

## **Тема: Элементы баскетбола в занятиях со старшими дошкольниками как здоровьесберегающая технология.**

Трубицина Алина Александровна

СП «детский сад «Сказка» МК ДОУ «детский сад «Светлячок» п.Пеледуй

### **Актуальность:**

Актуальность внесения упражнений с элементами баскетбола в план работы со старшими дошкольниками определяется тем, что здоровье и физическое развитие детей дошкольного возраста всегда было главной задачей образования. У детей как правило хуже всего развиты ориентировка в пространстве и развитие ручной ловкости. Внесение упражнений с элементами баскетбола позволит улучшить эти показатели.

Упражнения с мячом являются эффективным средством развития ловкости, в том числе, ручной ловкости детей, будут способствовать развитию координации движений, становлению у детей двигательных навыков. Для сознательного отношения ребенка к действиям с мячом необходимо дать возможность ребенку упражняться, действовать, активно применять полученные знания в игровой деятельности.

**Цель работы:** Достижение благоприятного физического развития и разносторонней двигательной подготовленности детей посредством упражнений с элементами баскетбола.

### **Задачи:**

- Обогащать двигательный опыт детей с помощью упражнений с элементами баскетбола;
- Развивать ориентировку в пространстве посредством упражнений с элементами баскетбола;
- Развивать ручную ловкость посредством упражнений с элементами баскетбола;
- Воспитывать бережное отношение к своему здоровью и развивать стремление сохранять свое здоровье.

Характеристика базы практической работы

Базой практической работы является СП «Детский сад «Сказка» МКДОУ «Детский сад «Светлячок» пгт. Пеледуй РС(Я).

Работа рассчитана на период с сентября по март 2023-2024 учебного года.

Проведение игр и упражнений с мячом проводятся в первой половине дня на занятиях в спортивной зале (старшая 25 минут, подготовительная 30 минут).

Методологическую основу работы составили труды педагогов: Эугения Ионовна Адашкявичене, Александра Владимировна Кенеман, Нина Анатольевна Ноткина и других. (Кенеман – ручная ловкость,

Адашкявичене – упражнения, Ноткина – диагностика)

Реализация принципа интеграции образовательных областей в ходе практической работы с детьми старшего дошкольного возраста

№ п/п	Образовательная область	Формы организации деятельности детей
1	«Физическое развитие»	Укрепление здоровья детей при помощи игр и упражнений с мячом.
2	«Социально коммуникативное развитие»	Приобщение к нормам и правилам взаимодействия со сверстниками и взрослыми.
3	«Познавательное развитие»	Обогащать знания о двигательных режимах и видах спорта.

При проведении опытно-практической работы используются методы и приемы: наглядные (наглядный показ упражнений и игр, использование методического наглядного материала, расстановка ориентиров), словесные (объяснение, пояснение, указание, словесные инструкции), практические (многократное повторения упражнений, повторение упражнения с усложнениями, проведение подвижных игр, проведение упражнений в соревновательной форме в виде эстафет)

На занятиях ориентировала на методических рекомендаций и разработки занятий по автору Эугения Ионовна Адашкявичене «БАСКЕТБОЛ ДЛЯ ДОШКОЛЬНИКОВ» :

#### **Диагностика:**

В ежегодную диагностику, которая проводится в сентябре, я добавила тест по Ноткиной. Для определения проблемы в физических возможностях детей. После выявления проблемы вносятся коррективы в планы занятий по физической культуре с уклоном на коррекцию низкого уровня развития ручной ловкости и ориентировку в пространстве.

**Тест:** Жонглирования мячом - подбрасывание мяча одной рукой и ловля двумя руками. (Н.А.Ноткиной)

**Критерии качественного выполнения жонглирования и оценивания**

**уровня развития ручной ловкости у детей 5-6.**

**Высокий уровень развития ручной ловкости:** подбросил мяч, направляя кисть вверх, и поймал, не прижимая к груди.

**Средний уровень развития ручной ловкости:** подбросил мяч, направляя кисть вверх, и поймал, прижимая к груди.

**Низкий уровень развития ручной ловкости:** подбросил мяч, направляя предплечье вверх, и не поймал.

При оценивании **количественных результатов** диагностики уровня развития ручной ловкости необходимо использовать следующие критерии оценки:

1. Критерии уровня развития ручной ловкости при жонглирования мячом:

- Количество допущенных ошибок в выполнении упражнения.

Этот критерий имеет три степени выраженности:

**Высокий уровень развития ручной ловкости** – выполненное упражнение полностью соответствует правильной технике из 5 подбрасываний – 5 или 4 ловли мяча.

**Средний уровень развития ручной ловкости** – выполненное упражнение частично не соответствует правильной технике и из 5 подбрасываний - три – или два ловли мяча.

**Низкий уровень развития ручной ловкости** – выполненное упражнение не соответствует правильной технике и из пяти подбрасываний один раз пойман мяч.

Упражнения нацелены на развитие и укрепление мышц плечевого пояса, развития глазомера и ловкости в передвижении по залу ведя мяч, развитие ручной ловкости и улучшение координации движений.

**Упражнения, которые были внесены в планы работы со старшими дошкольниками:**

- Броски от груди и ловля мяча двумя руками;
- Ведения мяча на месте двумя руками;
- Ведения мяча на месте левой, правой рукой;
- Ведения мяча вокруг себя левой, правой рукой;
- Ведения мяча шагом до ориентира и обратно;
- Ведение мяча бегом до ориентира и обратно;
- Броски мяча в корзину (1 метр от корзины, корзина на уровне глаз детей – 50 см);
- Броски мяча в корзину (1 метр от корзины, корзина на уровне от пола 1 метр);
- Броски мяча в корзину (2 метр от корзины, корзина на уровне от пола 1 метр);
- Ведение мяча до корзины и бросок мяча в корзину.



**Пример как должен выглядеть план занятия с старшими дошкольниками  
(красным выделены упражнения с элементами баскетбола)**

Задачи	Содержание НОД	Дозировка	Метод. указания
<p>Закреплять навык бега с отбиванием мяча до ориентира. Закреплять навык броска в корзину. Повторить упражнение на равновесие при ходьбе по гимнастической скамейке.</p>	<p>1 часть. Ходьба и бег в колонне по одному. Перестроение в две колонны. 2 часть. Общеразвивающие упражнения с мячом. Основные виды упражнений 1. Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке. Хлопая в ладоши перед собой и за спиной на каждый шаг. <b>2. Отбивание мяча об пол и ловля его двумя руками.</b> <b>3. Ведение мяча бегом до ориентира одной рукой с последующим броском мяча в корзину (2 метр от корзины, корзина на уровне от пола 1 метр)</b> Подвижная игра «Ключи» 3 часть. Ходьба в колонне по одному.</p>	<p>4-6 мин  20 мин  2-3 мин</p>	<p>Правила ведения мяча бегом до корзины одной рукой: 1. Не бей по мячу, а толкай его вниз. 2. Веди мяч вперед-сбоку, а не прямо перед собой. 3. Смотри вперед, а не вниз на мяч</p>

**Заключение:**

При реализации воспитательно-образовательной работы с внедрением в занятия упражнений элементов баскетбола выявила, что уже повысился уровень развития ручной ловкости у детей. Улучшилась ориентировка в пространстве благодаря упражнениям ведения мяча до ориентира и обратно. Образовательную деятельность следует строить от простого к сложному выполнению упражнений с мячом, воспитывать у детей уверенность в себе, а детей импульсивных, невыдержанных приучать считаться с мнением коллектива. И больше давать упражнений с мячами, так как они наилучшим образом способствуют развитию ручной ловкости.

Актуальность и сложность проблемы требуют дальнейшего изучения данной темы, для обоснования целостной системы работы с детьми старшего дошкольного возраста.