(cc) BY

Ермолаева Лариса Алексеевна
инструктор по физической культуре
МБДОУ «Д/С №182»
г. Чебоксары, Чувашская Республика

ПИОНЕРБОЛ КАК СПОСОБ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ

Аннотация*: в статье рассмотрен такой способ физического развития, как пионербол. Представлены подвижные игры с мячом, включающие элементы игры пионербол.*

Ключевые слова*: подвижные игры, пионербол, физическое развитие.*

Волейбол – командная спортивная игра с мячом, развивающая ловкость, прыгучесть, быстроту, координацию движений, выносливость и физическую силу. Она доступна и притягательна для людей всех возрастов.

Вырастить сильного спортсмена не так-то просто. Чтобы достичь высокого мастерства в этом виде спорта, нужны годы регулярных тренировок. С учетом желания родителей приобщать детей к спорту в нашем детском саду созданы благоприятные условия для укрепления здоровья и физического развития дошкольников. Мы организовали спортивную секцию «Школа мяча».

Его задачи: формировать положительную мотивацию к занятиям физкультурой и спортом, здоровый образ жизни; развивать физические качества: быстроту, ловкость, прыгучесть, выносливость.

В секции проводятся занятия по обучению элементам упрощенного волейбола (пионербол). Эта игра способствует физическому, умственному, эмоциональному развитию детей дошкольного возраста, формирует умение взаимодействовать друг с другом, повышает коммуникабельность, воспитывает дисциплинированность.

Занятия проводятся 2 раза в неделю в спортивном зале во второй половине дня.

Возраст детей: 5–7 лет. Количество участников: 14 человек. Продолжительность занятий: 30 минут.

Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

Форма работы: по подгруппам, индивидуально, всей группой.

Правила игры в пионерболе очень просты и доступны. Игра проходит на площадке 6 * 9 м, разделенной сеткой высотой 155 см. Участникам нужно посылать мяч через сетку и приземлять его на сторону противника, предотвращая падение мяча на своей площадке.

Все знают, что заниматься с детьми дошкольного возраста нужно в процессе игры. Чтобы тренировочный процесс стал более интересным, развивающим, инструктор по физкультуре вводит увлекательные упражнения в разминке, основной части занятия и заключительной части («Замок», «Кошечка», «Колобок», «Самолет», «Звезда», «Горячая картошка», «Крокодильчики»).

Подвижные игры с мячом, включающие элементы игры пионербол

Приучать детей к пониманию сигналов, с целью развития зрительного и слухового восприятия детей, следует в игровой форме. Этому содействуют подвижные игры с элементами пионербола, сопровождение которых ведет судья (инструктор по физической культуре, воспитатель) с помощью жестовой системы.

Мяч соседу

Дети становятся в круг на расстоянии вытянутой руки друг против друга. У игроков, оказавшихся в круге напротив друг друга, в руках мячи. По свистку судьи все начинают передавать мячи друг другу в любом направлении, стараясь одним мячом догнать другой мяч.

После окончания игры раздается свисток. Судья показывает жест – скрещение рук над головой – означающий окончание игры.

В игру можно включить сюжет, например, «Лиса и заяц».

Гонка мячей по кругу

Это один из вариантов предыдущей игры. Дети также стоят в кругу. У игроков, оказавшихся в круге напротив друг друга, мячи. По свистку судьи все начинают передавать мячи друг другу в одном направлении, стараясь догнать другой мяч.

После окончания игры раздается свисток. Судья показывает жест (скрещение рук над головой), означающий окончание игры.

Содержимое доступно по лицензии Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

Утки и охотники

Дети делятся на две одинаковые команды «охотников» и «уток». «Охотники» становятся по очерченному кругу, а «утки» в середине. У одного из «охотников» в руках мяч. По свистку судьи, который засекает время, «охотники» не входя в круг, бросают мяч в «уток». «Подстреленная утка» выходит из игры. Если мяч рикошетом задевает другого игрока, он тоже считается выбитым.

Игра идет до тех пор, пока все утки не будут «подстрелены», после чего команды меняются ролями (раздается свисток, судья показывает жест, обозначающий смену игроков – круговое движение предплечьем одной руки по часовой стрелке).

Выигрывает команда, выбившая всех «уток» за наименьшее количество времени.

Передал – садись

Дети образуют несколько команд, каждая команда выбирает капитана. Команды становятся в колонны за линией старта. Капитан каждой команды с мячом в руках становится напротив своей команды на расстоянии 2–3 м от нее.

По свистку судьи капитан передает мяч первому игроку колонны, который ловит его, передает капитану и приседает. Капитан таким же образом передает мяч второму, затем третьему и всем остальным игрокам. Каждый игрок после передачи мяча капитану приседает. Если игрок не поймал мяч, он должен сбегать за ним, вернуться на свое место и передать мяч капитану.

Выигрывает команда, которая раньше выполнила задание. Игра останавливается свистком. победитель определяется по жесту судьи – взмах руки в сторону выигравшей команды.

Кого назвали, тот и ловит

Дети становятся в круг, в центре которого стоит ребенок с мячом. Он бросает мяч вверх и вызывает по имени того, кому предназначается мяч. Тот должен поймать мяч, не уронив его. После этого поймавший мяч становится в центр круга.

Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

В случае если ребенок не смог поймать мяч, раздается свисток, и судья показывает жест – согнутые руки подняты вверх ладонями к лицу. Этот игрок остается на своем месте в кругу.

Выигрывает тот, кто ни разу не уронил мяч или, если таковых нет, тот, кто уронил его наименьшее количество раз.

Список литературы

1. Адашкявичене Э.Й. Спортивные игры и упражнения / Э.Й. Адашкявичене. – М.: Просвещение, 1992.

2. Волошина Л.Н. Играйте на здоровье! / Л.Н. Волошина. – М.: АРКТИ, 2004.

3. Осокина Т.И. Физическая культура в детском саду / Т.И. Осокина. – М.: Просвещение, 1986.

4. Тимофеева Л.В. Пионербол в детском саду / Л.В. Тимофеева. – Чебоксары, 2013.

Содержимое доступно по лицензии Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)