



**Материал подготовила инструктор
по физической культуре
Прокопенко Ирина Владимировна**

Консультация для родителей на тему:

«Как научить детей играть в волейбол»

Знакомство ребёнка со спортивными играми является отличным средством приобщения его к систематическим занятиям физической культурой, возможности полноценно и с пользой провести свой досуг. Волейбол - один из самых распространенных, увлекательных и доступных видов спорта. Правила в волейболе просты, не требуется сложных снарядов и экипировки, поэтому игра привлекательна для детей и родителей. Можно играть без сетки и совсем не обязательно выбираться на специальную спортивную площадку, главное найти пространство без препятствий (в лесу, на улице, и пляже).

Польза волейбола с психологической точки зрения

Это командная игра, и поэтому позволяет преодолеть комплексы, связанные с трудностью общения; люди, играющие в волейбол, легко находят общий язык, как со сверстниками, так и с людьми разных поколений. Повышает чувство ответственности и развивает дух коллективизма, скорость принятия решений. Учит работать в команде и доверять окружающим. Играя в волейбол, человек избавляется от стресса и негативных эмоций. Проявляются: жизнерадостность, бодрость, желание победить. Требуется от занимающихся максимальное проявление физических возможностей, волевых усилий и умение пользоваться приобретенными навыками. Правила игры способствуют воспитанию сознательной дисциплины, честности, выдержки, умению взять себя в руки после сильного возбуждения, сдерживать свои эгоистические порывы. Обогащение речевого словаря за счёт новых понятий и слов.

Полезьа волейбола с физической точки зрения

Способствует развитию всех физических качеств: силы, выносливости, быстроты в гармоничных сочетаниях. Улучшение кровообращения, следовательно, укрепление сердечно-сосудистой системы. Развитие дыхательной системы (благоотворно влияет на легкие и дыхательную мускулатуру, сбалансированность дыхания игрока; если постоянно играть в волейбол в течение полугода, то наблюдается повышенный и стабильный газообмен между легкими и кровеносной системой). Укрепление опорно-двигательного аппарата и улучшение подвижности суставов (наблюдается изменения в скелете, повышенная устойчивость верхних конечностей к физическим нагрузкам, включая суставы, и связки опорных мышц). Развивается мгновенная реакция на зрительные и слуховые сигналы, координация движений, ловкость и гибкость, что позволяет избежать травм. Постоянное взаимодействие с мячом способствует улучшению глубинного и периферического зрения, точности и ориентировке в пространстве. Волейбол – бесконтактный вид спорта, а это снижает вероятность травм. Именно волейбол учит контролировать падение, например при приеме мяча, падать мягко, скользящим движением, не подставляя под удар суставы и голову. Благодаря этому этот вид спорта подходит для игроков практически любого возраста, и обеспечит безопасную физическую нагрузку.

Недостатки волейбола проявляются в основном на профессиональном уровне и связаны со здоровьем ребенка.

Речь идет, прежде всего, о большой нагрузке на позвоночник, которая при интенсивных регулярных занятиях может спровоцировать у юного спортсмена заболевания, травмы и боли в спине. Решается эта проблема соблюдением нескольких простых правил: спать на полужестком или жестком матрасе, хорошо разминаться, регулярно делать упражнения для расслабления позвоночника и хотя бы иногда ходить в бассейн или на массаж.

Также играть в волейбол не рекомендуется детям, страдающим плоскостопием, частыми бронхитами, гастритом и проблемами с желудочно-кишечным трактом. Считается, что специфика нагрузок может только усугубить данные болезни.

Так как с этой игрой большинство из нас знакомо с детства, заинтересовать ребят не представляет сложности (речь идет, конечно не о самой игре, а об основных волейбольных элементах), дети 5-7 лет хорошо справляются с ними и получают огромное удовольствие.

Техника игры в элементарный волейбол

1 этап. Подготовительный.

- Научить умению видеть мяч, быстро реагировать на его полет, развивать координацию движений.

2 этап. Подводящий. - Научить выполнять упражнения с мячом, которые применяются в волейболе:

перебрасывать мяч друг другу (сильно, высоко) и ловить его двумя руками.

отбивать мяч толчком двух ладоней в нужном направлении

3 этап. Основной. Учить перебрасыванию мяча через сетку с соблюдением правил:

мяч в руках не задерживать, а отбивать его выше и сильнее, чтобы перебросить через сетку.

подавать мяч в игру не с угла, а с поля

Упражнения в подбрасывании и ловле мяча.

1. Выполнить вращение мяча ладонями к себе и от себя.

2. Выполнить переключивание мяча из правой руки в левую вокруг туловища, вокруг колен.

3. Подбрасывание мяча вверх и ловля перед собой.

4. Подбросить мяч вверх и выполнить задание: хлопок, присесть.

5. Бросок мяча об пол и ловля обеими руками.

6. Бросок мяча об пол и отбивание правой и левой рукой перед собой, сбоку.

7. Бросок мяча в стену и ловля двумя руками.

8. Подбрасывание мяча перед собой одной рукой и ловля двумя руками.

9. Подбрасывание мяча одной рукой и ловля двумя руками после задания.

10. Подбрасывание мяча перед собой правой рукой и ловля правой рукой ладонью вниз, ладонью вверх. Затем то же левой рукой.

11. Подбрасывание мяча правой рукой, ловля левой рукой. Затем смена рук.

12. Бросок мяча об пол перед собой и ловля его обеими руками после отскока.

13. Бросок мяча правой рукой об пол и ловля его правой рукой. Затем то же левой рукой.

14. Бросок мяча об пол правой рукой и ловля левой рукой. Затем другой рукой.

Разучивание с детьми характерных для данного вида спорта движений.

1.Бросание мяча в разных направлениях.

2.Бросок мяча вверх вперёд через сетку

3.Ловля мяча на лету.

4.Перебрасывание мяча партнёру удобным способом.

5.Перебрасывание мяча через сетку друг другу.

6.Передача мяча двумя руками от груди и ловля его двумя руками.

7.Перебрасывание мяча через сетку правой и левой рукой.

8.Бросание мяча вверх и ловля его одной рукой.

9.Прыжки вверх, с броском мяча через сетку.

Виды упражнений с мячом в движении

- Отбивать от груди мяч двумя руками о стенку. Расстояние от 50 см до 1 м и более (для детей 3-7 лет).
- Снизу двумя руками отбивать мяч о стенку и ловить его после отскока об пол (для детей 4-7 лет).
- Так же отбивать мяч и ловить его после отскока и хлопка
- Так же отбивать мяч и ловить после кружения
- Двумя руками из-за головы отбивать мяч об пол, стараясь бросить ближе к стенке, и ловить после отскока о стенку
- То же упражнение, но ловить мяч после кружения
- То же упражнение, но с добавлением хлопков
- (мяч диаметром 12 см). Мяч в правой руке. От плеча отбить мяч об пол и поймать двумя руками после отскока о стену.
- Стоя у стены, малый мяч в правой руке. Отвести руку с мячом назад –вверх и одновременно поднять одноимённую ногу. Отбить мяч об пол из-под ноги и поймать после отскока о стену.

- Отбивать мяч одной рукой с продвижением вперёд (мяч отбивать сбоку, чтобы не мешал движению)
- Отбивать мяч с продвижением в разных направлениях и с увёртыванием от ловишки (для детей 4-7 лет).
- Отбивать мяч с продвижением боковым галопом вправо, влево, по кругу (мяч на одном месте) (для детей 5-7 лет).

Краткая характеристика игры

Цель игры – перебросить мяч через сетку на сторону противника так, чтобы он опустился в пределах площадки.

Игра проводится на площадке, разделенной сеткой или шнуром, который натягивается на высоте 130-150 см. В игре участвуют 2 команды по 6(8) человек в каждой. Игроки располагаются в две линии на своих сторонах площадки. Матч состоит из 3 партий до 10 очков.

С детьми дошкольного возраста проводится упрощённый вариант спортивной игры. Правила игры имеют некоторые особенности. Здесь не применяются трудные и недоступные детям требования. Основное отличие от классического волейбола заключается в том, что мяч в процессе игры берётся в руки,

соответственно подача и пас партнёру, перевод мяча соперникам осуществляется не ударом, а броском.

Мяч для игры используется большой и легкий, снижает травматизм, а низкая сетка делает возможным выполнение технических приемов всеми, независимо от возраста, пола и уровня физической подготовленности.

Если мяч задел сетку, потолок, стену, упал за линию поля, как при подаче, так и при переводе мяча соперникам – считается потеря подачи, и мяч отдаётся другой команде.

Игра начинается с подачи мяча через сетку. Мяч получает ребенок, стоящий во втором ряду справа. Тот, кто принял мяч, перебрасывает его товарищу по команде, тот другому, а третий перебрасывает через сетку. (Выполнение паса). Можно выполнять три шага к сетке и бросать мяч на сторону соперника. Команде, не удержавшей мяч, засчитывается гол. Мяч передается другой команде, при этом её игроки выполняют переход хода по часовой стрелке. После окончания партии, команды меняются полями.

Занятия волейболом послужат вам и вашим детям средством сохранения и укрепления здоровья. Занимайтесь волейболом вместе с вашими детьми! Ведь именно в спортивных играх Ваш ребенок получает уникальную возможность проявить собственную активность, ликвидировать дефицит движений, реализовать и утвердить себя, получить массу радостных эмоций и переживаний.

Источники консультационного материала

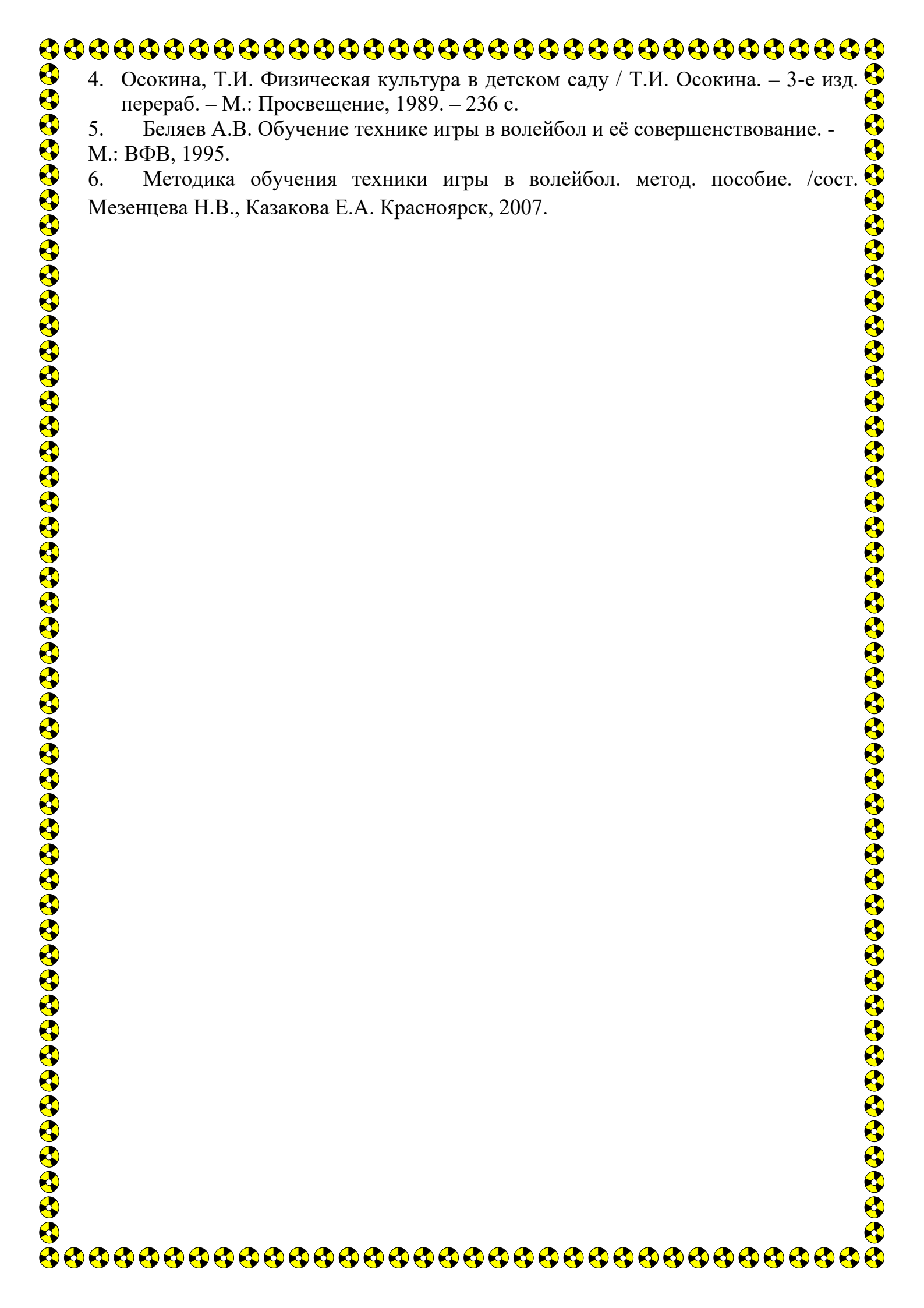
<https://shareslide.ru/sport/konsultatsiya-dlya-roditeley-volleybol>

<https://rekvizit.info/volejbol-dlya-detej/>

http://life-games.net/index/detskij_volejbol/0-83

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Адашкявичене, Э.Й. Спортивные игры и упражнения в детском саду: кн. для воспитателя детского сада / Э.Й. Адашкявичене. – М.: Просвещение, 1992. – 159 с.
2. Вавилова, Е.Н. Развивайте у дошкольников ловкость, силу, выносливость: пособие для воспитателей детского сада / Е.Н. Вавилова. – М.: Физкультура и спорт, 1981. – 96 с.
3. Кенеман, А.В. Физическая подготовка детей 5-6 лет к школе: из опыта работы / А.В. Кенеман, М.Ю. Кистякова, Т.И. Осокина. – М.: Просвещение, 1980. – 142 с.

- 
4. Осокина, Т.И. Физическая культура в детском саду / Т.И. Осокина. – 3-е изд. перераб. – М.: Просвещение, 1989. – 236 с.
 5. Беляев А.В. Обучение технике игры в волейбол и её совершенствование. - М.: ВФВ, 1995.
 6. Методика обучения техники игры в волейбол. метод. пособие. /сост. Мезенцева Н.В., Казакова Е.А. Красноярск, 2007.