бросков производится в начале каждого периода, при задержке мяча, а также в тех случаях, когда 2 игрока из соперничающих команд одновременно взяли мяч, когда воспитатель сомневается, от кого вышел мяч, когда мяч застрял в корзине или же была совершена ошибка игроками обеих команд. Выполнение правил игры имеет большое воспитательное значение и помогает организации поведения детей. Игроки, которые плохо ведут себя, должны быть удалены на время с площадки. В процессе игры дети должны быть внимательны и доброжелательны друг к другу.

#### **в) Методика обучения катанию, бросанию и ловле, метанию.**

**Катание** — полезное упражнение, помогающее овладеть мячом, тренирующее мышцы пальцев и кисти, приучающее правильно оценивать направление движения мяча и необходимые при этом мышечные усилия. Для успешного прокатывания следует направлять мяч вперед, стараясь, чтобы он не уклонялся в сторону, толчок должен быть сильным и уверенным. 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 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. 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.

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 сверстником, надо ловить не прижимая к груди, стараясь 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.

Инструктор 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. Мяч отбивают так, чтобы он отскакивал на уровне или несколько выше пояса.

**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, большой 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. В метании надо обращать внимание на чередование бросков правой или левой рукой - это важно для гармоничного развития обеих рук, для профилактики появления нарушения осанки.

**Метание вдаль** не требует такой точности, глазомера, как метание в цель. Движения детей здесь более свободные, размашистые, энергичные. Часто, бросок, хотя и резкий, направляется вниз, и предмет падает близко от ребенка (в пределах 0,5,- Дм), детей надо обучить правильному метанию вперед-вверх. По такой траектории мяч улетит далеко. Без зрительного ориентира дети с трудом понимают, как это выполнить. Поэтому инструктор предлагает перебросить мяч через куст, ветку дерева или подвешивает веревку несколько выше поднятой руки ребенка. Дети располагаются на расстоянии 2 - 3 м. сам инструктор 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. Вырезанные из картона круги метают способом сбоку, напоминающим метание диска. Мячи должны быть разнообразными: маленькие резиновые или теннисные диаметром 5-6 см. Для некоторых упражнений и игр

используются надувные мячи, старшим детям необходимы волейбольные и набивные мячи весом до 1 кг. Мячи должны хорошо отскакивать.

### **г) Методика обучения игре в 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, развивать координацию движений. На втором этапе детей учат выполнять упражнения с мячом: 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 следующего правила: Мяч в руках не задерживать, а отбивать его выше и сильнее, чтобы перебросить через сетку.

**Методика обучения ведению мяча.** На начальном этапе обучения детям более доступно ведение мяча с высоким отскоком, потому что оно не требует низкой стойки. Затем появляется возможность научить ребенка передвигаться на полусогнутых ногах. И, наконец, он легко усваивает ведение мяча с обычным отскоком по прямой, с изменением направлений.

Вначале надо вести мяч на небольшой скорости в прямом направлении. Следует учить отбивать мяч правой и левой рукой, стоя на месте и продвигаясь вперед, поворачиваясь вокруг, не выпуская мяч из круга, обводя предметы. При ведении мяча дети приучаются передвигаться на слегка согнутых ногах, наклоняясь несколько вперед. Рука, ведущая мяч, при этом согнута в локте, кисть свободно расставленными пальцами накладывается на мяч сверху и от себя. Толчки мяча игрок выполняет несколько сбоку от себя, равномерно. Основные ошибки: дети бьют по мячу расслабленной ладонью; многие пытаются вести мяч прямо перед собой, что мешает передвижению вперед.

### **Правила ведения мяча:**

1. Не бить по мячу, а толкать его вниз.
2. Вести мяч спереди — сбоку, а не прямо перед собой.
3. Смотреть вперед, а не вниз на мяч.

При обучении ведению мяча целесообразно вначале использовать подготовительные упражнения: отбивание мяча обеими руками, отбивание правой и левой рукой на месте, ведение на месте попеременно правой и левой рукой. После того как ребенок научится контролировать мяч обеими

руками достаточно уверенно, можно перейти к ведению в движении сначала шагом, потом бегом.

### **Упражнения:**

1. Ведение мяча на месте, активно толкая его вниз правой, затем левой рукой.
2. Ведение мяча на месте попеременно правой и левой рукой.
3. Группа располагается по 6 человек, и подгруппы размещаются по всей длине площадки. Первый игрок ведет мяч ко второму, передав мяч, сам остается на его месте; второй ведет мяч к третьему и выполняет то же самое. Последний - возвращается на место первого.
4. Дети строятся в колонны по 4 - 6 человек. Напротив каждой колонны выставляются кегли на расстоянии 1 - 2 м. друг от друга. После сигнала воспитателя дети ведут мяч, обходя первую кеглю справа, вторую слева. Обрато ведут мячи по прямой, передают следующему и становятся в конец колонны.

### **д) Методика обучения игре е футбол**

Для организации занятий по физическому воспитанию с детьми 5-7 лет на основе использования элементов игры в футбол необходимо осуществить ряд последовательных мероприятий. Суть их заключается в подготовке мест и инвентаря в спортивном зале или на спортивной площадке, подборе соответствующих возрастным особенностям способов владения мячом, создании условий выполнения различных движений в голеностопном, коленном и тазобедренном суставах, использовании упражнений для двигательного действия футболиста (удары по мячу, передачи, остановки, ведения).

Рекомендуется применять специальные упражнения в следующей последовательности: на развитие «чувства мяча»; на обучение ударам; на обучение остановок и передач; на обучение ведения; комбинированные упражнения, направленные на закрепление и совершенствование игры в футбол. Занятия необходимо проводить длительностью по 25-30 минут. Включать элементы игры в футбол в каждое занятие в процентном соотношении 25% от общего времени занятий.

В процессе деятельности необходимо использовать упражнения, в условиях обеспечивающих интеграцию познавательной и двигательной деятельности детей. Для этого необходимо подготовить спортивный \_ инвентарь и оборудование с дидактической символикой (мячи, ворота, ориентиры, мишени, обводки).

Игра в футбол по упрощенным правилам проводится малыми командами от 2 до 4 человек. Рекомендуемая длительность игры - два тайма по 3-5 минут. Перед игрой детей знакомят с правилами игры в футбол. Формирование двигательных

действий с мячом должно осуществляться на основе повторения упражнений для детей 5-7 лет по 10-12 раз по 4-5 серий.

На каждом этапе обучения необходимо осуществлять анализ выполнения детьми двигательных действий и установить основные ошибки. Определить, в какой фазе движений они происходят, использовать подводящие упражнения различными частями тела, таким образом, чтобы достичь согласования отдельных движений.

**Процесс обучения упражнениям с мячом можно условно разделить на следующие этапы:**

- первоначальное обучение;
- углубленное разучивание;
- закрепление и совершенствование движений.

На каждом из них ставятся определенные задачи, которые осуществляются при помощи соответствующих средств и методов физического воспитания. Очень важно обеспечить постепенное усложнение условий выполнения действий в зависимости от имеющихся у детей навыков обращения с мячом. Четкая последовательность и взаимосвязь средств и методов обучения создает оптимальные условия для формирования двигательных действий.

При обучении детей упражнениям с мячом очень важно усвоить следующие главные элементы двигательных действий:

- при ловле мяча - овладение положением кистей рук, пальцев в момент соприкосновения с мячом;
- при передаче и бросках мяча - овладение движением рук;
- при ведении мяча - овладение положением кистей рук и пальцев в момент соприкосновения с мячом.

Иначе действия передачи, ловли и ведения мяча не могут быть выполнены или будут выполняться неверно. Следовательно, на начальном этапе формирования навыков владения мячом внимание ребенка должно быть направлено на качество выполнения каждого движения, а не на достижение при помощи этого движения определенного результата. Например, обучая ловле - передаче мяча, можно давать такое задание: чья пара (кружок) сделает больше передач, не роняя мяч на землю, не касаясь груди мячом. Такие задания вызывают у детей желание добиться хороших результатов, содействуют поддержанию интереса. Они отвечают целям и задачам обучения и воспитания, доступны и понятны, интересны и эмоциональны, приближают действия к игровой ситуации. Игровая обстановка усиливает заинтересованность, активность детей, благодаря многократной повторяемости повышается эффективность выполняемых движений.

После овладения основными элементами изучаемого действия осуществляется углубленное разучивание. На данном этапе обучения, как подчеркивает М.Ю. Кистяковская, отрабатывается точность выполнения движений с мячом, исправляются имеющиеся ошибки, формируется правильное ощущение навыка в целом. Здесь можно применять упражнения

с элементами соревнования, направленные на точность выполнения движения, некоторые подвижные игры.

Упражнения с элементами соревнования создают особый динамический и эмоциональный фон, стимулирующий максимальное проявление физических и волевых качеств ребенка, способствующий быстрому и правильному выполнению упражнений с мячом. Особенно важно, что они помогают избежать однообразной работы над техникой действий. Упражнения с элементами соревнования, подчеркивает Э.Й. Адашкявичене, необходимо проводить в строгой последовательности с целью обеспечения закрепления правильного навыка. Поэтому в начале обучения соревнование ведется на точность выполнения движений между отдельными детьми, а в дальнейшем между группами. После этого возможно проводить упражнения с элементами соревнования, которые требуют не только точности, но и быстроты выполнения движений. Ко времени проведения упражнений с элементами соревнований дети уже имеют определенные навыки обращения с мячом. Поэтому возможно применение самых простых индивидуальных игр, в которых каждый ребенок действует с мячом независимо от других игроков, а также игр, в которых большинство детей действует с мячом (например, «Кто водящий»). Они способствуют формированию навыков владения мячом в большей мере, чем игры, в которых вся группа (25 детей) играет с одним мячом. Игры такого характера повышают двигательную активность детей, особенно увеличивают количество действий с мячом.

**Основная задача этапа закрепления и совершенствования действий с мячом** заключается в создании устойчивых достаточно автоматизированных и вместе с тем гибких навыков. Закрепление и совершенствование действий с мячом осуществляются в основном в подвижных играх, включающих эти действия. Соблюдая постепенное усложнение обучения, на данном его этапе проводят игры, в которых игровое действие разворачивается между несколькими группами (например, «Мяч водящему», «Займи свободный кружок»). В дальнейшем дети уже в состоянии играть в более сложные игры, в которых ведется счет между двумя командами («Мяч капитану», «Мяч ловцу»), а также и в баскетбол, футбол, волейбол по облегченным правилам.

Как отмечает Э.Я. Степаненкова, постепенное усложнение упражнений с мячом, создание новых, разнообразных условий действий с ним обеспечивают быстрое формирование широкого диапазона навыков владения мячом. Правильный, четкий показ действий с мячом, сопровождаемый кратким, доступным ребенку пояснением, способствует созданию правильных и точных представлений о движениях, вызывает желание выполнять их.

На разных этапах обучения соотношение приемов показа и пояснения изменяется. Например, на начальном этапе формирования передачи мяча, когда складываются общие представления о действиях с мячом, ведущую роль играет показ, который обязательно должен быть подкреплен объяснениями. Поэтому в начале обучения передаче мяча целесообразно

множественно демонстрировать ее на возможно более высоком уровне. Это создает у детей общее представление об изучаемом действии с мячом.

Ведение мяча, броски в корзину и другие действия воспитатель сам показывает детям. А такие действия, как передача и ловля мяча, могут показать дети, наиболее хорошо усвоившие их. Воспитатель подчеркивает, на что необходимо обратить внимание.

Несколько позже следует перейти к демонстрации передачи мяча в сочетании с объяснением, направляя внимание детей на более важные моменты действия: на исходное положение, а затем на бросок. На этапе совершенствования передачи мяча в упражнениях и играх объяснение дают в виде кратких указаний: «Провожай мяч руками», «Передавай мяч на уровне груди партнера», «Опусти локти вниз».

При обучении можно использовать и прием практического выполнения детьми движений вслед за воспитателем, например передвижение в сторону приставным шагом. Некоторые несложные и знакомые упражнения с мячом они в состоянии выполнить по словесному указанию, например, бросать мяч вниз и ловить, перебросить мяч товарищу.

При формировании действий с мячом Д.В. Хухлаева считает целесообразным применять определенные зрительно-чувственные ориентиры, информирующие ребенка о протекании движения и его результатах.

Кроме того, детей необходимо побуждать к словесным объяснениям наблюдаемых и собственных действий. Это помогает осознавать движения, закреплять представления о действиях с мячом.

Для сознательного отношения ребенка к действиям с мячом, указывает Э.И. Адашкявичене, необходимо после разъяснения и показа дать ему возможность упражняться, действовать, активно применять полученные знания в игровой деятельности. Например, после объяснения, что высота отскока мяча зависит от прилагаемой силы, ребенку надо дать убедиться в этом: предложить отбивать мяч, меняя высоту отскока. Только при сочетании объяснения техники действий с показом и упражнениями детей в действиях с мячом формируется умение целесообразно пользоваться ими в игровой деятельности.

Процесс формирования действий с мячом в определенной мере обусловлен индивидуальными особенностями детей. Дети, у которых более координированные, точные движения, которые быстро реагируют на сигналы и умеют оценивать сложившуюся ситуацию на площадке, быстро овладевают правильной техникой действий с мячом. Им достаточно показать, объяснить и дать возможность потренироваться в действиях.

Уже после 2-3 занятий такие дети могут выполнять основу действия, хотя будут при этом отмечаться некоторые ошибки в их действиях, ограничения в темпах выполнения действий с мячом. Например, при передаче мяча ребенок может забыть принять правильную стойку, при броске в корзину недостаточно активно бросит мяч. Он свободно и правильно может ловить мяч, стоя на месте, но не умеет ловить его, если мяч послан неточно. При

ведении мяча ребенок легко продвигается шагом, но свободно бежать, ведя мяч, затрудняется, слабо управляет мячом левой рукой.

В процессе дальнейших упражнений, отмечает Э.Й. Адашкявичене, дети научаются не только правильно выполнять действия с мячом, но быстро и обдуманно применять разные их сочетания, подбирать действия, более соответствующие сложившейся обстановке на площадке.

Однако, часть детей значительно труднее овладевает правильными действиями с мячом. Нескоординированность движений, особенно медленная реакция на действия другого игрока или на летящий мяч, неумение сосредоточиться замедляет процесс их обучения.

Если ребенок невнимателен, не умеет сосредоточиться при выполнении учебных заданий, не проявляет активности, движения его вялые, медлительные, педагог должен найти индивидуальный подход к нему. Сначала надо стремиться заинтересовать ребенка физическими упражнениями. Для этого можно его подбадривать, выдвигать водящим (когда эта роль более легкая). Можно предложить ему упражняться с ребенком, технически правильно выполняющим движения, или при возможности воспитателю надо самому показать ребенку то или иное движение. В играх с элементами индивидуальных соревнований можно давать облегченное задание, уравнивающее его силы с другими детьми. С течением времени ребенок убеждается, что может не хуже других играть с мячом, это повышает интерес, привлекает его к более инициативному участию в играх и упражнениях. Главное, чтобы ребенок стал подвижнее, при необходимости боролся за мяч, старался помочь товарищу, попавшему в опасное положение, помогал выиграть очко. Заинтересованность играми и упражнениями с мячом вызывает в свою очередь необходимость внимательно выслушивать объяснение правил игры, техники выполнения движений.

В связи с индивидуальными особенностями детей, как указывает Э.Я. Степаненкова, требуется особенно тщательный подбор действий с мячом, так как они должны соответствовать возможностям всех детей. Непосильные задания, преждевременно предлагаемые слабым детям, так же как и упражнения, не требующие определенных усилий от более сильных детей, одинаково не обеспечивают оптимального развивающего влияния на формирование действий с мячом.

**Таким образом,** обучение дошкольников упражнениям и действиям с мячом включает этап первоначального обучения, углубленного разучивания и закрепления и совершенствования движений.

- Обучение следует начинать в специально созданных условиях, а закреплять в подвижных играх.
- При обучении очень важно, чтобы дети усвоили главные элементы двигательных действий.
- Если упражнения с мячом подбираются и проводятся с учетом возможностей каждого ребенка, они способствуют не только более быстрому

формированию навыков владения мячом, по также и общему развитию всех детей, как менее подготовленных, так и более сильных.

#### Литература.

1. Адашкявичене Э.Й. Баскетбол для дошкольников: Из опыта работы.- М.:Просвещение,2008.-79 с.
2. Аксенова И.А. Методика обучения и овладения элементом игры в футбол с детьми дошкольного возраста.- М.: Сфера, 2009г.
3. Алямовская В.Г. Как воспитать здорового ребенка. –М., 2007г(переиздана0.
- 4 .Волошина Л.Н. Играйте на здоровье! Программа и технология физического развития детей 5-7 лет. – М.: АРКТИ, 2008 . – 144 с.
- 5 .Воробьева Т.А, Крупенчук О.И. Логопедические игры с мячом.- СПб.:Издательский дом «Литера»,2010.-64с.
6. Гаврючина Л.В. Здоровьесберегающие технологии в ДОУ методическое пособие.-М.: Сфера, 2008.
7. Змановский Ю.Ф. Программа «Здоровый дошкольник», - М., 2008г.
8. Кенеман А.В. «Детские подвижные игр народов СССР». Москва, «Просвещение», 1989 г.
9. Николаева Н.И. Школа мяча методическое пособие , - С-П « Детство-Пресс»., 2012-. 95с.
10. Пензулаева Л.И. Подвижные игры и игровые упражнения для детей 5-7 лет/Л.И.Пензулаева. – Москва; Владос, 2001
11. Степаненкова Э.Я. Сборник подвижных игр 2-7 лет.- М., 2011г.