

Проект

«Баскетбол – командная игра»

Баскетбол для малышей, как комплексное средство для развития базовых двигательных навыков и творческого мышления у ребенка

Пять шагов теперь пройдите,
Потом влево поверните.
Если правильно пойдете,
Несомненно, мяч найдете.
А где мяч – там и друзья,
Нам без них никак нельзя!

Актуальность проекта.

Физическое воспитание - одно из необходимых условий правильного развития детей. Приобщение к спорту с раннего детства дает человеку физическую закалку, воспитывает ловкость, четность и быстроту реакции, повышает активность, развивает чувство дружбы. Полноценное физическое развитие детей возможно лишь при комплексном использовании средств физического воспитания: природных факторов, гигиенических мероприятий и физических упражнений. Большое место во всестороннем физическом развитии детей занимают спортивные упражнения, а также элементы спортивных игр. Овладение всеми видами спортивных упражнений имеет важное значение для разносторонней физической подготовленности ребенка.

В разделе физического воспитания «Программы воспитания в детском саду» действия детей с мячом включены начиная со второго года жизни. Они занимают значительное место среди других средств физического воспитания и усложняются от группы к группе за счет введения дополнительных заданий, а также более сложных способов выполнения. Кроме подбрасывания мяча разными способами с различными заданиями, метаний на дальность и в цель, предусмотрено формирование навыков ведения, отбивания мяча, ловли, передачи, а также забрасывания мяча в корзину.

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, а также на умения самостоятельно применять движения в зависимости от условий игры. При ловле и бросании мяча ребенок действует обеими руками. Это способствует гармоничному развитию центральной нервной системы и развитию способности к точным движениям. 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 командного характера создаются благоприятные условия для воспитания положительных нравственно-волевых черт детей. Такие игры приучают преодолевать эгоистические побуждения, воспитывают выдержку. Высокий эмоциональный и динамичный фон игры в баскетбол дает детям возможность испытать свои силы и убедиться в успешности своих действий.

Баскетбол – спортивная игра, требующая соответствующей физической, технической и тактической подготовки игроков, что достигается при помощи специальных и постоянных тренировок. Основное внимание педагога должно быть направлено не только на улучшение физических показателей детей и их здоровья, но и на коллективный, командный характер игры.

Нередко будут возникать конфликтные и спорные ситуации между детьми, которые необходимо будет учиться разрешать мирным путем в ходе игры.

Вид проекта: долгосрочный, групповой, творческий.

Срок реализации: октябрь 2016г – май 2017г.

Участники проекта: инструктор по физической культуре, дети средней, старшей и подготовительной группы.

Цель проекта:

- формирование умений и навыков выполнения движений без мяча (стойка, остановки, повороты, прыжки, ложные движения) и с мячом (ловля, передача, ведение и броски мяча в корзину).

Задачи проекта:

1. Воспитывать умение играть в команде.
2. Формировать умения в быстром беге, метаниях, прыжках.
3. Учить простейшим комбинациям при передаче мяча друг другу.
4. Развивать физические качества (выносливость, ловкость, быстроту, координацию движений, ориентацию в пространстве) и процессы мыслительной деятельности детей (анализ ситуации, быстрого принятия решения, соответствующего игровой обстановке; предвидение возможных действий противника).

Основные принципы проекта:

1. Принцип доступности и наглядности содержания детям.
2. Принцип системности – закрепление пройденного материала на последующих занятиях, прогулках, в свободное время.

Планируемый результат:

1. Улучшение техники быстрого бега, метаний, прыжков.
2. Повышение уровня владения мячом.
3. Развитие физических качеств и процессов мыслительной деятельности детей (творчество).
4. Формирование команды для игры в баскетбол.

Предварительная работа: наглядная демонстрация детям отдельных элементов игры в баскетбол.

Реализация проекта

На создание этого проекта подтолкнуло желание детей выполнять спортивные упражнения с мячом в более быстром темпе.

Для успешного овладения действиями с мячом необходимо научить детей таким приемам перемещения, как стойка, бег, прыжки, повороты, остановки. А также действиям 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.

В начале основной задачей обучения является формирование определенных умений обращаться с мячом, ощущать его свойства и производить в соответствии с ними свои движения. Этому поможет последовательное обучение с использованием подвижных игр и упражнений:

1. Нужно добиться, чтобы детям понравились занятия с мячом, чтобы они после игр оставались довольными и с нетерпением ждали возможности еще поиграть.

«Играй, играй мяч не теряй» - формирует умение управлять мячом, учит слушать сигнал, находить свободное место на площадке.

2. Затем следует научить детей правильно держать мяч обеими руками на уровне груди, пальцы должны быть расставлены, кисти лежать сзади – сбоку, мышцы рук расслаблены.

«Десять передач» - учит передавать и ловить мяч, развивает умение согласовывать действия с товарищами.

3. 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.

«Обгони мяч» - учит передавать и ловить мяч.

4. 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.

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 коснется кончиков пальцев, необходимо захватить его и подтянуть амортизирующим движением к себе.

Параллельно ловле мяча необходимо обучать детей передачи мяча двумя руками от груди с места, а затем в движении. Детей следует 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.

«За мячом» - учит передавать и ловить мяч 2-мя руками от груди, развивает умение двигаться по площадке.

5. Ведение мяча 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.

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.

«Ловец с мячом» - учит детей вести мяч правой и левой рукой.

6. Передачи мяча и броски его в корзину являются сходными по своей структуре движений. 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.

«Пять бросков» - учит детей бросать мяч в корзину.

7. В играх с мячом коллективного характера создаются благоприятные условия для воспитания положительных нравственно-волевых черт детей. Такие игры приучают преодолевать эгоистические побуждения, воспитывают выдержку. Добиться согласованности действий у детей дошкольного возраста нелегко, необходимо объединить их общей целью – сдружить для победы в игре, состязании.

«Мяч капитану» - учит согласовывать свои действия с товарищами по команде.

Заключение

Данная работа играет огромную роль в развитии двигательной активности детей дошкольного возраста. Организация физкультурно-игровых занятий дает положительные результаты, так как решает многие образовательные и воспитательные задачи: создает условия для радостных переживаний, формирует дружеские взаимоотношения; воспитывает дисциплинированность и умение действовать в коллективе, формирует произвольность и ответственность отношения к деятельности, формирует интерес к определенному виду спорта.

Занятия баскетболом – это коллективная игра, которая предоставляет детям больше возможностей опробовать различные модели поведения. А необходимость достижения общей цели вынуждает детей развивать навыки общения, учиться различать конфликты, отстаивать свое мнение и находить компромиссы.

Занятия баскетболом способствуют развитию физических способностей детей, повышению их самооценки. Маленькие победы укрепят веру ребенка в себя, в свои силы. Помогут стать более уверенным и самостоятельным не только на занятиях, но и в жизни.