Кокорин В.Ю.,

инструктор по физической культуре

**«Баскетбол для дошкольников».**

В настоящее время баскетбол как вид спорта получил широкое распространение в России.

Важное место в системе физического воспитания детей дошкольного возраста занимают действия с мячом. Упражнения в бросании, катании мячей способствуют развитию глазомера, координации, ловкости, ритмичности, согласованности движений, совершенствуют пространственную ориентировку. Упражнения с мячом 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 выработки хорошей осанки.

Кроме того, спортивные игры, в том числе баскетбол, являются отличным средством поддержания и укрепления здоровья, развития физических и психических качеств ребенка. Усложненные условия деятельности и эмоциональный подъем позволяют легче мобилизовать резервы двигательного аппарата.

 Большое значение при этом имеет влияние, которое оказывают занятия баскетболом на рост и развитие мозга ребенка. Разнообразное воздействие во время игры стимулирует созревание нервных клеток и взаимосвязей между ними, способствует проявлению наследственных возможностей нервной системы. В баскетболе постоянно изменяется игровая ситуация. Действовать приходиться в зависимости от ситуации, а не по определенным программам. Основной формой деятельности мозга в этих условиях является не отработка стандартных навыков, а творческая деятельность – мгновенная оценка ситуации, решение тактических задач, выбор ответных действий.

 Обучение сложной технике игры основывается на приобретении на начальном этапе простейших умений обращения с мячом. Специально подобранные игровые упражнения создают неограниченные возможности для развития координационных способностей: ориентирование в пространстве, быстрота реакций и перестроение двигательных действий, точность дифференцирования, воспроизведение и оценивание пространных, силовых и временных параметров движений, способность к согласованию движений в целостные комбинации.

 Игра в баскетбол способствует гармоничному развитию физических качеств дошкольников.

Игра в баскетбол – это командная игра, совместные действия игроков обусловлены единой целью. Она достаточно сложна и эмоциональна, включает в себя быстрый бег, прыжки, метания, осуществляемые в оригинально задуманных комбинациях, проводимых при противодействии партнеров по игре. Игра в баскетбол отличается от подвижных игр большей определенностью. Состав команды ограничивается определенным количеством, а продолжительность игры определенным временем. Она имеет точно установленные правила, проводится при участии судьи.

Положительная эмоциональная окрашенность физической деятельности детей (умение владеть мячом) и инструктора по физической культуре обеспечивает комфортную обстановку на занятиях и укрепляет желание дальнейшей работы. Смена видов действия с мячом, использование различных дополнительных игровых приемов с разной физической нагрузкой сосредотачивает внимание детей, дисциплинирует и, снимает напряжение.

**Задачи первого года обучения (4-5-6 лет):**

1. Формирование двигательных навыков у детей, умения работать в команде.
2. Развитие точности и координации движений, пространственной ориентировки, зрительной и слуховой ориентации.
3. Развитие физических качеств ребёнка.
4. Воспитание положительных нравственно-волевых черт детей, умение принимать быстрые, разумные решения, соблюдение правил игры и поведения.

 **К концу года дети должны знать:**

1. Правила игры с мячом;
2. Разновидность двигательных действий;
3. Название спортсмена определенного вида спорта с мячом.

**К концу года дети должны уметь:**

1. Действовать по сигналу инструктора, быстро реагировать на сигнал;
2. Играть с мячом, не мешая другим;
3. Согласовывать свои движения с движениями товарищей, соблюдать правила в командных видах (эстафета или поточный метод);
4. Бросать и ловить мяч:
* двумя руками снизу-вверх;
* двумя руками снизу-вверх с хлопком впереди;
* передача в парах двумя руками снизу, из-за головы, от груди;

 5. Метать мяч:

* с расстояния 2 — 2,5 м в обруч, в корзину, расположенную на полу, двумя руками снизу; двумя руками от груди, двумя руками из-за головы;
* в баскетбольную корзину с места;
* в баскетбольную корзину с ведением мяча

 6. Отбивать мяч:

* на месте правой, левой рукой.
* на месте правой с передачей из правой руки в левую руку;
* поворачиваясь вокруг себя правой, левой рукой;
* правой, левой рукой с продвижением вперёд.