*Маколкина Лидия Павловна,*

*воспитатель МАДОУ Детский сад № 2 «Радуга»,*

*Калтанский городской округ, Кемеровской области*

**Внедрение элементов пионербола в физическое воспитание детей**

**старшего дошкольного возраста**

Дошкольный возраст охватывает период жизни от рождения до семи лет. Именно в эти годы закладываются основы здоровья, гармоничного, нравственного и физического развития ребёнка, формируется личность человека, осуществляется наиболее интенсивный рост и развитие важнейших систем организма и их функций, закладывается база для всестороннего развития физических и духовных способностей. Этот возраст наиболее благоприятен для закаливания организма и овладения элементарными жизненно необходимыми двигательными умениями.

**Цель**: повышение уровня физической подготовленности детей пяти-семи лет посредством внедрения элементов пионербола в физическое воспитание детей.  
 **Задачи:**

- формировать начальные представления о пионерболе;

- формировать устойчивый интерес к играм с элементами спорта, спортивным упражнениям;

- обогащать двигательный опыт дошкольников новыми двигательными действиями;

- обучать правильной технике выполнения элементов пионербола;

- воспитывать положительные морально-волевые качества;

- формировать привычки к здоровому образу жизни.

**Актуальность**

В соответствии с требованиями ФГОС в ДОУ образовательная область «Физическое развитие» включает следующие приоритетные направления организации жизнедеятельности детей:

- овладение двигательной деятельностью, в том числе связанной с выполнением упражнений, направленных на развитие физических качеств, формирование начальных представлений о некоторых видах спорта, овладение подвижными играми с правилами; становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере.

- овладение элементарными нормами и правилами здорового образа жизни, становление ценностей здорового образа жизни.

В связи с этим в детском саду, начиная со старшего дошкольного возраста, необходимо формировать у дошкольников устойчивый интерес к играм с элементами спорта, спортивным упражнениям, желание использовать их в самостоятельной деятельности.

В нашем детском саду обучение детей спортивным упражнениям и элементам пионербола в основном проводится в спортивном зале, а в теплый период на прогулках на спортивной площадке детского сада.

Занятие должно проходить как занимательная игра. Нельзя допускать монотонности, скуки, сами движения и игры должны доставлять ребенку удовольствие.

Особенно важно обеспечить доступность учебного материала и индивидуальный подход к детям, так как спортивные упражнения и игры являются сложными для дошкольников. При подборе физических упражнений необходимо учесть возрастные особенности, возможности ребенка и на их основе определить посильные для него задания.

**Предлагаю вашему вниманию подвижные игры и игровые упражнения для обучение элементам пионербола.**

**Игровые упражнения для обучения элементов спортивной игры пионербол:**

**«Передай не роняй»**

Совершенствовать умение ловить мяч, брошенный воспитателем или товарищем на различном расстоянии. Способствовать развитию глазомера, координации движений.

**«Подбрось, поймай»**

Создать условия для совершенствования двигательных навыков: подбрасывать мяч, вверх и ловить его двумя руками, не прижимая к груди. Закреплять навыки игры в волейбол.

**«Подбрось одной рукой, поймай двумя руками»**

Создать условия для овладения детьми игрой волейбол. Упражнять в подбрасывании мяча одной рукой и ловли двумя руками. Развивать ловкость.

**«Ходим, бросаем, ловим»**

Освоение детьми игры волейбол, формировать навык игры в команде, чувство сплоченности. Упражнять в подбрасывании мяча и ловли его в движении. Укреплять крупные, мелкие мышцы обеих рук.

**«Не урони внимательно смотри»**

Продолжать учить играть в волейбол, закреплять правила игры. Совершенствовать умение перебрасывать мяч в парах через сетку. Развивать двигательную реакцию детей, точность, координацию движений. Воспитывать чувство сплочённости.

**«Кого назвали, тот ловит мяч»**

Помочь в освоении игры мини-волейбол, отрабатывать умение ловить мяч двумя руками, перебрасывать мяч через сетку. Закреплять умение передвигаться по площадке, быстро реагировать на сигнал.

**«Мяч водящему»**

Закреплять умение ловить мяч и бросать друг другу двумя руками. Способствовать развитию координации движений. Воспитывать уверенность в своих силах.

**«Передал – садись»**

Продолжать формировать навык игры, в команде соблюдая правила игры. Совершенствовать умение бросать мяч друг другу. Развивать реакцию, глазомер.

**«Успей поймать»**

Продолжать учить играть в волейбол, закреплять умение передавать – ловить мяч координировать свои действия с действиями товарищей. Развивать выносливость, быстроту.

**«Перебрось мяч через сетку из-за головы»**

Продолжать освоение детьми игры. Совершенствовать умение перебрасывать мяч через сетку из-за головы. Развивать умение анализировать свои движения и товарищей. Воспитывать дружеские отношения.

**«Мяч через сетку от груди»**

Создать условия для игры волейбол. Закреплять умение бросать мяч через сетку от груди, соблюдать правила. Воспитывать толерантное отношение.

**«Делай три шага»**

Обеспечить условия для игры волейбол. Закреплять правило: делать только три шага к сетке, чтобы перебросить мяч на сторону соперника. Приучать слушать сигнал. Развивать внимание, быстроту, ориентировку в пространстве.

**«У кого меньше мячей»**

Продолжать тренировку по обучению игре, совершенствовать навыки перебрасывания мяча через сетку разными способами. Развивать быстроту, ловкость. Формировать умение играть в командах.

**«Играй, играй мяч не теряй»**

Создать условия для игры волейбол, закреплять правила игры. Формировать умение управлять мячом, уметь слушать сигнал. Развивать выносливость, глазомер. Укреплять дыхательную систему.

**Подвижные игры для обучения элементам пионербола:**

**«Успей поймать мяч»**

Играющие становятся в 2 колонны на расстоянии 2-2.5 м. Мяч в руках у водящего. По сигналу он бросает мяч игроку стоящему первым, который поймав мяч, возвращает его водящему и приставными шагами перемещается в конец своей колонны. Второй игрок подходит к черте и то же ловит мяч и так далее. Игра продолжается до тех пор, пока все игроки вернутся на свои места.

**«Поймай мяч»**

Дети делятся по трое. Двое игроков становятся друг против друга на расстоянии 2.5-3м. и принимают исходное положение волейболиста. Затем перебрасывают мяч друг другу 2 руками от груди. Третий ребенок встает между ними и старается поймать мяч или коснуться его рукой. Если ему это удается, то он меняется местами с ребенком, бросившим мяч. Перед броском дети могут выполнить дополнительное движение - бросать его вверх, вниз.

**«Стой!»**

Дети становятся в круг. Водящий с мячом в центре. Он подбрасывает мяч вверх и называет имя одного из игроков. Ребенок, чье имя прозвучало, бежит за мячом (остальные игроки разбегаются в разные стороны. И как только ребенок берет мяч в руки, ребенок дает команду «Стой!». После команды все играющие останавливаются.

**«Точно водящему»**

Дети стоят по кругу, в середине которого – 1 водящий с мячом, который бросает мяч игрокам от груди, перемещающимся по кругу приставными шагами. В момент получения мяча необходимо остановиться, точно выполняя передачу сверху двумя руками водящему.

**«Снайперы»**

Команды выстраиваются в шеренгу за лицевыми линиями площадки. Игроки обеих команд по очереди выполняют по 5 подач, стремясь попасть в обручи. Если мяч попал в квадрат с цифрой 1, игроку начисляют 1 очко, и т. д. Побеждает команда, набравшая больше очков.

**«Сумей принять»**

Команды парами располагаются друг напротив друга. По команде игроки одной команды посылают мяч игрокам другой, которые стремятся принять его и отправить его в обратном направлении. Каждый выполняет по 10 подач, затем игроки меняются местами. В каждой команде побеждает тот, кто большее количество раз принял мяч без ошибок.

**Заключение**

В нашем детском саду отдается предпочтение упражнениям с мячом. Это элементы игры в пионребол. Мяч имеет форму шара. Никакое другое тело не имеет большей поверхности соприкосновения с ладонью, которое дает полноту ощущения формы. Шар оптимально задействует все анализаторы – двигательный, вестибулярный, зрительный, тактильный, что усиливает эффект положительного воздействия на совершенствование точных движений рук и пальцев и психическое состояние ребенка.

В результате проделанной работы хочется отметить, что у детей возрос интерес к занятию спортом, они меньше болеют.

Может наши дети и не станут выдающимися спортсменами, но мы надеемся, что занимаясь физической культурой, они обретут крепкое здоровье и высокую работоспособность, что позволит им хорошо учиться и добиваться успехов в любом деле.