**Баскетбол для дошкольников**

Приобщение к спорту с раннего детства дает человеку физическую закалку, воспитывает ловкость, четкость и быстроту реакции, повышает активность, развивает чувство коллективизма. Полноценное физическое развитие детей возможно лишь при комплексном использовании средств физического воспитания. Овладение всеми видами спортивных упражнений имеет важное значение для разносторонней физической подготовленности детей.

В разделе физического воспитания «Программы воспитания и обучения в детском саду» действия детей с мячом включены начиная со второго года жизни, и усложняются от группы к группе за счет введения дополнительных заданий, а также более сложных способов выполнения. В подготовительной группе, кроме подбрасываний мяча разными способами с различными заданиями, метаний на дальность и в цель, предусмотрено формирование навыков ведения мяча, ловли, передачи, а также забрасывания мяча в корзину. Упражнения в бросании, катании мячей способствуют развитию глазомера, координации, ловкости, ритмичности, согласованности действий. Они формируют умение схватывать, удержать, бросить предмет, приучают рассчитывать направление броска, согласовывать усилие с расстоянием, развивает выразительность движений, пространственную ориентировку. В играх с мячом развиваются физические качества ребенка: быстрота, прыгучесть, сила. Игры с мячом – это своеобразная комплексная гимнастика. В ходе бросания и ловли мяча, забрасывания его в корзину, метании на дальность и в цель, в ходьбе, беге, прыжках выполняются эти движения в постоянно изменяющейся обстановке. Это способствует формированию у детей дошкольного возраста умений самостоятельно применять движения в зависимости от условий игры. У них еще слаборазвита способность к точным действиям, поэтому любые действия с мячом оказывают положительное влияние на это качество.

Упражнения и игры с мячом при соответствующей организации их проведения благоприятно влияют на физическое развитие и работоспособность ребенка. Упражнения с мячом развивают крупные и мелкие мышцы обеих рук, увеличивают подвижность суставов пальцев и кистей, что особенно важно для шестилетнего ребенка, готовящегося к школе. При ловле и бросании мяча ребенок действует обеими руками. Это способствует гармоничному развитию центральной нервной системы.

Для эффективного использования действий с мячом, как составной части двигательной деятельности детей старшего дошкольного возраста необходимо прежде всего знание содержания и структуры доступных детям приемов, способов владения мячом и особенностей их формирования. Важнейшим принципом отбора содержания для начального обучения приемам игры в баскетбол является выделение тех действий с мячом и без него, которые составляют основу техники любой подвижной и спортивной игры с мячом; доступны детям старшего дошкольного возраста; дают наиболее эффективный результат в решении основных задач. Отобранные для разучивания действия должны обеспечивать соответствие необходимого для их усвоения напряжения сил с уровнем развития занимающегося.

Техника перемещения: приемы – стойка, бег, прыжки, повороты, остановки.

Техника удержания мяча: формирование чувства мяча, ловли и передачи мяча.