

## Консультация для родителей инструктора по ФК Воеводенко В.Н.

### «Баскетбол для дошкольников.»

Дошкольный возраст является началом всех начал. Именно в эти годы, от 5 до 7 лет, закладывается фундамент здоровья, формируются личностные качества, интерес к занятиям любимым делом, раскрываются способности ребенка.

Попробуйте определить предрасположенность ребенка к тому или иному занятию или виду спорта. Может быть, он любит рисовать и хочет заниматься живописью, а вы планируете его отдать в спорт. Понаблюдайте за ним и выясните круг его интересов. Если же ребенок с удовольствием играет в быстрые и подвижные игры с друзьями, легко сходится со сверстниками, то ему подойдут занятия баскетболом, футболом или любыми другими командными видами спорта.

Баскетбол - это игра, которая направлена на укрепление здоровья, совершенствование физиологических и психических функций развивающегося организма, его закаливание, развитие двигательных умений, повышение физической и умственной работоспособности, необходимой для обучения в школе. Она выполняет задачи физического воспитания и частично задачи умственного, нравственного, эстетического, трудового воспитания.

Упражнения в бросании мячей развивают глазомер, координацию, ловкость, ритмичность, согласованность движений. Они формируют умения схватить, удержать, бросить предмет, приучают рассчитывать направление броска, согласовывать усилия с расстоянием, развивают выразительность движения, пространственную ориентировку. Баскетбол развивает физические качества ребенка: быстроту, прыгучесть, силу, благоприятно влияют на физическое развитие и работоспособность ребенка. У детей дошкольного возраста еще слабо развита способность к точным движениям, поэтому любые действия с мячом оказывают положительное влияние на развитие этого качества.

Баскетбол заставляет ребёнка думать: анализировать ситуацию, принимать решения, предвидеть возможные действия противника. Игра в баскетбол – командная и совместные действия обусловлены единой целью. Она включает в себя быстрый бег, прыжки, метания, все это осуществляется в различных комбинациях. У ребенка гармонично развивается центральная нервная система и весь организм, когда он действует обеими руками при ловле и бросании мяча. В игре баскетбол используются самые разнообразные действия с мячом, что обеспечивает необходимую физическую нагрузку на все группы мышц ребенка и особенно важны мышцы, удерживающие позвоночник, для формирования правильной осанки.

В баскетболе большое значение имеют техника перемещения и действия мячом, ловля мяча, передача мяча, ведение мяча, броски мяча в корзину. Обучение перемещению начинается с ознакомления детей с основной стойкой баскетболиста. Здесь следует обращать особое внимание на постановку ног и равномерное распределение тяжести тела, на правильное положение корпуса. Следует научить детей принимать и в дальнейшем сохранять основную стойку баскетболиста: ноги согнуты в коленях, расставлены на ширине плеч, одна из них выставлена на полшага вперед; тело, направляется вперед, тяжесть его распределяется равномерно на обе ноги; руки согнуты в локтях, прижаты к туловищу. Из стойки можно быстро, удобно и успешно выполнять любое действие с мячом и без мяча.

Большое значение имеет правильное удержание мяча. Исходное положение - держать мяч на уровне груди двумя руками. При этом руки должны быть согнуты, локти опущены вниз, кисти рук сзади сбоку мяча, пальцы широко расставлены, большие направлены друг к другу, остальные - вверх - вперед. Разумеется, по ходу игры ребенок может держать мяч в зависимости от игровой ситуации и последующих действий с ним по-разному: приподнимать его вверх, опускать вниз, отводить в сторону так, чтобы его не смог выбить противник. Необходимо учить детей встречать мяч руками как можно раньше, образовывая из пальцев как бы половину полого шара, в который должен поместиться мяч. Ребенок следит за полетом мяча, и как только мяч коснется кончиков пальцев, он должен захватить его и подтянуть к себе амортизирующим движением. При этом одновременно надо сгибать ноги так, чтобы принять положение исходной стойки. Обучать ловле мяча следует после того, как дети научатся правильно стоять, держать мяч, передвигаться по площадке.

При обучении ведению мяча целесообразно вначале использовать подготовительные упражнения: отбивание мяча обеими руками, отбивание правой и левой рукой на месте, ведение мяча на месте правой и левой рукой, ведение на месте попеременно правой и левой рукой и др., которые позволяют освоить способ накладывания руки на мяч. Затем можно перейти к ведению в движении сначала шагом, потом бегом. Броскам мяча в корзину детей обучают одновременно с обучением передаче мяча. Сходство координационной структуры облегчает процесс овладения действиями. При обучении броскам важно сосредоточивать внимание детей на исходном положении, на согласованности работы рук и ног, движении кисти при броске.

Обучение броскам начинают после ознакомления с передачей мяча, а также показа броска мяча в цель, установленную на полу. Для овладения бросками мяча с траекторией целесообразно применять подготовительное упражнение - бросок мяча через препятствие (веревочка, планка, сетка и др.). Далее высота цели постепенно изменяется. При обучении приемам игры в баскетбол очень важно усвоить следующие главные элементы двигательных действий: при ловле мяча - овладение положением кистей рук, пальцев в момент соприкосновения с мячом; при передаче и бросках мяча - овладение движением рук; при ведении мяча - овладение положением кистей рук и пальцев в момент соприкосновения с мячом. Закрепление и совершенствование действий с мячом осуществляется в основном в подвижных играх включающие эти действия. «Поймай мяч», «Кого называли, тот ловит мяч», После того как овладели всей техникой элементов баскетбола, можно познакомить правилами игры баскетбол. Дети с большим удовольствием знакомятся и овладевают элементами баскетбола.

Дети охотно подражают взрослым, поэтому не ленитесь показывать элементы чаще. Например, вот так подбирают ориентиры: «выше облака», «дальше кустика». Чтобы приобрести навыки в играх с мячом, требуются многократные упражнения, но, как правило, после 8 – 10 повторений малыш теряет интерес, а без него какое обучение? В этом случае введите «оживляющие элементы»: хлопок в ладоши, поворот, удар мяча об пол, изменение направления или мишени для броска. Если упражнение не понятно, можно выполнить его вместе с ребёнком: «вместе держим – вместе бросим».

Не следует настаивать на выполнении тех упражнений с мячом, которые ребёнку не нравятся. И наоборот – нужно использовать и постепенно усложнять понравившиеся элементы. Не бойтесь перегрузок, но не настаивайте и на продолжении занятий, если ребёнок жалуется на усталость или ка

признает.

Как можно меньше принуждения, как можно больше удовольствия и радости!

Запаситесь терпением. Не раздражайтесь при неудачах. Избегайте замечаний: «Какой ты неумейка», «Неуклюжий». Подчёркиваете всё положительное: «Вот сегодня гораздо лучше, чем в прошлый раз...», «Вот здорово у тебя получилось! Давай-ка ещё разок...» Что касается места для занятий, то идеально – это лужайка в парке или лесу, площадка для игр, просто двор. Здоровье ребенка во многом определяется отношением родителей к его физическому воспитанию. Замечено что дети усваивают образ жизни родителей, их привычки, их отношение к жизни, в том числе к физической культуре. Положительный пример родителей существенно влияет на формирование у детей стремления заниматься физической культурой в свободное время всей семьей.