

Калашиникова Юлия Васильевна

инструктор по физической культуре

Русакова Наталья Сергеевна

музыкальный руководитель

МДОУ «Д/С ОВ №27»

п. Разумное, Белгородская область

ОРГАНИЗАЦИЯ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ ДОШКОЛЬНИКОВ ПОСРЕДСТВОМ УПРАЖНЕНИЙ И ПОДВИЖНЫХ ИГР С МЯЧОМ

***Аннотация:** материал статьи раскрывает систему работы, включающую определённые приёмы и методы обучения, способствующие максимальной активности всех видов двигательной сферы посредством использования мяча, в работе с детьми дошкольного возраста.*

***Ключевые слова:** подвижные игры с мячом, игровые упражнения, двигательная активность.*

Великая ценность каждого человека – здоровье. Вырастить ребенка сильным, крепким, здоровым – это желание родителей и одна из ведущих задач, стоящих перед дошкольным учреждением.

Дошкольный возраст – это период приобщения детей к здоровому образу жизни, в этом возрасте формируется интерес к играм, происходит развитие двигательных умений и навыков, а также личностных качеств дошкольников.

Современные дети испытывают «двигательный дефицит», проводя большую часть времени в статичном положении (за столом, телевизором, компьютером). Это вызывает утомление определенных мышечных групп, а как следствие, нарушение осанки, искривление позвоночника, плоскостопие, задержку в развитии основных физических качеств: быстроты, ловкости, координации движений, выносливости. Поэтому главная задача, обновление содержания традиционных форм физического воспитания и создание условий для утоления «двигательного голода», повышение интереса к физическим упражнениям и

оздоровлению дошкольников. В определенной мере помочь в этом может – мяч.

Одной из основных задач работы нашего детского сада является охрана и укрепление физического и психического здоровья детей, в том числе их эмоционального благополучия. Важное место в организации физкультурно-оздоровительной работы в дошкольном учреждении занимает формирование навыка владения мячом. В работе с детьми дошкольного возраста формируются разнообразные действия с мячом: бросание, ловля, катание, метание, которые способствуют развитию глазомера, координации, ловкости, ритмичности, согласованности движений, а также совершенствуют пространственную ориентировку. Действия с мячами различного объема развивают не только крупные, но и мелкие мышцы, увеличивают подвижность в суставах пальцев и кистях, усиливают кровообращение. Они укрепляют мышцы, удерживающие позвоночник, и способствуют выработке хорошей осанки.

Подвижные игры с мячом можно включить в разные формы физкультурно-оздоровительной работы с детьми.

Организация непосредственно образовательной деятельности является основной формой работы по формированию навыка владения мячом.

При организации образовательной деятельности особое место занимают игровые формы проведения занятия, активно используются подвижные игры и игровые упражнения с мячом, при этом основываются на свободном выборе детей.

Такое занятие, построенное на основе подвижных игр и игровых упражнений с мячом, имеет свои особенности содержания и проведения. При организации игровой непосредственно – образовательной деятельности подбираются игры разной степени двигательной интенсивности (низкой, средней и высокой), которые проводятся последовательно в соответствии со структурой проведения занятия.

Структуры проведения занятия:

Во вводной части после построения, приветствия, мотивировать детей на освоение предстоящей деятельности игры с мячом – создать проблему, позволяющую активизировать внимание детей, поднять их настроение; совместно с детьми определить и спланировать деятельность с мячом посредством использования подвижных игр, что помогает настроить дошкольников на познавательную деятельность. При проведении игрового комплекса общеразвивающих упражнений с мячом (используются мячи разных размеров).

В основной части занятия при выполнении основных видов движений детям дается право выбора подвижных игр или игровых упражнений разной интенсивности, направленных на формирование навыка владения мячом. После выбора и расстановки оборудования дети выполняют подвижные игры или игровые упражнения. Количество повторов, усложнения содержания игры зависят от двигательных возможностей детей.

В завершении основной части занятия организуется подвижная игра высокой степени интенсивности.

В заключительной части занятия проводится игра с мячом малой подвижности, или словесная рефлексия, задаются вопросы, направленные на выявление отношения детей к собственной деятельности («Что было сложным, а что легким?», «Что получилось лучше, а что хуже?», «Что нам помогло справиться с заданием?»).

Работу по формированию навыка владения мячом желательно начинать с детьми, основываясь на методике Н.И. Николаевой «Школа мяча». А также порционная программа Л.Н. Волошиной «Играйте на здоровье»!

Важным средством физического воспитания и оздоровления дошкольников в детском саду является утренняя гимнастика. Она направлена на поднятие эмоционального и мышечного тонуса детей.

Помимо оздоровительного значения, утренняя гимнастика имеет и большое воспитательное значение. Систематическое ее проведение воспитывает у детей привычку ежедневно делать физические упражнения, приучает организо-

ванно начинать свой день, согласованно действовать в коллективе, быть целеустремленным, внимательным, выдержанным, а также вызывает положительные эмоции и радостное ощущение.

Поэтому, помимо традиционной формы проведения утренней гимнастики целесообразно использовать игровую утреннюю гимнастику она состоит из хорошо знакомых подвижных игр разной интенсивности. Утренняя гимнастика в форме подвижных игр с мячом повышает эмоциональный фон, способствует развитию мышления, воображения и творческих способностей ребёнка.

Таким образом, проведя ряд занятий с мячом посредством подвижных игр и упражнений, можно отметить, что дети охотно и с удовольствием участвуют в данных мероприятиях, овладевают новыми приемами, элементами движений.

На основании этого можно сделать вывод о том, что включение разнообразных подвижных игр и упражнений с мячом в процесс обучения и воспитания детей старшего дошкольного возраста способствует формированию здорового образа жизни.

Список литературы

1. Агапова И.А. Подвижные игры для дошкольников / И.А. Агапова, М.А. Давыдова. – М.: АРКТИ, 2008.
2. Адашкявичене Э.Й. Баскетбол для дошкольников / Э.Й. Адашкявичене. – М.: Просвещение, 1983.
3. Адашкявичене Э.Й. Спортивные игры и упражнения в детском саду / Э.Й. Адашкявичене. – М.: Просвещение, 1992.
4. Воронова Е.К. Формирование двигательной активности детей 5 – 7 лет: игры – эстафеты / Е.К. Воронова. – Волгоград: Учитель, 2012.
5. Волошина Л.Н. Играйте на здоровье! Программа и технология физического воспитания детей 5–7 лет / Л.Н. Волошина. – М.: АРКИМ, 2004. – 144 с.
6. Ватагина М.А. Педагогический опыт: «Повышение двигательной активности детей дошкольного возраста в процессе овладения навыками с мячом посредством использования подвижных игр» / М.А. Ватагина. – Ковров, 2013.