

Школа мяча и скакалки

В нашем детском саду начал функционировать кружок для детей старшего дошкольного возраста «Школа мяча и скакалки». Основная *цель* кружка: Накапливание и обогащение двигательного опыта детей за счёт усвоения разнообразных действий с мячом и скакалкой. Создание условий для реализации потребности детей в двигательной активности.

Задачи:

1. Формировать у воспитанников устойчивый интерес к играм с мячом и скакалкой, желание использовать их в самостоятельной деятельности.
2. Содействовать развитию двигательных способностей дошкольников.
3. Развивать глазомер, координацию движений, ловкость, быстроту, гибкость, выносливость, силу, ритмичность, согласованность движений, умение ориентироваться на площадке.
4. Формировать тактические действия с мячом: ловля мяча, передача мяча, бросок через сетку, подача мяча, бросок мяча в корзину, искусство ведения мяча, прокатывание мяча в ворота и т.д., умение применять их в игровой ситуации.
5. Совершенствовать прыжки через короткую и длинную скакалку.
6. Формировать у воспитанников привычку здорового образа жизни, стремление к победе и чувство уверенности в себе.
7. Воспитывать умение подчинять свою деятельность сознательно поставленной цели.
8. Воспитывать организованность и морально-волевые качества.

Среди многообразных факторов, влияющих на состояние здоровья и работоспособность растущего организма, большое значение имеет двигательная активность – естественная потребность в движении, которая оказывает благоприятное воздействие на формирование организма. При недостатке её возникает целый ряд негативных для ребёнка последствий: происходит нарушение функций и структуры ряда органов, регуляции обмена веществ и энергии, снижается сопротивляемость организма к изменяющимся внешним условиям.

Оптимальный объём развития двигательных качеств – одно из условий сохранения и укрепления здоровья детей. Уровень физической подготовленности принято определять в основном по степени развития мышечной силы, быстроты и выносливости.

Таким образом, интенсивность развития физических качеств детей, их здоровье зависит от двигательной активности. Базовыми двигательными качествами детей являются: ловкость, меткость, точность, подвижность, равновесие, ритмичность, быстрота реакции, координация.

Важное место в системе физического воспитания детей дошкольного возраста занимают действия с мячом и скакалкой. Скакалка – альтернатива для привлечения ребёнка к двигательной активности. Занятия со скакалкой приносят детям массу удовольствия и веселья. Прыжки со скакалкой – одно из самых эффективных двигательных упражнений. Прыжки через скакалку необходимо для улучшения координации и подвижности стоп, развивают общую выносливость, скоростно-силовые качества, укрепляют сердечно-сосудистую и дыхательную системы. Упражнения со скакалкой тонизируют мускулатуру (во время прыжков задействованы спина, ноги, руки, пресс), развивают вестибулярный аппарат.

Мяч – это снаряд, который требует ловкости и повышенного внимания. Упражнения в бросании, катании, ведении мяча способствуют развитию глазомера, координации, ловкости, ритмичности, согласованности движений, совершенствует пространственную ориентировку, формируют умения действовать с мячом, приучают рассчитывать

направление броска, согласовывать усилие с расстоянием, развивают выразительность движений. Занимаясь с мячами различного веса и объёма, развиваются не только крупные мышцы, но и мелкие. Увеличивается подвижность в суставах пальцев и кистей, голени и стопы, усиливается кровообращение. При систематическом обучении дети без проблем совершают сложные координированные движения, начинают логически осмысливать свои действия, значительно улучшаются навыки владения мячом: свободно держать, передавать, бросать, вести мяч, следить за ним. Кроме того, правильно подобранные упражнения с мячом могут способствовать выработке таких психологических качеств, как внимательность, инициативность, целеустремленность.

Совместное выполнение упражнений с мячом (в парах, втроём, в кругу) – прекрасная школа приобщения ребёнка к коллективу. В играх, которые проводятся в команде, он учится слаженно работать с партнёрами.

Особый интерес представляет использование игрового метода и упражнений из арсенала спортивных игр в системе физического воспитания детей старшей и подготовительной групп в дошкольных образовательных учреждениях. Организованная образовательная деятельность по физическому развитию, построенная на использовании элементов спортивных игр и упражнений, в значительной степени способствуют повышению уровня физической подготовленности, физическому и психическому развитию, вызывают повышенный интерес к занятиям двигательной деятельностью у дошкольников.

Из выше изложенного, назрела острая необходимость поиска путей физического и духовного оздоровления дошкольников, эффективных средств развития двигательной активности ребенка, развития интереса к движению, как жизненной потребности быть ловким, сильным, смелым.

С этой целью была разработана Программа дополнительного образования «Школа мяча и скакалки».

Программа «Школа мяча и скакалки» составлена для детей старшего дошкольного возраста 5-7 лет. У детей 5-7 лет отмечаются высокие темпы прироста показателей, характеризующих быстроту движений, времени двигательной реакции, скорости однократных движений, частоты повторяющихся движений. Дошкольники хорошо приспособлены к недлительным скоростно-силовым динамическим действиям, которые составляют основное содержание их игр. К семи годам у большинства мальчиков и девочек появляется устойчивое стремление к участию в совместных подвижных играх и физических упражнениях. Они охотно объединяются по интересам, и длительное время играют, взаимодействуя для достижения цели, подчиняясь правилам игры. Со сверстниками устанавливаются отношения сотрудничества и партнерства.

Программа предусматривает разнообразную деятельность с мячом и скакалкой в соответствии с интересами и потребностями, с учетом возраста детей, их особенностями, состоянием здоровья. В организованной образовательной деятельности создаются условия для своевременного и правильного физического и полноценного психического развития, дается возможность раскрыть индивидуальные особенности и творческий потенциал каждого ребенка. Рационально распределяется двигательная нагрузка дошкольников: с учетом физиологической реакции детей, соответствия нагрузки их возрастными индивидуальным возможностям, уровнем подготовленности.

С удовольствием дети катают мячи, забрасывают их в вертикальную и горизонтальную цель, корзину. Эти движения нравятся ребенку своей доступностью. Бросать, катать, метать можно мячи большие и маленькие, резиновые и надувные. Упражнения выполняются стоя, сидя, лежа и в разных направлениях. В прыжках через

скакалку дети с радостью прыгают по одному, в паре, пробегают и прыгают через вращающуюся длинную скакалку.

Отличительной особенностью программы является то, что в ней идет углубленное изучение на дошкольном уровне техники игры в футбол, баскетбол, пионербол, техники прыжков через скакалку. Программа представляет собой систему, которая позволяет научить ребенка свободно владеть мячом, передвигаться с ним по площадке в различных направлениях (согласно технике передвижения), преодолевая контакт с противником для завершающего броска по кольцу, а также обогащать двигательный опыт детей за счёт усвоения разнообразных действий со скакалкой на достаточно высоком уровне.

Программа предусматривает как индивидуальное умение владения с мячом и скакалкой, так и взаимодействие в парах, тройках, пятерках в играх с мячом. Способствует личной заинтересованности детей в самостоятельном совершенствовании своих результатов. Перспективное планирование обеспечивает освоение программного материала в определенной последовательности. Повторяемость занятий позволяет закреплять умения и навыки.

Таким образом, программа дополнительного образования «Школа мяча и скакалки» предусматривает разнообразную деятельность детей, дает возможность раскрыть творческий потенциал каждого ребенка, выявить и развить его интересы, а также способствует эмоциональной смене деятельности.

После многочисленных упражнений и игр появляется своеобразное «чувство мяча», «чувство скакалки».

В основу программы дополнительного образования «Школа мяча и скакалки», легли требования к всестороннему развитию двигательной функции, взаимосвязи физического, интеллектуального и психического развития ребенка.