

Краснова Елена Александровна

инструктор по физической культуре

Альмятова Мявжудя Ахатовна

воспитатель

Егорова Ольга Валерьевна

воспитатель

АНО ДО «Планета детства «Лада» –

Д/С №201 «Волшебница»

г. Тольятти, Самарская область

ИГРА В ВОЛЕЙБОЛ КАК ОДНА ИЗ НЕТРАДИЦИОННЫХ ФОРМ РАБОТЫ ПО ФИЗИЧЕСКОМУ РАЗВИТИЮ С ДОШКОЛЬНИКАМИ

Аннотация: в статье затрагивается проблема формирования ЗОЖ у дошкольников. Обоснована актуальность исследуемой темы. Приведены причины низких результатов уровня развития физических качеств учащихся среднего школьного возраста. Рассмотрена игра в волейбол как инновационная форма работы по физическому развитию дошкольников. Перечислены положительные моменты введения волейбола в программу дошкольного физкультурного образования.

Ключевые слова: физические качества, волейбол, дети дошкольного возраста, урок физкультуры.

Детство является ключевым периодом жизни, когда формируются все морфологические и функциональные структуры, определяющие потенциальные возможности взрослого человека. Поэтому на этапе дошкольного возраста, когда жизненные установки детей еще недостаточно прочны и нервная система отличается особой пластичностью, необходимо формировать мотивацию на здоровье и ориентацию их жизненных интересов на здоровый образ жизни.

В этом возрасте ребенок приобретает многие привычки, которые в сочетании с обучением дошкольников методам совершенствования и сохранения здоровья приведут к положительным результатам. Однако нередко эти привычки

складываются без осознания ребенком их значимости. Включение самого ребенка в заботу о своем здоровье, в развитие сознательного контроля за своим поведением, предусматривает вооружение дошкольников знаниями и умениями ведения здорового образа жизни.

На протяжении последних десятилетий проблема формирования ЗОЖ является объектом изучения многих исследователей (А.И. Антонов, И.В. Журавлева, Ю.П. Лисицын, В.М. Нилов, В.П. Петленко, Е.Л. Семенова, С.М. Степанова, Г.И. Царегородцев, Г.Х. Шингаров), при этом преимущественно рассматриваются вопросы становления ЗОЖ у младших школьников, подростков и молодежи.

Анализ литературных источников и изучение опыта работы специалистов в области физической культуры и спорта помог сделать следующее заключение.

Специалисты выявили причины низких результатов уровня развития физических качеств учащихся среднего школьного возраста:

- для развития физических качеств, на уроках физкультуры, недостаточно времени;
- мотивация выполнения упражнений значительно ниже, чем у детей, занимающихся спортом;
- качество выполнения заданий у детей, занимающихся спортом, выше, чем на уроках физкультуры;
- объем двигательной активности недостаточный, для необходимого прогресса в развитии физических качеств.

Необходима систематическая и хорошо организованная работа с целью направленного развития физических качеств учащихся дошкольного возраста.

Опытом работы нашего детского сада является внедрение подвижной игры в систему физической культуры – волейбол.

Волейбол – спортивная игра, которая пользуется большой популярностью среди детей и молодежи. Эта игра вобрала самые лучшие качества: и простоту, и зрелищность, и доступность, и эмоциональность, и, главное, способность

увлечь и влюбить в себя любого человека, независимо от его возраста и профессии.

Волейбол – игра смелых, темпераментных, решительных, физически развитых, обладающих мгновенной реакцией и смекалкой. И тот, кто с раннего возраста занимался волейболом, отличается, как правило, красивым телосложением, ловкостью, выносливостью и силой. Но все это достигается упорной тренировкой. Освоение большого количества игровых приемов требует настойчивости и мужества. Сама же игра в команде воспитывает чувство товарищества, взаимовыручки – бесспорно очень ценные качества человека. Введение волейбола в программу школьного физкультурного образования создает благоприятные условия для освоения новых двигательных действий, позволяет расширить двигательные возможности учащихся. *Актуальность данной темы* заключается в том, что использование волейбола для привлечения дошкольников к полезному времяпровождению, обучение использовать освоенные виды физических упражнений для активного отдыха и полезного досуга, самостоятельных занятий физической культурой и спортом для повышения физической подготовленности, делает занятия волейболом доступным средством физического воспитания школьников.

Занятия волейболом в процессе физического воспитания школьников, показывают свою результативность и могут использоваться для развития физических качеств в практической работе, как учителя, так и тренера дополнительного образования.

Занятия волейболом повышают интерес учащихся и формируют привычку к систематическим занятиям физическими упражнениями. Занятия волейболом в спортивных секциях способствуют увеличению объема двигательной активности и повышению уровня развития физических качеств.

Список литературы

1. Хрипкова А.Г. Возрастная физиология [Текст] / А.Г. Хрипкова. – М.: Просвещение, 1978.
2. Янкелевич Е.И. Воспитание правильной осанки [Текст] / Е.И. Янкелевич. – М.: МФиС, 1959.