**Проект: тема «Здоровые дети – будущее России»**

**Спортивные игры как средство гармоничного развития ребенка.**

Проект «Здоровые дети – будущее России» разработан в целях приобщения дошкольников и их родителей к здоровому образу жизни, а также для решения задач по охране и укреплению здоровья детей в соответствии с требованиями ФГОС ДО.

**Актуальность проекта**

Необходимость работы в данном направлении была вызвана рядом причин:

• Во-первых, недостаточностью двигательной активности детей в течении дня. В наш век электроники на смену увлекательным коллективным играм во дворе пришли компьютерные игры.  Дети могут часами сидеть без движения у экранов, что может привести к целому ряду негативных последствий. Нарушение баланса между игрой и другими видами детской деятельности негативно сказывается как на состоянии здоровья, так и на уровне развития двигательных навыков дошкольников.

• Во-вторых, большой загруженностью дошкольников статическими занятиями. Большинство современных родителей, как правило, в первую очередь заботятся о раннем интеллектуальном развитии своего малыша, подчас забывая о важности физического и психического. А недостаточная физическая активность детей, особенно в период активного роста, когда ускоренное развитие скелета и мышечной массы не подкрепляется соответствующей тренировкой систем кровообращения и дыхания, является одной из причин ухудшения их здоровья и снижения жизненного тонуса. А ведь то, в каких условиях жил ребенок, и какое отношение к своему здоровью ему сумели привить, определяет его будущее здоровье, а значит, и качество жизни.

Таким образом, назрела острая проблема поиска путей оздоровления дошкольников, эффективных средств развития двигательной сферы ребенка, развития интереса к движению как жизненной потребности быть ловким, сильным, быстрым, выносливым. Чего и должен желать каждый родитель - видеть своего ребёнка физически совершенным: развитым, здоровым и активным. Решение этой проблемы – в совокупности социально-педагогических условий, обеспечивающих целостный воспитательный процесс, гармоничное, физическое и личностное развитие ребенка. А этому в большей степени способствуют игровые формы организации двигательной деятельности детей. Подвижные игры с элементами спорта, как вид деятельности, как правило, предполагают изменяющиеся условия тех или иных действий, поэтому большинство этих игр связано с проявлением двигательных способностей: скоростно-силовых, координационных, требующих выносливости, силы, гибкости. В играх с элементами спорта совершенствуются «чувство мышечных усилий», «чувство пространства», «чувство времени», функции различных анализаторов. Кроме того, подвижные игры с элементами спорта позволяют ребенку овладевать разнообразными, достаточно сложными видами действий, проявлять самостоятельность, активность, творчество.

Таким образом, очевидно значение спортивных игр для всесторонней физической подготовленности детей. Однако из всех видов спортивных игр следовало выбрать ту игру, которая бы в наибольшей степени позволила добиться высокого уровня развития физических качеств у детей старшего дошкольного возраста.

Поэтому одним из путей решения этой проблемы в нашем дошкольном учреждении был выбран план реализации кружковой работы. Наш выбор был остановлен на спортивны играх с элементами баскетбола и футбола, так как игры с мячом – это своеобразная комплексная гимнастика. Дети упражняются не только в бросании и ловле мяча, забрасывании его в корзину, ведении мяча, забивании мяча в ворота, но также и в ходьбе, беге, прыжках. Все эти движения выполняются в постоянно изменяющейся обстановке. Это способствует формированию у детей дошкольного возраста умений самостоятельно применять движения в зависимости от условий игры. Кроме того, игры в баскетбол и футбол можно проводить как в здании ДОУ, так и на свежем воздухе на спортивной площадке.

**Срок реализации проекта:** Наш проект долгосрочный и рассчитан на реализацию в течении 2-х лет.

**Цель проекта:** развитие двигательных навыков и умений в процессе обучения детей элементам спортивных игр.

**Задачи:**

• формирование устойчивого интереса к играм с элементами спорта, спортивным упражнениям, желание использовать их в самостоятельной двигательной деятельности;

• обогащение двигательного опыта дошкольников новыми двигательными действиями, содействие развитию двигательных способностей; обучение правильной технике выполнения элементов спортивных игр;

• развитие психических процессов: восприятия, внимания, памяти, мышления;

• воспитание положительных морально-волевых качеств;

• формирование навыков и стереотипов здорового образа жизни.

Проект предполагает использование спортивных игр и упражнений в комплексе с другими физкультурно-оздоровительными мероприятиями и ориентирован на формирование у дошкольников устойчивого интереса к играм с элементами спорта, проявлению самостоятельности при их выборе. Так же не маловажную роль в проекте занимают воспитание морально-волевых качеств и умения действовать в группе сверстников, в спортивной обстановке. И, конечно же, мы стараемся сформировать у всех наших воспитанников навыки и понятия здорового образа жизни и жизненной активности.

**Содержание обучения**

В процесс обучения подвижным играм с элементами баскетбола и футбола входит:

•  Общая физическая подготовка – ОФП и специальная подготовка – СФП;

• Технико-тактическая подготовка;

• Нравственно-волевая подготовка;

• Теоретическая подготовка.

*Общая физическая подготовка – ОФП*

включает разностороннее воспитание физических качеств ребенка, которые не сводятся к специфическим способностям, проявляемым в спортивной игре. Эта сторона подготовки играет первостепенную роль в повышении общего уровня функциональных возможностей организма, в комплексном развитии физической работоспособности.

*Специальная подготовка – СФП*

представляет собой воспитание физических способностей, являющихся специфической предпосылкой достижений в играх с элементами баскетбола; она направлена на максимально возможное развитие способностей.

*Технико-тактическая подготовка*

*Техника* представляет собой более или менее совершенные способы выполнения соревновательных действий, а *тактика* является формой объединения всей совокупности данных действий в процессе достижения соревновательной цели.

*Нравственно-волевая подготовка*

1. Игра вдвоем. Зависимость успеха игры от взаимодействия членов команды.

2. Как нападать и защищать свое кольцо? Как забить мяч в ворота и не пропустить от противника?

3. Что нужно сделать, чтобы победить? Почему команда проигрывает?

4. Вызвать желание самостоятельно осваивать и отрабатывать элементы игр баскетбола и футбола в свободной игровой деятельности.

В блоке *«Теоретическая подготовка»* определены темы и содержание бесед с детьми, дается информация на доступном для дошкольников уровне об истории возникновения игр, национальном отношении к играм с элементами спорта, достижениях и успехах России, местных спортсменов. Включен и познавательный материал, какие бывают мячи и зачем мяч нужен человеку и т.д.

**Условия реализации проекта**

*Участники образовательного процесса*: воспитанники, родители, педагоги.

*Методы работы с детьми:*

*Наглядные: показ движения, слуховые и зрительные ориентиры, имитация.*

*Словесные: название упражнения, объяснение, указания, пояснения, распоряжения, команды, описание, анализ действия, оценка, вопросы к детям, словесные инструкции.*

*Практические: выполнение упражнений без изменений и с изменениями, практическое опробование, проведение упражнений в игровой и соревновательной форме, выполнение упражнений в различных условиях.*

*Материально-технические условия:*

Для реализации программы не требуется дорогостоящего оборудования. В физкультурном зале и на площадке для занятий на свежем воздухе имеются разметки и ворота, 2 стационарных и 2 переносных щита с корзинами и переносные ворота.

*Мотивационные условия:*

Для формирования мотивации используется разнообразие действий, разнообразие игровых ситуаций, а также «фактор необычности»: при выполнении привычных действий детям предлагаются усложненные варианты с мячом:

• ведение мяча с обусловленной реакцией на звуковые или зрительные сигналы;

• ведение мяча с сопротивлением или с дополнительными заданиями;

• комбинированные игры – эстафеты;

• игровые задания: «Мяч между кеглями», «По узкой дорожке», «Точно в цель» и т.д.

*Научно-методические условия:*

• *учебно-дидактический материал:* карточки-задания, схемы, рисунки, фотографии, модели.

**Предполагаемый результат:**значительное укрепление здоровья воспитанников, активизация и развитие их двигательной деятельности, а так же расширение кругозора в области здорового образа жизни.

**План реализации проекта:**

Физическое воспитание играет главную роль во всестороннем развитии современного дошкольника. Дошкольный возраст – это возраст, в котором закладываются основы здоровья, физического развития, формируются двигательные навыки, создается фундамент для воспитания физических качеств, формирования основ здорового образа жизни. В этом возрасте возможно повышение общей физической подготовленности, совершенствование общей выносливости, улучшение техники бега и владения мячом и как результат улучшение состояние здоровья. В детском организме заложены большие возможности для тренировок, а это дает возможность внедрять доступные детям элементы спортивных игр в систему физического воспитания в дошкольном учреждении.

Именно с целью приобщения наших воспитанников к занятиям спортом и появления у них желания вести активный образ жизни, на базе нашего дошкольного учреждения был организован кружок «Школа мяча», в котором были открыты два направления по более глубокому и детальному изучению самых популярных видов спорта: "Мини-футбол" и "Мини-баскетбол"  ​Программы физического воспитания в детском саду предусматривают изучение элементов футбола и баскетбола, но более углубленно совершенствовать эти игры приемлемо на занятиях в спортивном кружке.

Занятия в кружке - это модель социума в миниатюре. Менее формализованная обстановка предоставляет больше возможностей опробовать различные модели поведения. А необходимость достижения общей цели вынуждает детей развивать навыки общения, учиться разрешать конфликты, отстаивать свое мнение находя компромиссы.

​Занятия в кружке способствуют развитию способностей и повышению самооценки. Посещая кружок, заниматься в котором действительно интересно, даже самый неуверенный в себе ребенок обязательно добьется успеха, пусть небольшого, но очень важного для него. Эта маленькая победа укрепит веру ребенка в себя и в свои силы. Он станет более уверенным не только в ситуациях занятий, но и в жизни вообще.

Задача нашего кружка заключается в том, чтобы наши воспитанники не только научились играть в футбол и баскетбол, но также могли организовать эти игры в своей свободной игровой деятельности на свежем воздухе. Мы стремимся к тому, чтобы движение стало неотъемлемой частью их дальнейшей жизни, и чтобы многочисленные спортивные площадки наших дворов не пустовали, а были заполнены нашим подрастающим поколением.

**Обучение дошкольников игре в футбол.**

Футбол - спортивная игра. Динамичность, эмоциональность, разнообразие действий в различных ситуациях в футболе привлекают детей старшего дошкольного возраста, формируя интерес и увлеченность ею.

Футбол – игра с мячом. В играх и действиях с мячом дошкольники совершенствуют навыки большинства основных движений. Все движения выполняются в постоянно изменяющейся обстановке. А это формированию у детей старшего дошкольного возраста умений самостоятельно применять в зависимости от условий игры. Так как у них еще слабо развита способность к точным движениям, любые действия с мячом оказывают положительное влияние на развитие этого качества.

Обучение игре в футбол в нашем ДОУ мы раздели на три этапа: подготовительный, основной и заключительный.

На подготовительном этапе главными задачами были поставлены:

- повышение общей физической подготовленности;

- совершенствование общей выносливости;

- улучшение техники бега;

- улучшение состояния здоровья, и прежде всего деятельности сердечно-сосудистой системы и органов дыхания.

Реализация этого этапа осуществляется нами в повседневной жизни дошкольников посредством подвижных игр и физических упражнений на прогулках и во время самостоятельной двигательной деятельности детей, непосредственно во время физкультурных занятий и спортивных развлечений. Данный этап во временном отношении может длиться от нескольких месяцев до полугода и более.

Основной этап – непосредственно обучение игре в футбол. Основная и наиболее эффективная форма обучения дошкольников игре в футбол – занятия. Футбольные элементы могут быть также включены в программный обучающий материал по физическому воспитанию на протяжении всего учебного года.

Традиционная форма занятий, состоящая из трёх частей (вводная часть, основная, заключительная) позволяет нам рационально распределить учебно-тренировочный материал.

Для каждого занятия определяются оздоровительные, образовательные и воспитательные задачи.

Содержание основного обучающего этапа представляется в конспектах занятий.

Заключительный этап – совершенствования технических и элементарных тактических навыков игры в футбол, т. е. непосредственно сам футбольный матч. С детьми дошкольного возраста длительность футбольного матча составляет 25 минут с учетом 5- минутного перерыва для отдыха и расслабления. Перед каждой игрой необходима разминка, состоящая из упражнений, уже знакомых детям. Все занятия данного этапа проводятся на улице на площадке с разметкой.

В конце следующего учебного года нами запланировано проведение матчей между командами двух корпусов на кубок детского сада «Юный футболист».

**Обучение дошкольников игре в баскетбол.**

Баскетбол - это командная игра с мячом. А в играх и действиях с мячом дошкольники упражняются не только в бросании и ловле мяча, забрасывании его в корзину, броскам на дальность с места и разбега, но также и в ходьбе, беге и прыжках. Все эти движения дети выполняют в постоянно изменяющейся обстановке. Это способствует формированию у детей старшего дошкольного возраста умения самостоятельно применять движения в зависимости от условий игры.  Так как у них еще слабо развита способность к точным движениям, любые действия с мячом оказывают положительное влияние на развитие этого качества.

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

Начали мы с подвижных игр с мячом, таких как:

1. «Играй, играй мяч не теряй» - формировать умение управлять мячом, учить слушать сигнал, находить свободное место на площадке.

2. «Десять передач» - учить передавать – ловить мяч, развивать умение согласовывать действия с товарищем.

3. «Обгони мяч» - учить передавать, ловить мяч.

4. «За мячом» - учить передавать, ловить мяч двумя руками от груди, развивать умение ориентироваться на площадке.

5. «Ловец с мячом» - учить детей вести мяч правой и левой рукой.

6. «Пять бросков» - учить детей бросать мяч в корзину.

7. «Мяч капитану» - учить согласовывать свои действия с товарищами по команде.

Ведь упражнения с мячом развивают глазомер, координацию, ловкость, ритмичность согласованности движений. В играх с мячом развиваются физические качества ребенка: быстрота, прыгучесть, сила.  Детей дошкольного возраста еще слабо развита способность к точным движениям, поэтому любые действия с мячом оказывают положительное влияние на развитие этого качества.

В конце года мы провели товарищеский матч между подгруппами, занимающимися в кружке, где дети показали навыки владения мячом и навыки поведения в коллективе, а самое главное товарищеские взаимоотношения.

 В конце учебного года мы смогли подвести первые результаты реализации нашего проекта. По прошествии семи месяцев работы кружка на лицо положительный сдвиг в развитии кондиционных способностей детей, а также их технического совершенствования и тактического навыка. Ребята стали увереннее чувствовать себя с мячом и начали активнее принимать участие в спортивных соревнованиях, ведь элементы спорта помогают значительно повысить функциональные возможности детского организма. А именно сформированные у детей до 7 лет двигательные навыки составляют фундамент для их дальнейшего совершенствования в школе и облегчают овладение более сложными движениями, что позволяет в дальнейшем достигать высоких результатов в спорте. Развитие общей выносливости и физических качеств, таких как ловкость, быстрота, координация движений, двигательная реакция, ориентация в пространстве, обучение двигательным умениям и навыкам будут способствовать укреплению здоровья детей старшего дошкольного возраста в целом. Что мы и увидели в конце учебного года, явно улучшилась положительная динамика процесса оздоровления детей, о чём можно судить по высокой посещаемости детьми ДОУ.

В следующем году мы планируем открытие новых направлений в нашем кружке "Школа мяча" - это пионербол с элементами волейбола и настольный теннис, так как в открывающихся корпусах нашего учреждения на спортивных площадках установлены столы для настольного тенниса.

***Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение***

 ***детский сад №6 «Белоснежка»***

**Рабочая программа кружка спортивной направленности «Школа мяча»**

**(первый год обучения)**

Инструктор по физической культуре:

Голубева Е.А.

Люберцы,2017

**Пояснительная записка**

Кружок «Школа мяча» - одна из форм организации процесса физического воспитания детей в условиях ДОУ, позволяющая системно решать комплекс задач физкультурного образования детей дошкольного возраста.

Упражнения и игры с мячом содействуют оптимизации физического развития и физической подготовленности детей, поддерживают необходимый двигательный режим и позволяют открыть для дошкольников огромный и увлекательный мир спортивных игр.

Играм с мячом отводится особо важная роль в работе с детьми. Ребенок, играя, выполняет разнообразные манипуляции с мячом: целится, отбивает, подбрасывает, перебрасывает, соединяет движения с хлопками, различными поворотами и т.д. Эти игры развивают глазомер, двигательные координационные функции, совершенствуют деятельность коры головного мозга. По данным А. Лоуэна, отбивание мяча повышает настроение, снимает агрессию, помогает избавиться от мышечных напряжений, вызывает удовольствие. Удовольствие, по его мнению, - это свобода телодвижения от мышечного напряжения.

Увлеченность игрой с мячом не только мобилизует физиологические ресурсы ребенка, но и улучшает результативность движений, развивает быстроту, ловкость, силу, выносливость, координацию движений. В подвижной игре как деятельности творческой ничто не сковывает свободу действий ребенка, он раскован и свободен.

Велика роль подвижной игры в умственном развитии: дети учатся действовать в соответствии с правилами, осознанно действовать в изменившейся игровой ситуации, овладевать пространственной терминологией. Дети усваивают смысл игры, запоминают правила, учатся анализировать свои действия и действия товарищей.

Большое значение имеют игры с мячом в нравственном воспитании дошкольников. Дети учатся действовать в коллективе, подчиняться общим требованиям. Осознанное выполнение правил игры формирует волю, развивает самообладание, выдержку, умение контролировать свои поступки, формирует честность, справедливость, искренность, дружелюбие.

Продуманная методика использования игр с мячом способствует раскрытию индивидуальных способностей ребенка, помогает воспитать его здоровым, бодрым, жизнерадостным, активным, умеющим самостоятельно и творчески решать разнообразные задачи.

**Цели и задачи программы**

**Цель** работы кружка «Школа мяча»: повышение результативности физического воспитания старших дошкольников посредством освоения движений с мячом и изучения доступных элементов техники популярных спортивных игр: баскетбола и футбола.

**Основные задачи** деятельности кружка «Школа мяча»:

- Приобщать детей к здоровому образу жизни и систематическим физкультурным занятиям;

- Содействовать разносторонней физической подготовленности детей, формированию первоначальных умений выполнения движений с мячом, освоению элементов техники доступных видов спортивных игр (баскетбола и футбола) и развитию двигательных способностей;

- Учить детей понимать сущность, цель и правила коллективных игр с мячом;

- Воспитывать интерес к командно-игровым видам спорта; желание подчинять собственные действия интересам коллектива, оказывать помощь товарищам в сложных ситуациях.

**Информационная справка**

Программа рассчитана на 1 год (64 занятия с октября по май). Занятия проводятся во второй половине дня, 2 раза в неделю**.** Длительность занятия 30 минут.

Место проведения – физкультурный зал ДОУ или спортивная площадка ДОУ.

Ведущей **организационной формой обучения**является специально организованное занятие, включающие игровые упражнения, групповые, подгрупповые и индивидуальные упражнения по овладению техникой игры с мячом.

Фронтальная форма обучения позволяет достичь высокого тренировочного эффекта, который наиболее эффективен при разучивании упражнений, отработке техники выполнения, при закреплении игровых правил.

Используя групповую форму обучения, можно добиться дозирования нагрузки, а также необходимой активности воспитанников.

Применение индивидуального обучения необходимо при выполнении детьми персональных заданий, которые они должны выполнить самостоятельно.

Основным **организационным принципом построения программы кружка**«Школа мяча» является углубление представлений дошкольников об элементах доступных видов спортивных игр и практическое освоение техникой баскетбола и футбола.

**Методы обучения, используемые в программе:**словесный, наглядный, практический, игровой, проблемный. Из словесных методов используются мини беседа, рассказ, объяснение. Этот метод важен при изучении новых элементов, правил игры.

Из наглядных методов обучения используются показ выполнения упражнений, правил игры взрослым и ребенком, просмотр видеозаписи игры, мультимедиа слайдов, иллюстрирующих технику выполнения элемента.

Из практических методов физического воспитания в занятиях широко применяется игровой метод, так как является наиболее эффективным в процессе обучения и воспитания дошкольника.

Проблемный метод на занятиях используется в виде наблюдения, как самостоятельно, так и под руководством педагога, что способствует привлечению детей к анализу различных игровых ситуаций, давая воспитанникам решать игровые проблемы самостоятельно.

 **Список средств обучения:**

-  спортивное оборудование: мячи разных размеров;

-  баскетбольный щит, кольцо, ворота.

- мультимедиа презентации, фото и видео материалы

**Требования к уровню подготовки воспитанников:**

Дети, посещающие занятия по программе кружка «Школа мяча», могут иметь разный уровень физической подготовленности.

**Планируемые результаты обучения воспитанников:**

• знает названия спортивных игр с мячом;

• имеет представление об истории и правилах игр с мячом;

• знает приёмы и правила использования спортивного оборудования;

• свободно выполняет разнообразные манипуляции с мячом: ведение, держание, передача, ловля, броски в процессе движения, прицеливание, отбивание, подбрасывание, перебрасывание, соединение движений с различными поворотами, удары по воротам;

• проявляет желание играть в популярные спортивные игры: баскетбол и футбол.

**Учебно-тематический план**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Дата | Распределения программного материала | Количество часов  |
| Месяц | Неделя |   |   |
| Сентябрь | 1, 2 | Вводные занятия. Диагностика физической подготовленности воспитанников | 2 |
|   | 3, 4 | «Школа мяча» | 2,2 |
| Октябрь | 1, 2 | 1. «У кого мяч»;2. Закрепление элементов баскетбола (катание мяча в заданном направлении, бросание мяча вверх и ловля двумя руками) | 2,2 |
|   | 3, 4 | «Школа мяча» | 2,2 |
| Ноябрь | 1, 2 | «Мяч на ступеньках» | 2,2 |
|   | 3, 4 | 1.«Перебрось мяч»;2. Закрепление элементов баскетбола (бросание мяча вверх и ловля одной рукой, бросание мяча друг другу с хлопком, с поворотом, с отскоком от земли, в косом направлении) | 2,2 |
| Декабрь      | 1, 2   | 1.«Попади в цель»;2. Закрепление элементов баскетбола (бросание мяча друг другу в разных положениях: стоя лицом и спиной, стоя на коленях, перебрасываете мяча в движении)  | 2,2   |
|   | 3,4  | 1.«Гонка мячей»; 2. «Летучий мяч» | 2,1  |
| Январь      | 2, 3  | 1.«Мяч на ловле»2.Закрепление элементов футбола (ведение мяча попеременно правой и левой ногой по прямой линии) | 2,2  |
|   | 4  | 1.«Ножной мяч в круге»2.Закрепление элементов футбола (ведение мяча «змейкой») | 2,2  |
| Февраль   | 1, 2  | 1. «Блуждающий мяч»2. Закрепление элементов футбола (передача мяча правой (левой) ногой партнеру на месте, в движении, остановка мяча)  | 2,2 |
|   | 3, 4   | 1.«Мяч водящему»2.Закрепление элементов баскетбола (отбивать мяч о землю, двигаясь «змейкой») | 2,2 |
| Март | 1, 2  | 1. «Забрось мяч в кольцо»2. Закрепление элементов баскетбола (ведение мяча на месте, меняя высоту отскока, с поворотом вокруг себя) | 2,2  |
|   | 3, 4 | «Школа мяча» | 2,2 |
| Апрель | 1, 2  | 1.«Бросить и поймать»2. «Передай мяч» | 2,2  |
|   | 3, 4 | 1. «Эстафета с мячом»2.«Ловишки с мячом» | 2,2 |
| Май  | 1,2 | Проведение турниров.Диагностика физической подготовленности воспитанников | 1,2  |
|   Итого: | 64ч.  |