

Власова Г.Н.
инструктор по физической культуре
МБДОУ – детский сад
компенсирующего вида № 444

Методы и приемы обучения детей игре с мячом

Действия с мячом занимают большое место в физической культуре, а также используются всеми детьми в самостоятельных играх и упражнениях. **Бросание, ловля и метание** укрепляют мышцы плечевого пояса, туловища, мелкие мышцы рук, способствуют развития глазомера и меткости. Они требуют также хорошей координации движений. Игры с мячом развивают ловкость, ритмичность и точность движений.

В играх с мячом развиваются физические качества ребенка: **быстрота, прыгучесть, сила**. У детей дошкольного возраста еще слабо развита способность к точным движениям, поэтому любые действия с мячом оказывают положительное влияние на развитие этого качества. Упражнения и игры с мячом, при соответствующей организации их проведения, благоприятно влияют на физическое развитие и работоспособность ребенка.

В играх с мячом **коллективного характера** создаются благоприятные условия для воспитания положительных нравственно-волевых черт детей: **самодисциплины, честности, справедливости**. Такие игры приучают преодолевать эгоистические побуждения, воспитывают выдержку. В игре ребенок всегда имеет возможность испытать свои силы и убедиться в успешности действий.

Эмоциональность, динамичность, разнообразие действий и игровых ситуаций привлекают детей дошкольного возраста к этому виду деятельности.

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 расставляют пошире.**

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 шестилетнего ребенка, готовящегося к обучению в школе.

Основной целью занятий с мячом является ознакомление детей со спортивными играми и упражнениями, закладывание азов правильной техники. Но при этом ни в коем случае **не должно стать узкоспециализированными тренировками.**

Обучение протекает более успешно при реализации всех общедидактических принципов. Особенно важно обеспечить доступность необходимого материала и индивидуальный подход к детям, так как игры с мячом и упражнения являются довольно сложными для дошкольников. Целесообразно использовать подводящие упражнения, которые помогут быстрее научить ребенка избранному двигательному действию. Подводящие упражнения включают в себя движения, сходные по структуре с главными элементами техники того действия, которым предстоит овладеть.

Подводящими упражнениями могут служить:

1. Отдельные части изучаемого двигательного действия.
2. Имитация изучаемых двигательных действий.
3. Непосредственно изучаемое двигательное действие, которое выполняется в облегченных условиях.
4. Само изучаемое двигательное действие, выполняемое в замедленном темпе. При выполнении упражнения в замедленном темпе ребенку легче контролировать свои действия, и он допускает меньше ошибок.

И так, первое, за что мы беремся в обучении действий с мячом это **прокатывание**:

Катание – полезное упражнение, помогающее овладеть мячом, тренирующее мышцы пальцев и кисти, приучающее правильно оценивать направление движения мяча и необходимые при этом мышечные усилия. **Катание может совершаться в любом направлении, дети постепенно учатся выполнять активные движения пальцами обеих рук одновременно.**

Затем мы переходим к более сложному умению – **катить в определенном направлении: по узкой дорожке, между воротиками, змейкой, друг другу.** После накопления определенного опыта в обращении с мячом двигательные задания можно усложнять. Воротики делать поуже. Дорожку длиннее и уже. Добавить попадание в предмет.

В старшей и подготовительной к школе группах дети катают утяжеленный набивной мяч весом до 1 кг.

Бросание и ловля - более сложные движения, требующие глазомера. При ловле мяча важно правильно оценить направление полета, а при броске сочетать необходимое направление с силой броска.

Полезно подбрасывание мяча вверх. Оно связано с активным выпрямлением, как бы подтягиванием за брошенным предметом, и это упражнение, помимо укрепления мышц плечевого пояса, способствует формированию хорошей осанки.

При первоначальном овладении действиями с мячом большое место занимают индивидуальные упражнения, самостоятельные попытки играть с мячом: бросать его в любом направлении, использовать усвоенный способ броска – снизу, сбоку, от плеча.

Они формируют умения схватить, удержать, бросить предмет, приучают рассчитывать направление броска, согласовывать усилия с расстоянием, развивают выразительность движения, пространственную ориентировку. При ловле и бросании мяча ребенок действует обеими руками.

Это способствует гармоничному развитию центральной нервной системы и всего организма.

Метание.

Различают - метание в цель и вдаль.

Метание в цель (горизонтальную и вертикальную) выполняется мячами резиновыми или теннисными, набивными мешочками, 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

Характерным примером метания в цель в условиях естественной местности или на площадке является русская народная игра городки.

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, детей надо обучить правильному метанию вперед-вверх. По такой траектории мяч улетит далеко. Но, без зрительного ориентира дети с трудом понимают, как это выполнить. Поэтому инструктор предлагает перебросить мяч через ориентир: подвешивает веревку или сетку несколько выше поднятой руки ребенка. Метание вдаль выполняется разными способами: от плеча, из-за спины через плечо с предварительным замахом, снизу, сверху, сбоку, сидя.

Вдаль метают мячи, набивные мешочки, шишки, снежки, летающие тарелки. Мячи должны быть разнообразными: маленькие резиновые или теннисные, для некоторых упражнений и игр используются надувные мячи, старшим детям необходимы волейбольные и набивные мячи весом до 1 кг. Мячи должны хорошо отскакивать.

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

Еще одна разновидность действий с мячом

Ведение 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.

Правила ведения мяча:

1. Не бить по мячу, а толкать его вниз.
2. Расслабленной кистью отбивать мяч нельзя. Кисть должна быть напряжена, но при этом гибкой.
3. Вести мяч спереди — сбоку, а не прямо перед собой.
4. 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.

И подводя итог к вышесказанному, мы видим, что включая игры с мячом в структуру занятия, последовательно решаются основные задачи физического воспитания:

- 1) укрепление здоровья;
- 2) содействие гармоничному физическому развитию;
- 3) развитие двигательных способностей (кондиционных и координационных);
- 4) обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
- 5) приобретение необходимых знаний в области физической культуры и спорта;
- 6) воспитание привычки самостоятельно заниматься физическими упражнениями;
- 7) воспитание нравственных и волевых качеств.

Таким образом, использование разнообразных методов, форм и приемов работы с мячом может способствовать успешному физическому воспитанию дошкольника.