**Методические рекомендации воспитателям по организации спортивных игр и упражнений для детей дошкольного возраста**

**Воспитатель: Францишкова О.И., первая квалификационная категория**

**Обучение элементам баскетбола**

Баскетбол –это командная игра, в которой совместные дей­ствия игроков обусловлены единой целью. Она сложна и эмоцио­нальна, включает в себя быстрый бег, прыжки, метание, осуще­ствляемые в оригинально задуманных комбинациях, проводимых при противодействии партнеров по игре.

Исследование Н. Шишковой показало, что если ребенок владе­ет навыками различных манипуляций с мячом, то это облегчает освоение игры в баскетбол.

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.

Упражнения:

1. Дети разбегаются по площадке с мячом в руках. Они свободно играют на площадке, выполняют разные движения с мячом; пос­ле сигнала воспитателя быстро ловят мяч и принимают правиль­ную стойку.

2. Дети становятся в круг. Все бегают по кругу, по сигналу при­нимая правильную стойку.

Передвижение по площадке осуществляется бегом в сочетании с ходьбой, прыжками, остановками и поворотами. Во время бега ребенок должен ставить ногу на всю стопу.

3. Дети без мячей распределяются по кругу, лицом к его середи­не, на расстоянии 2—3 шагов друг от друга. Они передвигаются приставными шагами в сторону, указанную воспитателем. Воспи­татель часто меняет направление передвижения.

4.  Дети встают в 2—3 колонны на расстоянии 2—3 м одна от другой. Колонны медленно движутся вперед обычным шагом; после сигнала воспитателя стоящие первыми передвигаются приставным шагом лицом к своей колонне в ее конец и становятся последними.

5. Остановки. Детей дошкольного возраста следует обучать оста­новке двумя шагами. Остановка начинается с энергичного оттал­кивания одной ногой. Ребенок делает удлиненный, стопорящий шаг и, немного отклонившись на опорную ногу, выполняет вто­рой шаг. При обучении остановкам следует придерживаться такой последовательности: остановка после ходьбы шагом, затем после медленного бега, после быстрого бега и внезапная остановка.

**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.

Правила держания мяча:

1. Мяч держать на уровне груди.

2.  Руки согнуты, пальцы широко расставлены.

3. Локти опущены вниз, мышцы рук расслаблены.

**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.

Правила ловли мяча:

1.  Мяч ловить кистями рук, не прижимая к груди, продвигаясь навстречу летящему мячу.

2. Не задерживая мяч в руках, быстро передавать его.

**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.

Правила передачи мяча:

1. Локти опустить вниз.

2. Бросать мяч на уровне груди партнера.

3. Сопровождать мяч взглядом и руками.

Упражнения:

1. Дети встают в две шеренги, лицом друг к другу на расстоянии 2—3 м. Дети в парах передают мяч друг другу.

2.  Построение то же. Мяч держит один ребенок из первой ше­ренги. Он передает мяч напарнику из второй шеренги, тот возвра­щает мяч в первую шеренгу. Второй ребенок из первой шеренги бросает мяч ребенку второй шеренги, стоящему напротив, и т.д. Последний ребенок, поймав мяч, бежит вперед и становится пер­вым в своей шеренге.

3.  Трое детей встают треугольником. Они поочередно бросают мяч друг другу.

4. Трое детей встают треугольником, у них один мяч. Дети пере­дают мяч друг другу. После передачи ребенок перемещается на место того, кому бросил мяч.

**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.

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. Обратно ведут мячи по прямой, передают следующему и становятся в конец колонны.

**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.

Правила броска мяча в корзину:

1.  Бросая мяч, не опускать голову, сопровождать его руками.

2.Смотреть в передний край кольца, если бросаешь стоя прямо перед корзиной. Если находишься не по прямой перед корзиной, бросай с отскоком от щита — прицеливайся в ту точку, в которую хочешь попасть мячом.

Упражнения:

1.  Дети строятся в две колонны по 4—6 человек в каждой, на­против одной корзины. Одна колонна занимает место с левой сто­роны корзины, другая — с правой. Стоящие первыми выполняют бросок, ловят мяч и становятся в конец своей колонны. То же повторяют следующие дети.

2.  5—6 детей свободно располагаются напротив корзины, каж­дый с мячом. После сигнала воспитателя дети бросают мяч, стара­ясь как можно чаще попасть 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.

****

**Обучение элементам бадминтона:**

* отбивание волана ракеткой ударом сверху-вниз;
* направление волана в заданную зону;
* передача волана в парах ударами сверху и снизу;
* игра с воспитателем и друг с другом через сетку.





**Обучение элементам футбола:**

* жонглирование мячом подъемом ноги;
* ведение мяча по прямой, по кругу с обводкой предметов;
* подбивание мяча бедром, ногой и ловля;
* передача мяча друг другу;
* попадание в предмет, ворота с 3-4 метров;
* остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой;
* игра по упрощенным правилам.

****

**Обучение элементам хоккея:**

* передача шайбы друг другу, обводка предметов, забивание в ворота с  расстояния 2-3 м.;
* остановка шайбы клюшкой;
* перебрасывание шайбы через планку, приподнятую на 10-15 см.;

****

**Обучение элементам городков:**

* формирование исходного положения для броска биты с боку, придавая ей вращательное движение;
* выбивание городка с кона (5-6 м.) и полукона (2-3 м.);
* умение выкладывать наиболее понравившиеся фигуры:
* «забор», «рак», «бочка», «колодец», «самолет», «пушка», «слон»;
* игра по упрощенным правилам.

