Ловкий мяч в марте

Как укрепить здоровье ребенка? Как научить его интересно играть с другими детьми? Наконец, как физически подготовить его к школе? Эти вопросы задают себе современные, думающие родители и педагоги.

Мы можем с уверенностью сказать, что в этом помогает дополнительное образование. Наша спортивная секция «Ловкий мяч» по обучению элементам игры в баскетбол помогает значительно повысить функциональные возможности детского организма.

Ребята старшей группы «Фантазёры» переходят к более сложным упражнениям и достаточно легко с ними справляются. В играх и действиях с мячом, ребята совершенствуют навыки большинства основных движений. Вместе с тем игры с мячом – это своеобразная комплексная гимнастика.

«Ведения мяча двумя руками по прямой с забрасыванием в кольцо»

Игра «Цепочка» с сочетанием действий:
передача – ловля – забрасывание – передвижение по площадке

В ходе игр ребята подготовительных групп «Почемучки» и «Дюймовочка» упражняются не только в бросании и ловле мяча, забрасывании его в корзину, броскам на дальность с места и с разбега, но также и в ходьбе, беге, прыжках.

Баскетбол – игра коллективная, а в играх коллективного характера нередко возникают конфликты, споры между детьми, разрешать которые дети будут также в ходе игр. Игры и упражнения с мячом развивают навыки поведения ребёнка в коллективе, воспитывают товарищеские взаимоотношения, основанные на сотрудничестве и взаимопомощи.

Юные спортсмены знают, что каждое занятие начинается с разминки. Баскетбольная разминка предусматривает подготовку спортсмена к выполнению определенных нагрузок. Во время разминки улучшается работоспособность определенных мышц и связок, а также повышается общий тонус организма. Это позволяет спортсмену показывать свои лучшие качества в игре, а также обезопасить свое тело от возможных травм при выполнении резких движений, столкновений, перегрузок.

«Укрепляем руки, ноги – готовимся к игре!»