Степанкова К.С.

**Упражнения с мячом как одна из форм приобщения младших дошкольников к занятиям по физической культуре.**

На рубеже трех лет любимым выражением ребёнка становится «Я сам!». Отделение себя от взрослого и вместе с тем желание быть **как взрослый** — характерное противоречие кризиса трех лет.

Эмоциональное развитие ребёнка этого возраста характеризуется проявлениями таких чувств и эмоций, как любовь к близким, привязанность к воспитателю, доброжелательное отношение к окружающим, сверстникам. Ребёнок способен к эмоциональной отзывчивости — он может сопереживать другому ребенку.

Дети 3—4 лет усваивают элементарные нормы и правила поведения, связанные с определёнными разрешениями и запретами («можно», «нужно», «нельзя»). В 3 года ребёнок идентифицирует себя с представителями своего пола. В этом возрасте дети дифференцируют других людей по полу, возрасту; распознают детей, взрослых, пожилых людей, как в реальной жизни, так и на иллюстрациях. У развивающегося трёхлетнего человека есть все возможности овладения навыками самообслуживания (становление предпосылок трудовой деятельности) — самостоятельно есть, одеваться, раздеваться, умываться, пользоваться носовым платком, расчёской, полотенцем, отправлять свои естественные нужды. К концу четвёртого года жизни младший дошкольник овладевает элементарной культурой поведения во время еды за столом и умывания.

Подобные навыки основываются на определённом уровне развития двигательной сферы ребёнка, одним из основных компонентов которого является уровень развития моторной координации. В этот период высока потребность ребёнка в движении (его двигательная активность составляет не менее половины времени бодрствования). Ребёнок начинает осваивать основные движения, обнаруживая при выполнении физических упражнений стремление к целеполаганию (быстро пробежать, дальше прыгнуть, точно воспроизвести движение и др.). Детям этого возраста свойственно желание включаться в новые и разнообразные виды движений. Сочетая различные действия, ребёнок может соблюдать определённую их последовательность.

Формирование двигательных навыков и умений продолжается на основе подражания. Ребёнок более сознательно следит за педагогом, когда он даёт образец движений, выслушивает пояснения. К концу 4-гого года у ребёнка уже имеется довольно большой и прочный запас разнообразных движений и их сочетаний, который обуславливает свободу самостоятельных действий и уверенность в себе. Это позволяет перейти к работе над качественной стороной движений, а также заботиться о развитии ловкости.

Предлагаю НОД с мячом по физической культуре для дошкольников 3-4 лет.

**Задачи:**

**-** учить детей ходьбе «змейкой» между предметами;

- упражнять в равновесии и мягком приземлении на полусогнутые ноги.

**Вводная часть.**

Ходьба в колонне по одному «змейкой» за инструктором, бег в колонне друг за другом, ходьба по одному, построение в большой круг.

**О.Р.У. (с мячом).**

1. И.п. Ноги на ширине ступни, мяч в обеих руках внизу. Поднять мяч вверх, руки прямые, опустить мяч, вернуться в и.п. (5 р.).
2. И.п. Ноги на ширине ступни, мяч в согнутых руках у груди. Присесть и прокатить мяч от одной ладошки к другой, выпрямиться, вернуться в и.п. (5-7 р.).
3. И.п. Сидя, ноги врозь, мяч в согнутых руках у груди. Наклониться вперед, коснуться мячом пола между ног (подальше от себя), выпрямиться, вернуться в и.п. (3-5 р.).
4. И.п. Ноги слегка расставлены, руки произвольно, мяч на полу. Прыжки вокруг мяча в обе стороны по сигналу инструктора в чередовании с ходьбой.

**О.В.Д.**

Ходьба друг за другом по гимнастической скамейке с мягкими прыжками на мат на полусогнутые ноги.

**Подвижная игра «МЯЧ В КРУГУ».**

Дети сидят на корточках на полу, образуя круг. Инструктор предлагает одному из участников игры **мяч-Колобок** (на нем нарисованы или приклеены глаза, нос, рот) и читает стихотворение.

Колобок, Колобок,

У тебя румяный бок.

Ты по полу покатись

И Варюше (ребятам) улыбнись!

(педагог громко произносит имя выбранного ребенка).

По просьбе инструктора («Варя, прокати мячик Диме») девочка прокатывает мяч двумя руками названному участнику. Тот, получив мяч, прокатывает его другому ребенку, которого назвали по имени, и т.д.

**Правила:**мяч нужно отталкивать посильнее, чтобы он докатился до другого участника игры, а также подавать выкатившийся из круга мяч.

**Заключительная часть**.

Ходьба колонной по одному в разных направлениях.

Таким образом, мяч является одной из самых простых, доступных, но при этом интересных и полезных для развития ребенка игрушек. Играть с мячиком можно самому, а можно и в большой компании. Мячик, как и любая другая игрушка, должен в полной мере соответствовать возрасту ребенка. В дальнейшем ребенок воспринимает мяч как интересный и яркий спортивный атрибут, с которым можно активно, системно и увлекательно упражняться на занятиях по физической культуре.