**Тема самообразования:**

**«Игры с мячом, как средство развития двигательной деятельности у детей дошкольного возраста»**

**I этап – диагностический.**

Для любого человека движение - это жизнь, а для маленького ребенка это важно вдвойне.

Задача нас, взрослых - растить детей здоровыми, сильными, жизнерадостными.

Привлекая детей к разнообразным двигательным упражнениям, следует помнить, что у детей дошкольного возраста главное - его интерес, удовольствие и радость от процесса, а не само по себе точное овладение какого- то упражнения или движения.

В настоящее время проблема развития движений малышей приобретает особую актуальность, т.к. проблемы физического развития и повышения устойчивости детского организма к неблагоприятным факторам окружающей среды важны и для педагогики.

Забота о физическом развитии и здоровье детей занимает приоритетные позиции, т.к. это помогает растить личности творческие, гармонично развитые, активные и здоровые.

Поэтому, физическому воспитанию принадлежит одно из ведущих мест в системе воспитательно-образовательной работы, так как оно способствует разностороннему развитию ребенка, совершенствованию его двигательной сферы, повышению выносливости и развитию физических качеств, улучшению состояния здоровья.

Я считаю, что использование игр с мячом в своей работе – будет интересной и плодотворной формой работы с воспитанниками, т.к. они актуальны и считаются доступной формой работы с детьми и родителями.

**Методические пособия**

1. Ресурсы - «nsportal.ru»; «методический кабинет»;«doshkolnik.ru»;
2. М.п/ игры и игровые упражнения. Для занятий с детьми 3-7 лет. Борисова М.М.
3. Оздоровительная гимнастика: Комплексы упражнений для детей 3-7 лет. Пензулаева Л.И.
4. Сборник подвижных игр / Автор-сост. Э.Я. Степаненкова.
5. Подвижные игры для детей 5-7 лет. К. К. Утробина Москва, издательство ГНОМ 2015.
6. Спортивные игры для детей, О.Е. Громова, творческий центр сфера, Москва 2008.
7. Спортивные занятия с детьми на открытом воздухе для детей 3-7 лет. Автор- составитель Е.И. Подольская 2-е издание, Волгоград 20013.
8. Журнал «Инструктор по физической культуре» издательство «ТЦ СФЕРА»
9. Л.И. Волошина «Играйте на здоровье»
10. Т.Б. Курилова, Л.И., Волошина «Игры с элементами спорта»
11. Э.Й. Дашкявичене «Баскетбол для дошкольников».

**II этап - прогностический**

***Цель:*** формирование гармоничного физического развития ребёнка, становление его целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере, а также становление ценностей здорового образа жизни.

***Задачи :***

1. Создать условия для реализации двигательных потребностей детей.
2. Совершенствовать умения и навыки детей в основных видах движений (работу с мячом).
3. Совершенствовать физические качества детей (скорость, ловкость, силу, гибкость, выносливость, координацию).
4. Формировать у детей потребность в движении, физическом совершенствовании, здоровом образе жизни.
5. Развивать инициативу, самостоятельность, творчество в двигательной активности, способность к самоконтролю и самооценке при выполнении движений.
6. Прививать интерес к занятиям физической культурой и спортом.
7. Использовать современные формы работы и физкультурно – оздоровительные технологии.

8. Привлечь к активному взаимодействию родителей в организации совместных форм физкультурно – оздоровительной работы.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Этап** | **Содержание работы** | **Результат** |
| **II этап прогностический** | ***Цель:*** Развитие двигательной деятельности детей дошкольного возраста по средствам использования игр с мячом.  ***Задачи :***   * активизировать интерес детей заниматься физкультурой; * помочь детям усвоить новые знания и закрепить ранее изученные; * создать комфортный эмоциональный настрой, способствующий личностной самореализации; * воспитывать взаимопонимание и чувство товарищества, формировать умение решать конфликты; * способствовать развитию мышления, речи, интеллектуальных, физических и творческих способностей; * стимулировать инициативность и самостоятельность. | 1.Разработан план  работы по  развитию двигательной деятельности детей дошкольного возраста по средствам использования игр с мячом.  2.Ожидаемые результаты: у детей активизируется интерес заниматься физкультурой; с интересом усвоят новые знания и закрепят ранее изученные; |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Этап** | **Содержание работы** | **Результат** |
| **III практический** | 1.Подготовить предметно пространственную среду:  Разработать сценарии; подобрать загадки; пазлы; дидактический материал. | 1.Разработаны сценарии: «Прощание с летом»; «Спорт и семья»; «Мамины помощники»; «Зимние радости»; «День защитника Отечества»; «Космическое путешествие»; мероприятие с родителями посвященное Дню победы.  по каждому сценарию подобраны эстафеты, игры и игровые упражнения с мячом разного диаметра; карточки схемы с заданиями. |
| 2.Подбор эстафет с заданиями; подбор п/игр; игровых заданий с мячом. | 2.Подобраны эстафеты с элементами баскетбола, футбола; с метанием в горизонтальную и вертикальную цель, в даль; с прокатыванием в ворота; включила п/игры: «Мяч водящему»; «Ловишки с мячиками»; «Космонавты»; «Кто быстрее»; «Охотники и утки»; игровые задания: «Не потеряй мяч»; «Подбрось – поймай»; «Не промахнись» |
| 3.Организация родителей к совместным мероприятиям с детьми, знакомство со сценарием. | 3.Организована встреча с родителями, привлечены к совместной деятельности с детьми, ознакомлены со сценарием. |
| 4.Организация проведения спортивного мероприятия с учениками школы №4. | 4.Обговорена дата проведения мероприятия посвященному «Дню матери» - «Мамины помощники». |
| 5.Ознакомление педагогов со сценариями спортивных праздников. | 5.Педагоги ознакомлены со сценариями. |
| 6.Консультации в родительский уголок, обновление фото газеты «Спортландия» | 6.Вложены статьи – консультации в родительские уголки; обновлены фото в газете «Спортландия». |

**План работы направленный на организацию «Развитие двигательной деятельности детей дошкольного возраста по средствам использования игр с мячом».**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Мероприятия** | **Сроки** |
| 1. | Подбор и изучение литературы по данной теме. | Сенябрь-май |
| 2. | Внедрение игр с мячом в развлечения с привлечением воспитателей. | Сентябрь - май |
| 3. | Подбор информации в родительские уголки. | Сентябрь -май |
| 4. | Разработка сценария спортивного праздника с родителями. | Октябрь. |
| 5. | Организация встречи с родителями, привлечение к совместной деятельности с детьми, ознакомление со сценарием. | Октябрь - ноябрь |
| 6. | Проведение спортивного праздника «Спорт и семья» | Ноябрь |
| 7. | Составление сценария «Веселые старты» | Декабрь |
| 8. | Организация проведения «Веселых стартов» в школе №4 | Декабрь |
| 9. | Составление сценария к зимнему празднику «Зимние радости» | Декабрь - январь |
| 10. | Проведение зимнего праздника «Зимние радости» | Январь |
| 11. | Составление сценария «Защитники Отечества» | Февраль |
| 12. | Привлечение родителей для участия в развлечении | Февраль |
| 13. | Проведение развлечения | Февраль |
| 14. | Составление сценария на тему «Космическое путешествие» | Апрель |
| 15. | Проведение развлечения «Космическое путешествие» | Апрель |
| 16. | Составление сценария к празднику «День победы» | Апрель |
| 17. | Организация проведения праздник «День победы» | Май |
| 18. | Подведение итогов | Май |
|  |  |  |

В своей работе я использовала следующие приемы:

* Карточки схемы с заданиями.
* Эстафеты с элементами баскетбола, футбола; с метанием в горизонтальную и вертикальную цель, в даль; с прокатыванием в ворота; «Мяч капитану»; «Кто быстрее?»; «Ловкие ребята» и т.д.
* П/игры: «Мяч водящему»; «Ловишки с мячиками»; «Ловкие ребята»; «Кто быстрее»; «Охотники и утки»;
* Игровые упражнения и задания с мячом: «Не потеряй мяч»; «Подбрось – поймай»; «Не промахнись»; «Кто быстрее» и т.д.
* Лепбук на тему: «Мой веселый звонкий мяч».

В течении года, используя в своей работе игры и игровые упражнения с мячом, я для себя сделала следующие выводы:

- у детей активизировался интерес заниматься физкультурой;

- совершенствовались навыки и умения в основных видах движений (работа с мячом);

- развивается мышление, речь, интеллектуальность, физические и творческие способности;

- с интересом усвоили новые знания и закрепили ранее изученные;

- чувствовался эмоциональный настрой;

- воспитывается взаимопонимание и чувство товарищества.

Развитие двигательной деятельности дошкольников с использованием игр и игровых упражнений с мячом интересная форма работы, благодаря чему, есть положительные результаты. Перспективы на будущее – продолжать трудовую деятельность с использованием игр, игровых упражнений с мячом и по поставленным годовым задачам на год.

|  |
| --- |
| **Формирование двигательной активности детей посредством игр и упражнений с мячом**  Главная цель физического воспитания в детском саду состоит в том, чтобы, удовлетворяя естественную биологическую потребность дошкольников в движении, добиться хорошего уровня здоровья и всестороннего физического развития детей. Сегодня на смену увлекательным коллективным играм пришли компьютерные. Приоритетным становиться интеллектуальное, эстетическое развитие ребенка. Не отрицая их значимости, надо признать, что у ребенка остается все меньше времени для подвижных игр, прогулок, общения со сверстниками. Нарушение баланса между игрой и другими видами детской деятельности, между разными видами игр негативно сказывается как на состояние здоровье, так и на уровне развития двигательных способностей дошкольников.  Недостаточная физическая активность детей, особенно в период активного роста, когда ускоренное развитие скелета и мышечной массы не подкрепляется соответствующей тренировкой систем кровообращения и дыхания, является одной из причин ухудшения их здоровья, снижения жизненного тонуса. Таким образом, назрело проблема поиска путей физического и духовного оздоровления дошкольников, эффективных средств развития двигательной сферы ребенка, развития интереса к движению как к жизненной потребности. Работая с детьми, определила, что наиболее эффективной формой физического развития и воспитания ребенка дошкольника является использование на физкультурных занятиях игр и игровых упражнений с мячом, элементов спортивных игр.  Выбор основного направления работы не случаен, а связан c большим количеством детей у которых наблюдается нарушение речи. Как правило, такие дети характеризуются низкой познавательной активностью, общим недоразвитием речи различной степени выраженности, недоразвитием тонких движений пальцев рук.  Игры с мячом — это своеобразная комплексная гимнастика.  Любые действия с мячом оказывают положительное влияние на способность к точным движениям. Бросание, катание, метания мячей способствуют развитию глазомера, согласованности движений, ритмичности, координации выразительности движений, пространственную ориентировку.  Тренировка тонких движений пальцев рук является стимулирующей для общего развития ребенка, и развивая моторику мы создаем предпосылки для становления многих психических процессов, улучшается внимание и память, формируются пространственные представления.  Подвижные игры с элементами спорта, как вид деятельности, как правило, предполагает изменения условий тех или иных действий, поэтому большинство этих игр связано с проявлением двигательных способностей: скоростно-силовых, требующих выносливости, силы, гибкости, совершенствуются “чувство мышечных усилий”, чувство пространство, чувство времени, функции различных анализаторов. Кроме того, подвижные игры с элементами спорта позволяют ребенку овладевать разнообразными, достаточно сложными видами действий, проявлять самостоятельность, активность, творчества, развивают физические качества ребенка: быстроту, прыгучесть, силу.  Упражнения с мячами различного веса и объема развивают не только крупные, но и мелкие мышцы обеих рук, увеличивают подвижность суставов пальцев и кистей, что особенно важно для детей, так как развитие интеллектуальных и мыслительных процессов необходимо начинать с развития движений пальцев рук. Развитие кисти рук преналежит важная роль в формировании головного мозга и становлении речи. При ловле бросании мяча ребенок действует обеими руками, что способствует гармоничному развитию центральной нервной системы и всего организма.  В играх с мячом коллективного характера создаются благоприятные условия для воспитания положительных, нравственно – волевых черт детей и коммуникативных навыков, и такие игры приучают детей преодолевать эгоистические побуждения, воспитывают выдержку, четность, находчивость, смелость, желание оказать помощь товарищу.  Обучая детей элементам спортивных игр и развивая их двигательные спо-собности, систематизировала методические материалы, включающие пере-чень основных приемов поэтапного владения мячом, разнообразные подвижные игры с мячами разных размеров и элементами спортивных игр, таких как футбол, пионербол, баскетбол.  Анализ диагностических результатов, проводимых два раза в год, позволило отметить качественный рост показателей.  Повышать двигательную активность детей с помощью игр и игровых упражнений с мячом, обеспечить такой уровень подготовки детей, при котором ребенок чувствует себя комфортно, обладает высоким уровнем работоспособности – вот главная задача, которая стоит передо мной. |

**«Игры с мячом, как средство развития двигательной деятельности у детей дошкольного возраста»**

Деятельность по сохранению и укреплению здоровья детей в дошкольном учреждении не потеряла своей актуальности, а приобрела ещё большую остроту в условиях реформирования и модернизации системы образования. Повысились требования к содержанию образовательных программ, к их материальному обеспечению, изменился контингент воспитанников: в ДОУ появляется всё больше детей «группы риска» или «условно здоровых». В соответствии с идеями инклюзивного образования в группах общеобразовательных ДОУ появляются дети с расстройствами речи, задержками психического развития, с нарушениями опорно-двигательного аппарата, которых называют детьми с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ). Диапазон различий в развитии детей с ОВЗ чрезвычайно велик – от практически нормально развивающихся, испытывающих временные и относительно легко устранимые трудности до детей с необратимым тяжёлым поражением центральной нервной системы.

Снижение показателей здоровья и темпов развития детей дошкольного возраста обусловлены ухудшением социально-экономических и экологических условий жизни, несбалансированным питанием, снижением оздоровительной работы в ДОУ. Анализ состояния здоровья детей показывает, что значительно уменьшается доля здоровых детей, а количество детей с хроническими заболеваниями, поступающих в детский сад, с каждым годом увеличивается.

Все эти дети на этапе поступления в школу характеризуются низким уровнем школьной зрелости, испытывают трудности в учении и в освоении социальной роли ученика, имеют повышенный риск школьной дезадаптации. Вместе с тем вариативность дошкольного и школьного обучения, интенсификация обучения и увеличение объёма учебно-воспитательных нагрузок, расширение спектра дополнительных образовательных услуг нередко приводит к неадекватным перегрузкам детей, также превращая учебную деятельность в фактор риска для их здоровья. В результате научных исследований получены многочисленные подтверждения чёткой зависимости степени и характера ухудшения здоровья детей от объёма и интенсивности учебных нагрузок, своеобразия отношений в диаде «педагог – ребёнок», а также от различных вариантов организации учебно-воспитательного процесса.

Перед дошкольным учреждением встала проблема: как обеспечить полноценность сегодняшней жизни ребёнка и определить условия оздоровительной развивающей среды, необходимые для повышения адаптивных психофизических возможностей детей дошкольного возраста? В условиях возрастания объёма и интенсивности учебно-познавательной деятельности, повышенных требований к знаниям при поступлении в школу гармоничность психофизического развития невозможна без научно обоснованных технологий, повышающих адаптивные возможности детей к различным нагрузкам и стрессам.

В современном дошкольном образовании физкультурно-оздоровительному направлению в развитии детей уделяется непосредственное внимание, которое включает различные виды гимнастик, массаж и самомассаж, занятия физической культурой, подвижные игры. Значение подвижной игры для ребёнка велико – это школа управления собственным поведением, формирование положительных взаимоотношений со сверстниками, благополучное эмоциональное состояние.

1. **Значение упражнений с мячом**

Игры с мячом занимают особое место среди подвижных игр. Мяч – это шар, идеальная космическая форма, самая совершенная геометрическая фигура, не имеющая ни начала, ни конца. Никакое тело другой формы не имеет большей поверхности соприкосновения с ладонью, что дает полноту ощущения формы. Недаром один из выдающихся немецких педагогов-философов XIX века Фридрих Фребель отнёс шар к великим дарам педагогики и назвал его «идеальным средством для упражнений». Шар посылает оптимальную информацию всем анализаторам. Совместная работа двигательного, вестибулярного, зрительного и кожного (тактильного) анализаторов, которые включаются при выполнении упражнений с мячом, усиливает эффект занятий. Фребель, отмечая разностороннее воздействие мяча на психофизическое развитие ребёнка, подчеркивает его роль в развитии координации движений, кисти руки, а, следовательно, в активизации работы головного мозга. Особо важное значение имеют игры, в которых действия ребёнка с мячом сопровождаются соответствующими моменту и настроению словами и песнями.

В системе физического воспитания, разработанной П. Ф. Лесгафтом, игры с мячом также занимают важное место. Ребёнок, играя, выполняет разнообразные манипуляции с мячом: целится, отбивает, подбрасывает, перебрасывает, соединяет движения с хлопками, различными поворотами и т. п., что способствует развитию глазомера, двигательных координационных функций. По данным А. Лоуэна, отбивание мяча повышает настроение, снимает агрессию, помогает избавиться от мышечных напряжений, вызывает удовольствие. Удовольствие, по его мнению, это свобода телодвижения от мышечной брони, мышечного напряжения.

**Мяч** – удивительно интересная игрушка. Пожалуй, ничего аналогичного – настолько простого и в то же время интересного – пока ещё люди не придумали. Мяч воспринимается ребёнком как нечто живое. Он чутко реагирует и отзывается на движение, может быть послушным и озорным, он – яркий, круглый и очень милый. В мяч можно играть, ещё не научившись ходить, и можно наблюдать, как люди весьма почтенного возраста с упоением гоняют мячик.

В психокоррекции детей с ОВЗ занятия с мячами могут осуществляться в разных формах – от традиционных занятий и игр с мячами, до фитбол-гимнастики и игр в мячах, то есть в сухом бассейне, заполненном мячами.

Мячи бывают разного размера, изготовленные из разных материалов: воздушные, надувные, теннисные, резиновые, тряпичные, ватные, клубки из ниток. Старшим детям необходимы волейбольные и набивные мячи весом до 1 кг.

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 пошире.

Психокоррекционое оздоровление всё активнее происходит с помощью фитбол-гимнастики (*англ*. Fit-Bаll, fit – оздоровление, ball – мяч) охватывает все возможные аспекты использования мячей в соответствии с принятой во всём мире системой оздоровительных тренировок (fitness). Для лечебных целей фитболы стали использоваться с середины 1950-х годов. Такой мяч имеет определённые свойства, используемые для оздоровительных, коррекционных и дидактических целей: и цвет, и запах, и его особая упругость.

Мячи могут быть не только разного размера, но и разного цвета. Тёплые цвета (красный, оранжевый) оказывают эрготропное влияние, повышают активность, усиливают возбуждение центральной нервной системы. Этот цвет обычно выбирают активные дети с холерическими чертами. Холодные цвета (синий, фиолетовый) оказывают трофотропный эффект, то есть успокаивают, его обычно выбирают дети с флегматичными чертами, спокойные, чуть заторможенные, инертные. Жёлтый и зелёный цвета способствуют проявлению выносливости. С помощью цветов можно регулировать психоэмоциональное состояние человека. Велика сигнальная роль цвета в предупреждении травматизма. Приоритет в разработке системы «цветов безопасности» принадлежит Ф. Биррену. Так, чёрная и коричневая окраска снарядов создаёт впечатление, что они тяжелее, чем предметы, которые окрашены в белый и жёлтый цвета. Тёплые цвета усиливают восприятие высокой температуры окружающего воздуха, холодные цвета ослабляют её восприятие.

Кроме цветового влияния на организм, фитболы обладают ещё *вибрационным воздействием.*

Это свойство используется при реабилитации после различных травм и заболеваний опорно-двигательного аппарата. Вибрация вместе с движением усиливает импульсацию из проприорецепторов, возбуждая двигательную зону коры головного мозга. Упражнения верхом на мяче способствуют лечению таких заболеваний, как остеохондроз, сколиоз, неврастения, астеноневротический синдром и т. д. Лечебный эффект обусловлен биомеханическими факторами. Занятия фитболом уклепляют мышцы спины и брюшного пресса, создают хороший мышечный корсет, но главное – формируют сложно и длительно вырабатываемый в обычных условиях навык правильной осанки.

В разделе физического воспитания «Программы воспитания в детском саду» действия детей с мячом включены в занятия начиная со второго года жизни. Они занимают значительное место среди других средств физического воспитания и усложняются от группы к группе за счёт введения дополнительных заданий, а также более сложных способов выполнения. В подготовительной к школе группе кроме подбрасываний мяча разными способами с различными заданиями, метаний на дальность и в цель, предусмотрено формирование навыков ведения (отбивания мяча), ловли, передачи (перебрасывания мяча друг другу), а также забрасывания мяча в корзину.

Упражнения в бросании и катании мячей способствуют развитию координации, ловкости, ритмичности, согласованности движений. Они формируют умения схватить, удержать, бросить предмет, приучают рассчитывать направление броска, согласовывать усилие с расстоянием, развивают выразительность движений, ориентировку в пространстве. Упражнения с мячами различного веса и объёма развивают не только крупные, но мелкие мышцы обеих рук, увеличивают подвижность суставов пальцев и кистей, что особенно важно для шестилетнего ребёнка, готовящегося к обучению в школе. При ловле и бросании мяча ребёнок действует обеими руками. Это способствует гармоничному развитию центральной нервной системы и всего организма.

В играх с мячом коллективного характера создаются благоприятные условия для воспитания положительных нравственно-волевых черт детей. Такие игры приучают преодолевать эгоистические побуждения, воспитывают выдержку. Ради интересов команды ребёнку часто приходится передавать мяч партнёру, когда тот имеет более благоприятные условия для ведения успешной игры. В игре ребёнок всегда имеет возможность испытать свои силы и убедиться в успешности своих действий.

Для современных детей, у которых нет «дворового игрового детства», владение мячом часто бывает крайне затруднительно, и поэтому необходима специальная методика обучения навыкам владения мячом и элементами спортивных игр в условиях ДОУ. Для детей же «группы риска» освоение мяча имеет огромное психокоррекционное значение, поскольку все дети «группы риска» в той или иной степени отстают в ловкости, скорости, выносливости от своих здоровых сверстников. Зрительно-моторная координация, внимание, контроль и регуляция своих действий требуют дополнительных коррекционных технологий развития.

1. **Овладение мячом - подготовка детей к спортивным играм**

Подвижные игры с элементами спортивных игр требуют особой подготовки организма ребенка для их проведения. Для этого в детском саду необходимо применять только те игры, которые дадут детям возможность быстрее овладеть элементами спортивных игр. Наблюдения и проведенные исследования позволили сделать вывод, что игры с мячом являются прекрасным средством физического и нервно-психического развития. Обучать детей играм с элементами спортивных игр следует постепенно, переходя от простого к сложному. Обучение нужно начинать с изучения общих, сходных для ряда игр, приемов. При разучивании элементарной техники спортивных игр наибольшей любовью (особенно у мальчиков) пользуется игра в городки, а также игры с мячом типа баскетбол, бадминтон, малый теннис.

Исследование Н. Шашковой показало, что если ребенок владеет навыками различных манипуляций с мячом («Школой мяча»), то это облегчает освоение игры в баскетбол. Баскетбол — это командная игра, в которой совместные действия игроков обусловлены единой целью.

Прежде чем приступить к игре в баскетбол, необходимо соблюсти следующую последовательность упражнений, подводящих к освоению этой игры:

1) обучение технике перемещения и удержания мяча; передача мяча; ведение мяча;

2) бросание мяча в корзину.

**Техника перемещения.**

Для успешного овладения действиями с мячом необходимо научить детей таким приемам перемещения, как стойка, бег, прыжки, повороты, остановки.

Следует научить детей принимать и в дальнейшем сохранять основную стойку баскетболиста: ноги согнуты в коленях, расставлены на ширине плеч, одна из них выставлена вперед на полшага. Тело направляется вперед, тяжесть его распределяется равномерно на обе ноги. Руки согнуты в локтях, прижаты к туловищу.

**Техника удержания мяча.**

От уровня владения мячом зависит темп выполнения упражнений и протекание игры. Следовательно, основное внимание должно обращаться на технику удержания и выполнения действий с мячом.

**Формирование чувства мяча.**

При формировании действий с мячом необходимо, чтобы ребенок почувствовал мяч как часть своего тела, научился легко и точно управлять им.

***Задача первого этапа обучения*** — выработка у детей определенных умений обращаться с мячом, поэтому на начальном этапе обучения целесообразно давать свободные игры с мячом на занятиях физкультуры и в самостоятельной двигательной деятельности, не ставя целью отработку техники этих действий.

Детей необходимо познакомить с некоторыми свойствами мяча, показав, что высота отскока зависит от прилагаемой к мячу силы, дальность броска — от веса мяча, а также от прилагаемой к нему силы. Затем воспитатель предлагает поиграть с мячом, бросая его вверх, вниз, перебросить с одной руки в другую и т.д. В упражнениях дети привыкают к мячу, учатся управлять им. При обучении дошкольников игре в баскетбол применяются обычные большие резиновые мячи.

***Удержание мяча.***

Большое значение имеет правильное удержание мяча. Исходное положение: держать мяч на уровне груди двумя руками. При этом руки должны быть согнуты, локти опущены вниз, кисти рук сзади сбоку мяча, пальцы широко расставлены; большие пальцы направлены друг к другу, остальные — вверх-вперед.

***Ловля мяча.***

Необходимо учить детей встречать мяч руками как можно раньше, образовывая из пальцев как бы половину полого шара, в который должен поместиться мяч. Ребенок следит за поле­том мяча, и как только мяч прикоснется к кончикам пальцев, он должен захватить его и притянуть к себе амортизирующим движением. При этом одновременно надо сгибать ноги так, чтобы принять положение исходной стойки.

***Передача мяча.***

Одновременно с ловлей мяча необходимо обучать детей передаче его двумя руками с места, в дальнейшем — в движении. Детей следует научить передавать мяч из правильной стойки, держа мяч двумя руками на уровне груди. При передаче ребенок должен описать мячом небольшую дугу к туловищу вниз — на грудь и, разгибая руки вперед, от себя посылать мяч активным движением кисти, одновременно разгибая ноги.

***Ведение мяча.***

На начальном этапе обучения детям шестилетнего возраста 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.

При ведении меча дети приучаются передвигаться на слегка согнутых ногах, наклоняясь несколько вперед. Рука, ведущая мяч, при этом согнута в локте, кисть со свободно расставленными пальцами накладывается на мяч вверху и от себя. Толчки мяча игрок выполняет несколько сбоку от себя, равномерно.

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.

***Бросание мяча в корзину.***

Движение при передаче мяча и бросках его в корзину являются сходными по своей структуре. Поэтому обучение броскам мяча в корзину можно также ограничить привитием навыков броска двумя руками от груди и одной рукой от плеча. Удерживая мяч на уровне груди, ребенок должен описать им небольшую дугу вниз на себя и, выпрямляя руки вверх, бросить его с одновременным разгибанием ног.

Бросок мяча двумя руками от груди применяется главным образом при бросании мяча в корзину с места. Бросок мяча в корзину после ведения или после ловли его, когда ребенок получает мяч, выбегая к центру, чаще всего производится одной рукой от плеча.

При броске одной рукой от плеча с места одна нога выставляется на полшага вперед. Мяч находится на ладони согнутой в локтевом суставе руки и придерживается другой рукой. Разгибая ноги с одновременным выпрямлением руки с мячом вверх—вперед, ребенок мягким толчком кисти направляет мяч в корзину.

Сначала воспитатель показывает и объясняет детям правила прицеливания, потом предлагает им добросить мяч до щита, затем дает задание перебросить мяч через высоко подвешенную сетку, веревочку и т.д. (150—170 см). Когда они научатся просто добрасывать мяч до корзины, надо предложить попасть в нее любым способом. Целесообразно постепенно увеличивать высоту. Удобна стойка с изменяющейся высотой кольца.

Теннис — спортивная игра. Она ведется ударами ракетки по не­большому резиновому мячу. Грунт для площадки выбирают глино-песчаный или асфальтовое, деревянное, травяное покрытия. Сущность игры заключается в том, что игроки, занимая противоположные стороны площадки, пере­брасывают мяч через сетку, стараясь направить его так, чтобы про­тивник не смог отразить мяч.

Предваряет обучение игре в теннис система подводящих уп­ражнений. Исследование Л. Коровкиной показало целесообразность проведения обучению технике основных ударов.

**Техника основных ударов.**

Способ держания ракетки — хватка. Хватка во многом опреде­ляет стиль игры теннисистов, но еще в большей степени — каче­ство выполнения ударов. Теннисисты используют главным обра­зом три хватки — универсальную, хватку для ударов справа и хват­ку для ударов слева.

Все описанные способы держания ракетки имеют определен­ные различия, но у них есть и общее: пальцы на руке располагают­ся не в кулаке, а указательный палец несколько отставлен, что увеличивает плоскость соприкосновения играющей руки с ракет­кой при выполнении ударов.

Стойка теннисиста — это положение, из которого мож­но наиболее эффективно подготавливаться к удару и перемещать­ся по площадке к мячу. В стойке — слегка согнутые в коленях ноги на ширине плеч, масса тела на ногах, ракетка в правой/левой руке, левая/правая рука поддерживает за шейку ракетку, головка обра­щена в сторону сетки.

Обучение игре в теннис

Различные упражнения с ударом по мячу ракеткой.

**Упражнения с мячом в разных возрастных группах**

Примерные упражнения в катании, бросании, ловле и метании (по возрастным группам)

**Содержание упражнений для детей первой младшей группы (2-3 лет)**

1. Катание мяча с горки или ската и бег за ним.
2. Катание мяча воспитателю двумя руками в положении сидя и стоя.
3. Катание мяча друг другу с расстояния 1-1,5 м.
4. Бросание мяча двумя руками снизу вперед и вверх.
5. Бросание мяча от груди двумя руками вперед.
6. Бросание мяча воспитателю.
7. Ловля мяча от воспитателя с расстояния до 1 м.
8. Бросание большого мяча двумя руками через веревку.
9. Бросание маленького мяча одной рукой (правой и левой) через веревочку, натянутую на уровне поднятой руки ребенка с расстояния 1-1,5 м.
10. Метание большого мяча двумя руками снизу в горизонтальную цель.
11. Метание маленького мяча правой и левой рукой в горизонтальную цель (корзину, ящик) с расстояния 100-125 см.
12. Метание мяча вдаль правой и левой рукой.
13. Метание маленького мяча с расстояния до 1 м в вертикальную цель, находящуюся на уровне глаз ребенка.

**Содержание упражнений для детей второй младшей группы (3-4 лет)**

1. Катание мяча друг другу с расстояния 1,5 – 2 м. в положении сидя, ноги врозь, скрестив ноги или стоя.
2. Катание мяча через ворота (ширина 60-50 см) с расстояния 1-1,5 м.
3. Бросание мяча двумя руками от груди.
4. Бросание мяча двумя руками из-за головы.
5. Бросание и ловля мяча от воспитателя с расстояния 1-1,5 м.
6. Бросание мяча вверх и попытки ловить.
7. Бросание мяча о землю и попытки ловить.
8. Бросание большого мяча двумя руками через веревку, сетку.
9. Бросание маленького мяча одной рукой через веревку, сетку.
10. Метание в горизонтальную цель двумя руками снизу и от груди с расстояния 1,5-2 м.
11. Метание в горизонтальную цель одной рукой.
12. Метание в вертикальную цель сверху правой и левой рукой с расстояния 1-1,5 м.

**Содержание упражнений для детей средней группы (4-5 лет)**

1. Катание мяча друг другу с расстояния 1,5-2 м.
2. Катание мяча в ворота (ширина 50-40 см) с расстояния 1,5-2 м.
3. Катание мяча с попаданием в предметы (расстояние 1,5-2 м).
4. Катание мяча между палками, линиями, шнурами (длина дорожки 2-3 м).
5. Бросание мяча вверх и ловля (не менее 3-4 раз подряд).
6. Бросание мяча о землю и ловля.
7. Бросание мяча друг другу и ловля его с расстояния 1-1,5 м.
8. Бросание мяча двумя руками от груди через сетку или веревку, натянутую на высоте поднятой руки ребенка (стоя на расстоянии 2 м).
9. Бросание мяча двумя руками из-за головы в положении стоя и сидя.
10. Отбивать мяч о землю двумя руками, стоя на месте.
11. Отбивать мяч о землю одной рукой.
12. Метание вдаль правой и левой рукой (к концу года на расстояние не менее 3,5-6,5 м).
13. Метание в горизонтальную цель с расстояния 2-2,5 м правой и левой рукой.
14. Метание в вертикальную цель (высота центра мишени 1,5 м) с расстояния 1,5-2 м правой и левой рукой.
15. Бросание мяча о стену и ловля (в индивидуальных играх).

**Содержание упражнений для детей старшей группы (5-6 лет)**

1. Катание мяча, шарика с попаданием в предметы (кегли, бабки и др.), катание «змейкой» между предметами.
2. Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками (не менее 10 раз подряд).
3. Бросание мяча вверх и ловля его одной рукой (не менее 4-6 раз подряд).
4. Бросание мяча друг другу с хлопком.
5. Бросание мяча друг другу и ловля из положения сидя.
6. Бросание мяча друг другу и ловля с поворотом кругом.
7. Бросание мяча друг другу и ловля с отскоком от земли.
8. Бросание мяча друг другу и ловля в движении.
9. Отбивая мяч о землю двумя руками стоя на месте ( не менее 10 раз подряд).
10. Отбивать мяч о землю двумя руками, продвигаясь вперед шагом в прямом направлении на расстояние 5-6 м.
11. Отбивать мяч о землю одной рукой (правой и левой), продвигаясь вперед.
12. Отбивать мяч о стенку с хлопком, поворотом, отскоком от земли.
13. Метание в горизонтальную цель снизу правой и левой рукой с расстояния 3-4 м.
14. Метание в вертикальную цель (цель которой на высоте 2 м от земли) правой и левой руки.
15. Метание вдаль предметов разного веса правой и левой рукой.
16. Забрасывание мяча в баскетбольную корзину.
17. Бросание двумя руками набивного мяча (вес до 1 кг) от груди и из-за головы.

Гораздо непринужденнее дети 5 лет бросают мяч вверх, о землю и ловят. В старшей группе дети учатся бросать мяч под углом, чтобы его мог поймать играющий, стоящий напротив, или чтобы мяч попал в стенку и отскочил от нее в более удобном для ловящего положении.

**Содержание упражнений для детей подготовительной к школе группы (6-7 лет)**

1. Бросание мяча вверх и ловля двумя руками (не менее 20 раз подряд).
2. Бросание мяча вверх и ловля одной рукой (не 10 раз подряд).
3. Бросание мяча друг другу с хлопком, с поворотом, с отскоком от земли, в косом направлении.
4. Бросание мяча друг другу в разных положениях: стоя лицом и спиной, стоя на коленях, сидя по-турецки, лежа.
5. Катание друг другу набивного мяча.
6. Бросание набивного мяча вперед снизу, от груди, через голову назад.
7. Отбивание мяча о землю поочередно одной и другой рукой несколько раз подряд.
8. Отбивать мяч о землю двумя руками, продвигаясь бегом на расстояние 6-8 м.
9. Отбивать мяч о землю одной рукой, продвигаясь вперед в прямом направлении.
10. Отбивать мяч о землю, продвигаясь по кругу.
11. Отбивать мяч о землю, двигаясь «змейкой».
12. Метание в горизонтальную цель правой и левой рукой с расстояния 4-5 м.
13. Метание вдаль на расстояние 6-12 м правой и левой рукой.
14. Метание в вертикальную цель правой и левой рукой.
15. Метание в цель из исходных положений стоя на коленях, сидя, лежа.
16. Метание в движущую цель правой и левой рукой.
17. Метание вдаль с нескольких шагов.
18. Забрасывание мяча в баскетбольную корзину с места и с2-3 шагов.
19. Отбивание мяча через сетку несколькими игроками с передачей друг другу (элементы волейбола).
20. Бросание и ловля мяча от стены с разными заданиями: с отскоком от земли, с поворотом кругом, по косому направлению, с перепрыгиванием через отскочивший мяч.
21. Метание вдаль и вверх предметов разного веса и формы.

Мяч у детей от 2 до 7 лет имеет различные размеры, назначения и задачи в процессе игры. Если двухлетки только учатся перекатывать, бросать мяч, то у старших есть целый цикл довольно сложных упражнений с мячом, например игра «Школа мяча».

**Практические занятия:**

1. Подбросить мяч вверх и поймать его двумя руками;
2. Подбросить мяч вверх, дать ему упасть и снова поймать его;
3. Подбросить мяч вверх, хлопнуть в ладоши и затем поймать его;
4. Подбросить мяч, как можно выше.
5. Ударить мяч о землю так, чтобы он подскочил повыше;
6. Поднять руки с мячом над головой, выпустить его и поймать на лету стоя на месте.
7. Ударить мяч о землю, хлопнуть в ладоши и затем поймать его.
8. Ударить мяч о стену. После того как он упадет на землю и отскочит, поймать его двумя руками.
9. Ударить мяч о стену и поймать его двумя руками, стоя на расстоянии 1,5 – 2 м.
10. Бросить мяч вдаль на максимальное расстояние.
11. Бросить мяч в цель на расстояние.
12. Бросить мяч в центральный круг от периметра большого круга по различным мишеням.
13. Одним мячом на разных расстояниях (от1 до 3 м) попасть в другой мяч с нескольких попыток.
14. Поставить кеглю на пол на расстоянии от1 до 3 м. ударом ноги по мячу (левой или правой поочередно) сбить кеглю.
15. Поставить стул на расстоянии от 1 до 5 м от линии старта и сбивать поставленные предметы мячом.
16. Поставить стул на расстоянии от 1 до 5м от линии и прокатить мяч между ножками стула, как в ворота, руками или ногами.
17. Стоя по кругу на расстоянии 1,5 – 2 м бросать мяч друг другу так, чтобы он не упал на пол.
18. Поставить корзину на расстоянии от 1 до 3м и бросать мяч одной рукой или двумя руками так, чтобы попасть в корзину.
19. С небольшой горки сначала катить мяч, с потом бежать за ним.
20. Закатывать мяч в лунку на расстоянии от 1 до 3м.
21. Встать по кругу на расстоянии вытянутых рук и передавать друг другу сразу несколько мячей в одном направлении.
22. **Методика обучения упражнениям с мячом**

Запас двигательной энергии ребенка настолько велик, что он самостоятельно реализует потребность в движении естественным путем во время игры. “Маленькие дети, опираясь на инстинкт, сами регулируют и интенсивность, и время своей двигательной деятельности в игре. Не надо мешать ребенку играть, резвиться. Он гораздо правильнее мамы и бабушки определит, сколько ему прыгать на одной ноге, сколько крутить скакалку - это заложено природой. Завтрашний интеллект ребенка и его сегодняшняя вялость имеют прямую связь” - подчеркивает И.А.Аршавский.

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. 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. 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. Удается старшим и сочетание разных движений с игрой в мяч, например, подбрасывать и ловить мяч приседая, подпрыгивая, чередовать бросание и ловлю с бегом.

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 метании надо обращать внимание на чередование бросков правой и левой рукой — это важно для гармоничного развития обеих рук, для профилактики появления нарушений осанки. 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. 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. Метание вдаль выполняется разными способами: от плеча, из-за спины через плечо с предварительным замахом, снизу, сверху, сбоку.

Старших дошкольников воспитатель должен научить 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.

**Игры с мячом**

Игры с мячом — спортивные или иные игры, в которых используется мяч. В большинстве игр с мячом, основной целью игры является ударить, кинуть, отбить мяч определенным образом, например, забить его в ворота, или отбить так, чтобы противник не смог его поймать.

Игры с мячом обычно можно отнести к одной или нескольким категориям, в зависимости от цели игры. Примерами таких категорий могут служить:

* Игры, где забивают
* Игры, где мяч нужно перекидывать через
* Игры, где по мячу бьют битой — мяч должен быть отбит так, чтобы отбивающий мог добежать до цели.
* Игры, где каждый игрок должен поразить мячом
* Игры, где нет победителей и проигравших.

**Значение игр с мячом в развитии детей.**

1. Игры с мячом отвлекают внимание ребенка от речевого дефекта и побуждают его к общению.
2. Освобождают детей от утомительной, неестественной для их возраста неподвижности на занятиях.
3. Помогают разнообразить виды деятельности детей на коррекционном занятии по всем разделам программы, включая в работу различные уровни регуляции.
4. Развивают общую и мелкую моторику, ориентировку в пространстве.
5. Помогают проводить работу над развитием просодических компонентов речи.
6. Регулируют точность и силу движения.
7. Самодвижение мяча активизирует непроизвольное внимание, а то, что он может быть сброшен любому из детей, формирует произвольное внимание.
8. Игры с мячом развивают и нормализируют эмоционально - волевую сферу, что особенно важно для гипервозбудимых детей.
9. Развивают глазомер, силу, ловкость, быстроту реакции.
10. Развивая мышечную силу, усиливают работу важнейших органов – легких, сердца, улучшают обмен веществ.
11. Все это является необходимыми предпосылками для лучшего функционирования речевых органов и оказывает положительное влияние на выработку у детей правильных речевых навыков.

**Игра с мячом «Подбрось - поймай» для детей младшей группы.**

Ребёнок берёт мяч. Взрослый предлагает подбросить мяч вверх и поймать.

**Игра с мячом «Подбрось - поймай» для детей средней группы.**

Описание: Дети свободно располагаются в помещении или на площадке, каждый в руках держит мяч. По сигналу воспитателя: «Начинай!» дети подбрасывают мяч вверх и ловят его. Каждый считает, сколько раз сумеет поймать мяч и не уронить его.

Правила: Дети подбрасывают и ловят мячи, а другие считают или все становятся в круг, а один или двое из играющих выходят в середину круга и подбрасывают мяч. Все наблюдают за правильностью выполнения задания.

Варианты: Можно включить и такие упражнения: подбросив мяч вверх, подождать, пока он ударится о землю, а затем уже поймать; ударить мячом о землю и поймать его; подбросить мяч повыше, хлопнуть в ладоши, поймать мяч; подбросить мяч, быстро повернуться кругом и после отскока мяча от земли поймать его.

**Игра с мячом «Подбрось - поймай» для детей старшей группы.**

Дети становятся парами и перебрасывают мячи друг другу с хлопком.

**Игра с мячом «Подбрось - поймай» для детей подготовительной группы.**

Подбросить мячик правой рукой, хлопнуть в ладоши и той же рукой поймать мяч. То же левой рукой.

1. **Использование мяча в повседневной жизни детей конкретной  
   группы**

***Руководство занятиями***по обучению детей действиям с мячом имеет некоторые отличия от руководства подвижными играми на занятиях по физической культуре. Наиболее эмоционально проходят игры с мячом, когда педагог сам становится активным участником их, поэтому педагог может временно принимать на себя роль водящего, с целью пояснения на личном примере обязанностей водящего правил приёмов игры. Возможность для активного участия педагога в упражнениях с мячом создаётся тогда, когда дети усвоят основной рисунок движения. Но и на этом этапе необходимо показывать отдельным детям те или иные действия, совместно выполнять упражнение. Оказывая помощь ребёнку в усвоении действий с мячом, педагог повышает его интерес к движениям данного типа. Выполняя упражнение в паре с технически слабым или сильным ребёнком, он имеет возможность облегчить или усложнить задание.Он может временно включиться в игру или упражнение, в удобный момент выйти из неё, перейти на упражнение с другим ребёнком и т.д. При этом педагог не должен терять из поля зрения всех детей и каждого ребёнка в отдельности.

Когда все дети одновременно играют в зале, создаётся сильный шум от ударов мячей об пол, и в таких условиях педагог вынужден останавливать игру, чтобы дать очередные указания. Поэтому для облегчения руководства игрой детей необходимо научить реагировать на звуковые и зрительные сигналы точно и быстро. Прежде всего, педагог должен научить детей реагировать на свисток, а затем и на такие сигналы, как показ рукой на место, с которого надо ввести в игру мяч, обозначение жестом ошибок, которые сделал ребёнок.

Можно применять и другие зрительные сигналы: например, поднятая вверх рука означает – остановиться, взмах руки в определенную сторону – изменить направление передвижения; скрещение рук со свистком – игра окончена и др.

В работе с мячом в группе раннего возраста необходимо обратить внимание на силу толчка в прокатывании и в бросании мяча в даль из-за головы.

В младшей и в средней группах необходимо обратить внимание на правильное и.п. при работе с мячом.

В старшей группе работать над правильным ударом кисти во время отбивания мяча.

Подготовительная группа освоила программу и готова к школе.