



**Материал подготовила инструктор
по физической культуре**

Прокопенко Ирина Владимировна

Консультация для родителей на тему:

**«Игры и подводящие упражнения для
обучения дошкольников элементам
баскетбола»**

Уважаемые родители! Вот и наступила весна. Появилась отличная возможность для совместных с ребенком спортивных занятий на улице. Предлагаю Вашему вниманию игры и упражнения, подводящие детей к баскетболу.

Упражнения в бросании, катании мячей способствуют развитию глазомера, координации, ловкости, ритмичности, согласованности движений. Они формируют умения схватить, удержать, бросить предмет, приучают рассчитывать направление броска, согласовывать усилия с расстоянием, развивают выразительность движения, пространственную ориентировку. 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. 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. При ловле и бросании мяча ребенок действует обеими руками. Это способствует гармоничному развитию центральной нервной системы и всего организма. При обучении игре в баскетбол используются самые разнообразные действия с мячом, что обеспечивает необходимую физическую нагрузку на все группы мышц ребенка, особенно важны мышцы удерживающие позвоночник при формировании правильной осанки.

В играх с мячом коллективного характера создаются благоприятные условия для воспитания положительных нравственно-волевых черт детей. Такие игры приучают преодолевать эгоистические побуждения, воспитывают выдержку. Баскетбол – спортивная игра, требующая соответствующей физической, технической и тактической подготовки игроков, что достигается при помощи специальных и постоянных тренировок.

Упражнения, подготавливающие к обучению техники передачи – ловли мяча.

1. Бросание мяча вверх и ловля его одной или двумя руками.
2. Бросание мяча вниз перед собой и ловля его одной и двумя руками.
3. Перебрасывание мяча партнеру удобным для детей способом, одной и двумя руками.
4. Бросание мяча вверх с ударом вниз об пол и ловля его двумя руками.
5. Бросание мяча вверх перед собой с хлопком и ловля его.
6. Удары мячом об пол с хлопком в ладоши, поворотом кругом и ловля его.
7. Ходьба с подбрасыванием мяча и ловлей его двумя руками.
8. Передача мяча двумя руками от груди в стенку и ловля его.
9. Передача мяча в шеренге и по кругу.
10. Передача мяча двумя и одной рукой друг другу в паре.

Упражнения, подготавливающие к ведению мяча.

1. Удары мячом об пол одной рукой и ловля его двумя руками стоя и при ходьбе.
2. Удары мяча об пол правой рукой и ловля левой рукой, и наоборот.
3. Ведение мяча на месте правой и левой рукой.
4. Отбивание мяча на месте правой и левой рукой.
5. Ведение мяча на месте правой и левой рукой с последующей передачей мяча двумя руками произвольным способом.
6. Чередование подбрасывания мяча с ударами об пол.
7. Ведение мяча, ударяя ладонью по нему (произвольным способом).
8. Ведение мяча, остановка шагом и передача мяча.
9. Ведение мяча вокруг себя.
10. Ведение мяча с изменением скорости и направления передвижения.

Упражнения, подготавливающие к броску мяча в корзину

1. Перебрасывание мяча через сетку натянутую выше головы ребенка (произвольным способом).
2. Метание мяча в обруч, расположенный на полу, с расстояния 2-2,5 метра, снизу, сверху и из-за головы.
3. Удары мячом об пол и броски его в баскетбольный щит.
4. Бросок мяча в корзину, бросок мяча в корзину стоящую на полу, удобным для детей способом.
5. Бросок мяча в корзину после ведения с фиксацией остановки.

Формирование действий с мячом у детей дошкольного возраста при обучении игре в баскетбол.

Подвижная игра с мячом требует определенного напряжения мыслительной деятельности детей: анализа ситуации, принятия решения, соответствующего обстановке, предвидение возможных действий противника. Игра в баскетбол – командная, совместные действия игроков в ней обусловлены единой целью. Она сложна и эмоциональна, включает в себя быстрый бег, прыжки, метания, осуществляемые в оригинально задуманных комбинациях, проводимых при противодействии партнеров по игре. Игра в баскетбол отличается от подвижных игр большей определенностью. Состав команд ограничивается установленным числом участников, а продолжительность игры – определенным временем. Она имеет установленные правила, которые определяют точность двигательных действий, проводится при участии судьи. Обязательными являются правильная разметка площадки, соответствующее оборудование и инвентарь.

Техника игры в баскетбол складывается из двух видов действий.

- Для одного из них характерны движения, выполняемые без мяча и с мячом в руках без передачи его партнеру. К ним относятся: стойка, остановки, повороты, прыжки, ложные движения.
- Второй вид действий более специфичный для баскетбола – ловля, передача, ведение и броски мяча в корзину.

Важнейшим принципом отбора содержания для начального обучения приемам игры в баскетбол детей дошкольного возраста является выделение тех действий с мячом и без него, которые составляют основу техники любой подвижной и спортивной игры с мячом; доступны детям старшего дошкольного возраста; дают наиболее эффективный результат в решении игровых задач. Отобранные для разучивания действия должны обеспечить соответствие необходимого для их усвоения напряжения сил с уровнем развития занимающихся.

Для успешного овладения действиями с мячом необходимо научить детей таким приемам перемещения:

стойка, бег, прыжки, повороты, остановки, а также действия с мячом: передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча, ловля двумя руками на уровне груди, ведение мяча правой рукой по прямой с изменением направления, при противодействии другого игрока, броски мяча в корзину двумя руками от груди и одной рукой от плеча.

Вначале основной задачей обучения является формирование определенных умений обращаться с мячом, ощущать его свойства и производить в соответствии с ними свои движения. Поэтому в этот период

целесообразно дать много разнообразных действий, а также свободно поиграть с мячом. *Нужно добиться, чтобы детям понравились занятия с мячом, чтобы они после игр оставались довольными и с нетерпением ждали возможности еще поиграть. Веселье, смех – неизменные спутники ребенка.*

Затем следует научить детей правильно держать мяч обеими руками на уровне груди, пальцы должны быть расставлены, кисти лежать сзади – сбоку, мышцы рук расслаблены. Не менее важно научить детей принимать и в дальнейшем сохранять основную стойку баскетболиста, из которой можно быстро, удобно и успешно выполнять любое действие с мячом и без мяча. При этом ноги согнуты в коленках, расставлены на ширине плеч, одна из них выставлена на полшага вперед. Тело направляется вперед, тяжесть его распределяется на обе ноги. Руки согнуты в локтях и находятся около туловища.

После того как дети научатся правильно стоять держать мяч, передвигаться по площадке, можно учить их ловить мяч обеими руками, стоя на месте, затем с выходом навстречу летящему мячу, в стороны, назад и т. д. Неумение ребенка поймать мяч часто вызывает обиду. Он старается прижимать мяч руками к груди, а когда не успеет это сделать, мяч летит прямо в лицо. Летящий мяч необходимо встретить руками возможно раньше. Кисти с широко расставленными пальцами образуют как бы половину шара, в котором должен поместиться мяч. Нужно следить за полетом мяча. Как только мяч прикоснется к кончикам пальцев, необходимо захватить его и подтянуть к себе амортизирующим движением к себе.

Параллельно ловле мяча необходимо ***обучать детей передачи мяча*** двумя руками от груди с места, а затем в движении. Детей следует учить передавать мяч из правильной стойки, держа его двумя руками на уровне груди. Они должны описать мячом небольшую дугу к туловищу – вниз – на грудь и, разгибая руки вперед, от себя посылать мяч, активным движением кисти, одновременно разгибая ноги. В процессе обучения передачи мяча необходимо напоминать детям, что локти следует опустить вдоль туловища, что нужно стараться бросать на уровне груди партнера, и что мяч следует сопровождать взглядом и руками.

Одним из наиболее важных действий с мячом является его ведение. Оно позволяет игроку, владея мячом, перемещаться по площадке. При ведении мяча дети приучаются передвигаться на слегка согнутых ногах, наклоняя тело несколько вперед. Рука, ведущая мяч, при этом согнута в локте, кисть со свободно расставленными пальцами накладывается на мяч сверху и от себя. Толчки мяча выполняются несколько сбоку от игрока, равномерно, согласованно с передвижением ребенка. Многие дети пытаются вести мяч прямо перед собой, ударяют по мячу сверху, что

мешает продвижению вперед, не умеют сочетать ритм движения руки с ритмом работы ног, управлять мячом и поэтому часто теряют его. В результате систематического обучения ведению мяча у детей вырабатывается умение успешно управлять мячом даже без зрительного контроля, продвигаясь приставным шагом, изменяя темп бега, высоту отскока мяча и направление перемещения. Наиболее благоприятным ритмом ведения мяча для детей дошкольного возраста является такой, при котором на два шага ребенка приходится один удар мячом по площадке.

Передачи мяча и броски его в корзину являются сходными по своей структуре движениями. Детей следует учить броску мяча в корзину с места или с фиксацией остановки после ловли и ведения мяча. Бросать мяч в корзину двумя руками от груди с места следует из такого же исходного положения, как и в способе передачи мяча. Удерживая мяч на уровне груди, ребенок должен описать небольшую дугу вниз - на себя и, выпрямляя руки вверх, направить мяч к цели с одновременным разгибанием ног. Кисти и пальцы раскрываются, выполняя направляющий толчок. С самого начала обучения надо обратить внимание на то, чтобы дети бросали мяч, стоя в правильной стойке, прицеливались, сопровождали мяч взглядом, не выводили локти в сторону.

Необходимо также познакомить ребенка с **правилами игры в баскетбол**.

- мяч можно передавать, бросать или вести в любом направлении;
- ударять по мячу кулаком или ногой запрещается;
- с мячом в руках можно сделать не более трех шагов, затем нужно выполнить передачу, бросок или ведение;
- нельзя вести мяч двумя руками;
- следует быстро занимать место для игры;
- начинать, прекращать игру можно только по сигналу, играть дружно, выручать товарища по команде.

Подвижные игры с мячом.

1) *“Играй, играй, мяч не теряй”.*

Задачи: Учить детей слушать сигнал. Формировать умения управлять мячом.

Все дети располагаются на площадке, каждый свободно играет с мячом. После сигнала передача все должны поднять мяч вверх. Опоздавшие получают штрафное очко. Выигрывают те дети, которые не получают штрафных очков.

Вариант. После сигнала все игроки должны правильно показать технику удержания мяча или принять стойку баскетболиста.

2) *“Вызови по имени”.*

Задачи: Учить детей ловить мяч, умение согласовывать действия.

Дети делятся на команды и образуют круги. В центре круга – ребенок с мячом. После сигнала, он бросает мяч вверх и называет по имени того, кому предназначен мяч, тот должен успеть поймать мяч, не уронить его. После этого поймавший мяч бросает его вверх и также вызывает кого-либо. Выигрывает команда, меньше количество раз уронившая мяч.

Игры с передачей и ловлей мяча.

3) *“10 передач”*

Задачи: Учить детей передавать – ловить мяч, развивать умения согласовывать действия с товарищем.

Дети становятся с парами на расстоянии 2 м один от другого, у каждой пары по мячу. По сигналу они начинают передавать мяч друг другу заданным способом, стараясь не уронить мяч. Побеждает пара, быстрее сделавшая 10 передач без падения мяча на землю.

4) *“Мяч водящему”.*

Задачи: Учить детей передавать мяч двумя руками от груди и ловить его. Развивать умение согласовывать свои действия с действиями товарищей.

Дети делятся на команды, образуя круги. В центре круга – водящий с мячом. По сигналу водящие поочередно бросают мяч своим игрокам, стараясь не уронить, и получают его обратно. Когда мяч обойдет всех игроков круга (1-3 раза),

водящий поднимает его вверх. Побеждает команда, быстрее и меньшее количество раз уронившая мяч.

5) “Гонка мячей по кругу”.

Задачи: Развивать быстроту в передаче мяча, умение сосредоточиться при выполнении задания. Воспитывать ответственность перед товарищами.

Дети становятся в круг на расстоянии вытянутых рук друг от друга. У игроков, стоящих в круге напротив друг друга, мячи разного цвета или размеров. После сигнала игроки начинают передавать мячи друг другу, стараясь, чтоб один мяч догнал другой.

6) “Поймай мяч”.

Задачи: Учить детей передавать мяч одной рукой от плеча. Воспитывать умение прийти на помощь товарищу.

Дети делятся по трое. Двое друг против друга перебрасывают мяч. Третий становится между ними и старается поймать мяч или хотя бы коснуться его рукой. Если это удастся, он меняется местами с тем, кто бросил мяч.

7) “У кого меньше мячей”.

Задачи: Учить детей передавать – ловить мяч, развивать умение ориентироваться по площадке.

Дети делятся на две равные команды. Площадка разделена сеткой. У каждого игрока мяч, по сигналу дети перебрасывают мячи на сторону противника. Выигрывает команда, на площадке которой после второго свистка находится меньше мячей.

Игры с ведением мяча.

8) “Мотоциклисты”.

Задачи: Совершенствовать ведение мяча на месте и в движении, приучать детей видеть площадку.

На площадке размечается дорога шириной 2-3 м. Все дети – мотоциклисты, они свободно ведут мяч. Педагог – регулировщик, с красным и зеленым флажком. Если регулировщик показывает красный флажок, мотоциклист останавливается,

но мотор не выключает – ведет мяч на месте. Когда зеленый флажок, мотоциклисты могут проехать улицу без остановки – провести мяч в движении. (Движение по улице проходит в одном направлении).

9) “Скажи, какой цвет”.

Задачи: учить вести мяч правой и левой рукой, приучать детей видеть площадку.

Все дети свободно ведут мяч по площадке. У педагога флажки разных цветов. Ребенок, около которого останавливается педагог и показывает флажок какого-либо цвета, должен вести мяч на месте, сказать, какого цвета флажок показывает педагог. (педагог может показать палочки, а игрок должен сказать, сколько их).

10) “Ловишки парами”.

Задачи: учить вести мяч бегом. Воспитывать честность, справедливость в игре.

Дети делятся по двое, каждый из них имеет мяч. Один ребенок в паре – водящий, его цель - вести мяч, коснуться рукой товарища по паре. Если ему это удастся, другой ребенок становится водящим, а бывший водящий свободно ведет мяч.

11) “Ловишки с мячом”.

Задачи: Учить детей вести мяч в правильной стойке правой рукой бегом, меняя направления и скорость передвижения.

Дети с мячами свободно передвигаются по площадке, ведя мяч. Цель водящего – вести мяч, осалить рукой товарища. Если ему это удастся, осаленный становится водящим.

Игры с бросками мяча в корзину.

12) “Пять бросков”.

Задачи: Учить детей бросать мяч в корзину, развивать меткость, точность движений.

Дети располагаются возле корзин на расстоянии 1-2 м от корзины. Дети бросают мячи в корзину, каждый подбирает свой мяч и опять бросает. Побеждает тот, кто быстрее попадает 5 раз в корзину, бросая мяч указанным способом.

13) “Метко в корзину”.

Задачи: Учить сочетать ведение, остановку и броски мяча в корзину. Воспитывать ответственность и выдержку.

Дети распределяются на команды по числу щитов на площадке, и становятся в середине ее на указанные места. У первых игроков в руках мяч. По сигналу каждый ведет мяч к щиту, останавливается, бросает мяч указанным способом, ловит и передает его следующему товарищу по команде. Выигрывает команда, сделавшая больше попаданий.

Вариант. Броски мяча в корзину без ведения мяча.

Игры с ловлей, передачей и ведением мяча.

14) “Мяч ловцу”.

Задачи: Учить детей применять разученные действия с мячом, сочетать передачу, ловлю и ведение мяча. Способствовать воспитанию коллективизма, развитию совместных действий.

На площадке чертят 3 круга, один в другом: первый диаметром 1м, второй – 3м и третий 5 м. В первый круг становится ловец, второй круг свободен, в третий становятся защитники (4-6 человек). 2 команда – игроки поля. Игроки поля ведут мяч, стараясь передавать его ловцу. Защитники им противодействуют, не давая ловцу поймать мяч. Выигрывает та команда, которая большее количество раз перебросит мяч своему ловцу.

15) “Борьба за мяч”.

Задачи: Учить использовать изученные приемы, развивать умение сочетать свои действия с действиями других игроков команды.

Дети делятся на две команды (надевая отличительные знаки). Выбирается капитан. Педагог в центре площадке подбрасывает мяч, а капитаны стараются его отбить своей команде. Игроки команды, овладевшие мячом, передают мяч друг другу, а игроки противоположной команды стараются его перехватить. Команда, сделавшая 5 передач, получает очко. Выигрывает команда, набравшая больше очков.

16) “Мяч капитану”.

Задачи: Учить применять в игре разнообразные движения с мячом. Развивать умение согласовывать свои действия с действиями партнера, воспитывать коллективизм.

Дети делятся на две команды. В каждой команде выбирается капитан, который становится в кружок, отмеченный в конце площадке соперника. Игроки одной команды бросают мяч своему капитану, а игроки другой стараются его перехватить и передать своему капитану.

Источники консультационного материала

<http://nsportal.ru/detskiy-sad/fizkultura/2013/06/19/metodicheskie-rekomendatsii-metodika-obucheniya-detey-v-starshem>

<https://infourok.ru/avtorskaya-programma-programma-dopolnitelnogo-obrazovaniya-detey-starshego-doshkolnogo-vozrasta-po-obu>

<http://madou-levocha.caduk.ru/p98aa1.html>

<http://doshkolniki.org/fizkultura/109-sportivnye-igry-dlya-doshkolnikov-basketbol.html>

Рекомендуемая литература для дополнительного ознакомления

1. Адашкявичене Э.Й. Баскетбол для дошкольников. – М.: Педагогика, 1983
2. Адашкявичене Э.Й. Формирование двигательных действий у старших дошкольников (на примере действий с мячом): автореф. канд. пед. наук – М.,
3. Адашкявичене Э.Й. Спортивные игры и упражнения в детском саду. – М.,
4. Вавилова Е.Н. Развивайте у дошкольника ловкость, силу, выносливость. М.
5. Волошина Л.Н. Играйте на здоровье! М. 2007
6. Маханева М.Д. Воспитание здорового ребенка. М. 2005
7. Осокина Т. И.; Тимофеева Е. А.; Фурмина Л. С. «Игры и развлечения детей на воздухе». М.: Просвещение, 1978.

