

Работая с детьми, определила, что наиболее эффективной формой физического развития и воспитания дошкольника является использование игр и игровых упражнений с мячом.

Игры с мячом известны с давних времен. Игры и упражнения с различными мячами (малыми, большими, набивными и другими) динамичны и эмоциональны, способствуют развитию крупных и мелких мышц, решению задач эстетического плана, коррекционной работы, воспитывают положительные нравственно – волевые качества, совершенствуют навыки основных видов движений, развивают коммуникативные навыки, физические качества: силу, быстроту, ловкость, прыгучесть. Игры и упражнения с мячом развивают точность, согласованность, ритмичность, ловкость, меткость, глазомер, гармоничность, выразительность движений, пространственную ориентировку, укрепляют мышечную силу, усиливают работу важнейших органов легких, сердца, улучшают обмен веществ, воспитывают выдержку, коллективизм, патриотизм, честность, справедливость, взаимопонимание, дисциплину, умение считаться с другими.

Ловкость – это сложно координированное качество, оно необходимо ребенку для успешного использования двигательного опыта.

К показателям ловкости относят следующие факторы: способность быстро обучаться; использовать двигательный опыт; быстро реагировать на изменение ситуации, например, в подвижных играх координировано выполнять двигательные действия.

Упражнения с мячом являются эффективным средством развития ловкости, в том числе и ручной. Упражнения с мячами развивают не только крупные, но и мелкие мышцы обеих рук, увеличивают подвижность суставов пальцев и кистей, что особенно важно для детей 5-7 лет, готовящихся к обучению в школе.

При обучении детей играм с мячом определила следующие задачи:

1. Формирование устойчивого интереса к играм с элементами спорта, спортивным упражнениям с мячом, желания использовать их в самостоятельной двигательной деятельности.
2. Обогащение двигательного опыта дошкольников новыми двигательными действиями, обучение правильной технике выполнения элементов спортивных игр с мячом.
3. Содействие развитию двигательных способностей.
4. Воспитание положительных морально – волевых качеств.
5. Формирование навыков и стереотипов здорового образа жизни.

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

1. Первоначальное обучение.
2. Углубленное разучивание.
3. Закрепление и совершенствование движений.

1 этап. На начальном этапе обучения упражняю детей в разнообразных действиях, а также стимулирую свободные игры с мячом в самостоятельной двигательной деятельности, не ставя целью отработку техники этих действий.

При обучении детей упражнениям с мячом особое внимание уделяю главным элементам двигательных действий: ловля, передача, ведение, бросок. Иначе действия передачи, ловли и ведения мяча не могут быть выполнены или будут выполняться неверно. Очень важно научить детей правильно держать мяч. Исходное положение — держать мяч на уровне груди двумя руками. При этом руки должны быть согнуты, локти опущены вниз, пальцы широко расставлены.

1. При ловле мяча. Учю овладевать положением кистей рук, пальцев в момент соприкосновения с мячом. Учю встречать мяч руками как можно раньше, образуя из пальцев как бы половину полого шара, в который должен поместиться мяч.
2. При передаче мяча. Учю передавать мяч двумя руками разными способами с места, а в дальнейшем в движении. Техника передачи мяча осваивается детьми постепенно.
3. При ведении мяча. Начальный этап обучения начинаю с пятилетнего возраста. При ведении мяча дети приучаются передвигаться на слегка согнутых ногах, наклоняя тело несколько вперед.
4. При броске мяча. Прививаю навык броска мяча двумя руками от груди, из-за головы и одной рукой от плеча, кисти и пальцы при этом мягким толчком направляют мяч в корзину.

Следовательно, на начальном этапе формирования навыков владения мячом свое внимание направляю на качество выполнения каждого движения ребенком, а не на достижение при помощи этого движения определенного результата. Например, обучая ловле - передаче мяча, даю 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.

2 этап. После овладения основными элементами изучаемого действия осуществляю углубленное разучивание. На данном этапе обучения, отрабатываю точность выполнения движений с мячом, исправляю

имеющиеся ошибки, формирую правильное ощущение навыка в целом. Здесь можно применять упражнения с элементами соревнования, направленные на точность выполнения движения, некоторые подвижные игры.

3 этап. 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 осуществляю в основном в подвижных играх, включающих эти действия. Соблюдаю 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»).

Ручная ловкость накапливается с двигательным опытом, каждый новый усвоенный двигательный навык повышает уровень развития ловкости.

Важным средством развития ручной ловкости служат упражнения с предметами, поскольку именно предметно – манипулятивная деятельность лежит, главным образом, в основе развития двигательных функций рук.

Для поддержания интереса детей к играм с мячом и для развития ручной ловкости в практике широко использую мелкий спортивный инвентарь: мячи разного диаметра, палочки, флажки, а также некоторые предметы бытового и иного назначения или их заменители. Упражнения с предметами (манипуляции, жонглирование), подвижные игры с ними, спортивные эстафеты ввожу в физкультурные занятия, проводятся во время прогулок, других режимных моментов.

Упражнения и игры с мячами ввожу в занятия по физической культуре, начиная со 2 младшей группы. Дети младшего возраста особенно любят играть с мячом, если упражнения с ними не требуют сложных действий. Поэтому в самом начале предлагаю упражнения простые по своей структуре и задачам. Это катание мяча в прямом направлении, катание друг другу, в воротца, бросание мяча воспитателю, бросание мяча вверх, об пол, бросание в даль.

Катание мяча в прямом направлении или друг другу является наиболее простым упражнением, однако для его выполнения ребенок должен оттолкнуть мяч с определенной силой и в нужном направлении. («Кати ко мне», « Докати до меня»). Дети катают и прокатывают мяч между предметами с трудом, поэтому неоднократно повторяем эти упражнения с детьми, чтобы у детей закрепились мышечные ощущения, которые способствуют формированию правильных навыков движения.

В младшем возрасте уже учу детей бросать мяч вверх и об пол. При этом не добиваюсь, чтобы ребенок ловил мяч, т. к. малышам трудно подбросить мяч,

на нужную высоту, они бросают гораздо выше, при бросании мяча об пол ребенок также не может сделать точный бросок около ног, т. к. нет правильного глазомера. Поэтому использую зрительные ориентиры: обручи, наклейки. Значительное место отвожу упражнениям в бросании мяча в даль разными способами: из-за головы, от груди, правой и левой, рукой. Не требую от ребенка точного броска, главное, чтобы ребенок бросил мяч с силой. Для этого использую упражнения: «Кто дальше бросит», «Добрось до меня». В разучивании упражнений с мячом знакомлю с различными, пространственными понятиями: высоко, низко, вверх, вниз, учу управлять своими движениями.

В средней группе закрепляю навыки в катании, бросании, метании мяча, полученные в младшей группе. При катании мячей, в этом возрасте уже добиваюсь правильного отталкивания мяча обеими руками, придавая движению нужное направление: «Прокати мяч вокруг предметов», «Прокати мяч, не задевая кубиков», «Сбей кеглю» и другие упражнения. С этого возраста начинаю учить детей работать в парах, сначала предлагаю легкие упражнения на небольшом расстоянии 1 м – 1,5 м: «Мяч друг другу», «Прокати мяч ко мне через воротца», катание мячей друг другу из разных положений.

В среднем возрасте при подбрасывании и ловле мяча индивидуально и друг другу, учу детей ловить мяч, не прижимая к груди, соизмерять высоту отскока об пол после броска. Даю понятия: если подбросить мяч высоко, то не успеешь поймать, т. к. не уследишь, если не очень высоко, то поймаешь («Подбрось – поймай», «Мяч об пол», «Мяч вверх», «Брось – догони» и другие упражнения. Также в среднем возрасте продолжаю работу по метанию мяча в даль и начинаю учить детей бросать мяч в цель одной или двумя руками: «Сбей игрушку», «Мяч в корзину», «Меткий стрелок», «Кто больше забьет мячей в ворота».

Для развития ручной ловкости детей старшего дошкольного возраста учу их: переключившись, а затем и перебрасывать мяч из руки в руку; подбрасывать мяч на разную высоту и ловить его двумя и одной рукой; ловить мяч после дополнительных движений (хлопка в ладоши перед собой, за спиной, поворота на 360°, приседания).

В старших группах продолжаю работу по совершенствованию навыков катания и бросания мяча в цель, броску и ловле мяча, обучаю навыку ведения мяча на месте, вокруг себя, с продвижением вперед, передаче мяча друг другу, стоя в парах на месте и в движении.

В бросании и ловле мяча, например, использую усложнения: ловить мяч с хлопком, поворотом, подскоком, обучаю приемам игры у стены (ударить мяч о стенку, дать ему удариться об пол, поймать его, бросить мяч через голову или о стенку, повернуться и поймать его и другие игры).

Детям нравятся такие упражнения, старшие дошкольники любят работать с мячом в парах, ловить, бросать. При этом я объясняю им, что тот, кто ловит мяч не должен стоять неподвижно и ждать, когда мяч попадет ему в руки, а должен следить за направлением летящего мяча, правильно рассчитать и выполнить движение - сделать шаг вперед, или наоборот отойти дальше, сместиться в сторону, присесть, подпрыгнуть и т. д. Объединяю в играх детей с разным уровнем физической подготовленности для выработки стимула занятий с мячом.

У детей старшего возраста при систематическом обучении значительно улучшаются навыки владения мячом. Они свободно его держат, передают, бросают. Дети умеют следить за полетом мяча и устремляются в сторону летящего мяча, стараясь поймать его. Такие движения с мячом, как перебрасывание друг другу, ловля, бросание в цель, у детей старшего дошкольного возраста становятся правильнее, свободнее по сравнению с младшими детьми, достигают определенного уровня совершенства.

Отбивание мяча об пол усложняю, провожу в сочетании с ходьбой, при этом напоминаю, что отбивать мяч надо мягким и плавным движением пальцев руки, а не всей ладонью, учу детей саморегулировать движения мяча: прямо перед собой, с боку, с правой или левой стороны, правой или левой рукой.

В метании мяча в даль и в цель объясняю детям, что дальность броска зависит от правильного замаха и силы, при этом показываю, как правильно надо замахнуться «Мяч сквозь обруч», «Мяч водящему», «Мяч в цель», «Ловишки с мячом».

В подготовительной к школе группе значительно уделяю внимание роли самостоятельных действий с мячом, усложняю задания, например, бросать и ловить мяч в разных положениях стоя лицом и спиной, стоя на коленях, сидя скрестив ноги, лежа на полу.

При отбивании мяча об пол добиваюсь от детей, хорошего управления движением мяча, умения мягко отталкивать его пальцами рук. Сочетаю упражнения ведения мяча с забрасыванием в корзину или в кольцо. Движения ведения мяча однообразны и быстро надоедают детям, поэтому для повышения интереса детей к такому движению, даю разнообразные задания: провести мяч по дорожке, по скамейке, зигзагом, между предметами, вокруг себя и другие. Дети старшего возраста сами придумывают разные упражнения с мячом, например, отбивание мяча коленом, ударить мяч о стенку, перепрыгнуть через него или ударить мяч коленом о стенку и поймать его и другие.

Таким образом, развитие ручной ловкости в старшем дошкольном возрасте происходит при соблюдении следующих условий: использовании в упражнениях разнообразных предметов, изменении скорости выполнения упражнений, способов и амплитуды, усложнении и варьировании

упражнении, включении в физкультурно-оздоровительную работу подвижных игр и упражнений с мячами разного диаметра.

Диагностические исследования (контрольные тесты) провожу с целью выявления первоначального и итогового уровня развития физических качеств, начиная со 2 младшей группы два раза в год. Для каждой возрастной группы разработала свои критерии оценки, опираясь на рекомендации программы и технологии Л. Н.Волошиной «Играйте на здоровье» (2004 г). Все показатели фиксирую в индивидуальных картах здоровья ребенка.

Для работы с детьми старшего дошкольного возраста в кружке «Школа мяча» составила дополнительную программу, с задачами обучения и перспективным планированием основных движений. Сделана картотека с подборкой игр и упражнений с мячом.

Диагностика и анализ показателей 2011г. по сравнению с 2009 г. (за три года)

1. Бросок мяча вверх и ловля его двумя руками не менее 10 раз подряд – возрастание высокого уровня на 22% .
2. Передача мяча двумя руками от груди и ловля его не менее 10 раз подряд – возрастание среднего уровня на 23%.
3. Ведение мяча на месте правой и левой рукой не менее 15 раз подряд – возрастание среднего уровня на 28%.
4. Ведение мяча правой или левой рукой с продвижением вперед, бросок мяча в корзину – возрастание среднего уровня на 13%.

Римский врач Клавдий Гален прописывал своим больным игры с мячом в качестве лекарства. И сегодня мяч должен быть «спутником детства»: это не только развитие ловкости, быстроты, координации, глазомера, но и разгрузка нервной системы, масса радостных эмоций и переживаний, а ребенку, чтобы он был здоровым, очень важно быть счастливым.

Литература

1. Л. И. Волошина «Играйте на здоровья»
2. Т. Б. Курилова, Л. И., Волошина «Игры с элементами спорта»
3. Э. Й. Адашкявичене «Баскетбол для дошкольников».

**Результаты обследования детей техникой владения мяча
в сравнении**

Бросок мяча вверх и ловля его двумя руками не менее 10 раз подряд

	2008/09	2009/10	2010/11
Высокий	8	9	12
Средний	13	11	8
Низкий	нет	нет	нет

**Передача мяча двумя руками от груди и ловля его
не менее 10 раз подряд**

	2008/09	2009/10	2010/11
Высокий	7	10	3
Средний	13	10	17
Низкий	1	нет	нет

**Ведение мяча на месте правой и левой рукой
не менее 15 раз подряд**

	2008/09	2009/10	2010/11
Высокий	4	5	6
Средний	12	12	14
Низкий	5	3	нет

**Ведение мяча правой или левой рукой с продвижением вперед,
бросок мяча в корзину**

	2008/09	2009/10	2010/11
Высокий	7	5	4
Средний	11	12	16
Низкий	3	3	нет