

«Физическое развитие детей дошкольного возраста через обучение элементам спортивной игры баскетбол»

Пытин М. А.

ЭЛЕМЕНТЫ БАСКЕТБОЛА ДЛЯ ДОШКОЛЬНИКОВ



Баскетбол, пожалуй, единственный из популярных видов спорта, дата и место возникновения которого доподлинно известны. На сегодняшний день баскетбол считается одной из самых увлекательных и зрелищных командных игр.



В разделе физического воспитания «Программы воспитания в детском саду» действия детей с мячом включены начиная со второго года жизни. Они занимают значительное место среди других средств физического воспитания и усложняются от группы к группе за счет введения дополнительных заданий, а также более сложных способов выполнения.



В играх с мячом развиваются и физические качества ребенка: быстрота, прыгучесть, сила.

Упражнения с мячами различного веса и объема развивают не только крупные, но и мелкие мышцы обеих рук, увеличивают подвижность суставов пальцев и кистей, что особенно важно для шестилетнего ребенка готовящегося к обучению в школе.

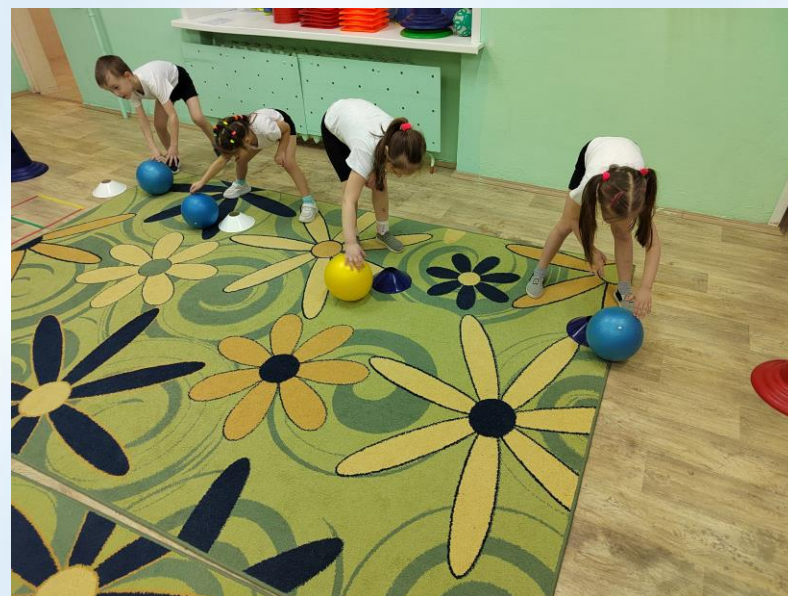


При ловле и бросании мяча ребенок действует обеими руками. Это способствует гармоничному развитию центральной нервной системы и всего организма.



При обучении игре в баскетбол используются самые разнообразные действия с мячом, что обеспечивает необходимую физическую нагрузку на все группы мышц ребенка, особенно важны мышцы удерживающие позвоночник при формировании правильной осанки.

Игра с мячом – это своеобразная комплексная гимнастика. Играя с мячом дети упражняются не только в бросании и ловле мяча, забрасывании его в корзину, метании на дальность и в цель, но также в ходьбе, беге, прыжках.



В играх с мячом коллективного характера создаются благоприятные условия для воспитания положительных нравственно-волевых черт детей. Такие игры приучают преодолевать эгоистические побуждения, воспитывают выдержку.

Игра в баскетбол – командная, совместные действия игроков в ней обусловлены единой целью. Она сложна и эмоциональна. Игра в баскетбол отличается от подвижных игр большей определенностью.



Она способствует совершенствованию деятельности основных физиологических систем организма (нервной, сердечнососудистой, дыхательной), улучшению физического развития, физической подготовленности детей.

Наблюдения и проведенные исследования позволили сделать вывод, что игры с мячом являются прекрасным средством физического и нервно-психического развития.



Баскетбол упорядочивает не только поведение ребенка, но и его внутреннюю жизнь, помогает понять себя, свое отношение к окружающим его сверстникам. Именно в этой игре ребенок учиться контролировать и оценивать себя, понимать, что делать и как действовать правильно.