

## Обучение детей старшего дошкольного возраста игре в баскетбол

*Ярославцева Е.С.  
инструктор по ФК  
МБДОУ «ДСКВ № 120»*

Негативная экология нашего региона, низкий социально-экономический уровень жизни снизил защитно-приспособительные возможности организма взрослых и детей. Уже несколько лет подряд официальные медицинские инстанции утверждают, что здоровых детей практически нет. Это касается нашего города Братска, включённого в список сорока четырёх Российских городов с высокой степенью экологической загрязнённости.

Научно доказано, что в период дошкольного и раннего школьного возраста, основная масса детей приобретают хронические заболевания. В первую очередь, это относится к заболеваниям опорно-двигательного аппарата, желудочно-кишечного тракта, дыхательной системы, нервно-психическим расстройствам. Поэтому главной задачей своей работы в дошкольном учреждении считаю укрепление и сохранение физического здоровья дошкольников, что перекликается с задачами федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования.

Проведя первичную диагностику, выявила, что дети очень любят играть в подвижные игры, но при выполнении основных движений детям не хватает быстроты, ловкости, равновесия, глазомера, гибкости, силы, выносливости.

Провела анализ используемых методов обучения на физкультурных занятиях в детском саду и пришла к выводу, что необходимо изменить подход к проведению организованной деятельности, акцентируя работу на развитие всех физических качеств равных долей: ловкости, быстроты, глазомера, гибкости, равновесия, силы, выносливости.

В процессе обучения, убедилась в том, что при выполнении любого упражнения в той или иной степени проявляются все физические качества, но преимущественное значение приобретает какое-либо одно из них. Например, при беге на короткие дистанции – быстрота; при беге на длинную дистанцию – выносливость, а при прыжках в длину и высоту с разбега – сила в сочетании с быстротой. Возникает вопрос: какие подобрать упражнения, чтобы в полном объёме развивались все физические качества в соответствии с возрастом дошкольников?

Ответ пришел из практики: научить дошкольников владеть мячом к выпуску детей в школу. Не раз убеждалась в том, что игры и упражнения с мячом при соответствующей организации их проведения благоприятно влияют на физическое развитие и работоспособность ребёнка. Упражнения с мячами различного веса и объёма развивают все физические качества и увеличивают подвижность суставов пальцев и кистей рук, что особенно важно для шестилетнего ребёнка, готовящегося к обучению в школе.

Анализ методической литературы позволил прийти к выводу, что, рекомендаций по комплексной методике развития физических качеств не имеют достаточного экспериментального обоснования. Идеи авторов сводятся к регламентированному освоению отдельных физических качеств, навыков и недостаточно упоминают при этом о воспитании нравственно-волевых качеств, которые необходимы для данной деятельности. Не выделены формы и методы организации двигательной деятельности, на которых идёт более эффективное и комплексное развитие физических качеств. Следовательно, возникла необходимость в изучении данной проблемы и разработке практических материалов.

Достижение основной цели подразумевает решение нескольких задач:

- Подбор специальных игр и упражнений, направленных на овладение старшими дошкольниками техникой игры с мячом и их апробирование.
- Создание условий для повышения двигательной активности в организационной деятельности.
- Развитие нравственно-волевых качеств дошкольника.  
(Целеустремлённости, выдержке и коммуникабельности).

Сегодня результатом моей работы является разработанная и внедренная в практику работы программа, которая включает в себя систему игр и упражнений с мячом, направленных на комплексное развитие всех физических качеств старших дошкольников на основе функциональных возможностей детей.

Программа включает в себя два этапа:

1 этап: Обучение детей 5 года жизни игровым действиям с мячом (отбивание баскетбольного мяча от пола) из положения, сидя на скамье. При этом упражнения варьируются по степени сложности:

- отбивание мяча двумя руками (сидя на краю скамьи), попеременно правой и левой рукой;
- отбивание мяча правой рукой, левая - за спиной (и наоборот);
- отбивание мяча двумя руками, голову держать прямо, глаза не следят за мячом; попеременно меняя руки, глаза не следят за мячом;
- отбивание мяча правой рукой, левая - за спиной (и наоборот), глаза не следят за мячом;
- отбивание мяча двумя руками сидя на скамье (скамья между ног), с правой стороны, на сигнал менять сторону.

Одним из основных условий данных упражнений является: правильная посадка: на краю скамьи, ровная, прямая спина. Основная задача первого этапа: научить детей отбивать мяч от пола, не прижимая рук к туловищу, широко раскрыв пальцы кистей рук и отбивание мяча от пола бесшумное.

Для поддержания интереса детей в игре с мячом использую упражнения с разными мячами: малыми, большими, баскетбольными, мидицинтболлами:

- ходьба боком по скамье приставным шагом с толканием мяча в пол и ловлей мяча после отскока двумя руками, не наклоняясь и не сгибая коленей, спина прямая;
- отбивание мяча от стены разными способами (от груди, снизу, из-за головы) и ловлей его после отскока от стены двумя руками, не прижимая к груди;
- толчок мяча в пол одной рукой и ловлей его после отскока от пола, другой рукой, не прижимая его к груди, стараясь удержать мяч на раскрытой ладони;
- наклонившись вперёд прокатывание мяча между ногами то правой, то левой рукой, меняя по сигналу направление и темп прокатывания;
- подбрасывание мяча вверх и ловля его после хлопка, не прижимая к груди двумя руками или одной.

Провожу подвижные игры с мячом: «Вызов по имени», «Сделай фигуру», «У кого меньше мячей», «Гонка за мячом», «Подвижная цель», «Мяч водящему».

Из практики своей работы можно говорить о том, что если соблюдена система и последовательность работы с детьми 5-ти лет чередуя упражнения и игры, то 100% детей овладевают техникой отбивания баскетбольного мяча от пола, сидя и стоя.

На 2 этапе я обучаю детей 7 года жизни элементарной игре в баскетбол, в доступной для них форме.

Занятия провожу в следующей последовательности:

- разминка (лёгкий продолжительный бег, или разные виды бега, полоса препятствий с прыжками, выпрыгиванием вверх или перепрыгиванием через предметы; упражнения на разогрев суставов кистей рук, пальцев, ступней ног).
- основная часть (подводящие игры и упражнения с мячом для спортивной игры в баскетбол), перебрасывание мяча с руки на руку по высокой траектории; вращение вокруг туловища не прижимая мяча; подбрасывание мяча вверх присесть коснуться руками пола, выпрямиться поймать мяч; поднять лежащий мяч одной кистью; отбивание двух мячей двумя руками одновременно.
- заключительная часть (подвижные игры, подводящие к игре в баскетбол) «Займи свободный кружок», «Успей поймать», «Ведение мяча парами», «Ловец с мячом», «Метко в корзину», «Мяч капитану».

Обязательным условием для обучения детей игре в баскетбол является создание развивающей среды. Из своей практики могу уверенно сказать, что если в спортивном зале учреждения только 2 баскетбольных кольца и 8-10 баскетбольных мячей, то о хороших навыках владения элементарной игре в баскетбол не может быть и речи. Для плотности и отработки специальных упражнений необходимо 4 и более баскетбольных колец и не менее 2х баскетбольных мячей на ребёнка. На подгруппу 20 – 30 мячей. Только при созданных условиях можно говорить об обучении игре в баскетбол. Ключевым моментом в обучении старших дошкольников игре в баскетбол является профессиональная компетентность инструктора по физической культуре, который должен не только знать правила игры, но и владеть приёмами тренерской работы.

Ведущей формой по привитию любви к спорту и вовлечения родителей в спортивную жизнь ребёнка является организация показов спортивной секции «Школа мяча», которые создают массу неизгладимых впечатлений и положительных эмоций для детей и родителей. Подобная форма

работы позволяет инструктору продемонстрировать результаты своей работы по физическому воспитанию, а родителям отследить спортивные достижения своих детей и установить тесные контакты с дошкольным учреждением.

*Список литературы:*

1. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 17 октября 2013 г. N 1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования».
2. Адашквичене Э.И. Баскетбол для дошкольников. - М.: Просвещение, 1983. – 79с, ил.
3. Волошина Л. Н., Курилова В.Т. Игры с элементами спорта. - М.: Издательство «Гном и Д», 2004. – 112с.
4. Николаева Н. И. Школа мяча. – Детство – Пресс, 20



