Первым шагом в подготовке дошкольников к занятиям спортом является отработка необходимых им навыков, включая бег, ловлю и метание. Существуют десятки игр, в которые ребенок может играть с самого раннего возраста и которые помогут развить навыки, необходимые для того, чтобы стать более спортивными.

Бег: чтобы попрактиковаться в беге вместе с ребенком, следует добавить в распорядок дня семейные игры. Бег помогает развивать такие навыки, как выносливость и равновесие, а также отлично подходит для общего состояния сердца.

Ловить и бросать: эти необходимые навыки помогают развивать зрительно-моторную координацию, мышечный контроль и другие мелкие и сложные двигательные навыки.

Социальные и эмоциональные навыки: хотя физические навыки, необходимые ребенку для занятий спортом, важны, следует помнить также о социальном и эмоциональном аспекте. В дополнение к занятиям, направленным на развитие физических навыков, следует добавить игры, в которых учатся делиться, ходить по очереди, проявлять терпение и хорошее спортивное мастерство.

Обучение игре в гандбол для дошкольников сопряжено с такими же трудностями, как и баскетбол. Хотя дети могут бросать и ловить мяч во время семейных игр, они, как правило, не понимают упражнений, которые многие тренера используют для тренировок. Однако это не означает, что дошкольники не могут практиковать навыки, которые им понадобятся для игры, когда они станут старше.

Как только ребенок научится ловить мяч, можно начинать учить его отбивать мяч и ловить его. Для этого занятия очень важно использовать мягкий мяч, потому что ребенок, несомненно, бросит мяч о землю сильнее, чем он думает, и он отскочит назад и ударит его по лицу. Помимо игры с мячом, также можно использовать семейные игры, чтобы помочь им попрактиковаться в забрасывании мяча в ворота. Тренироваться с погремушками или мягкими мячами, когда они маленькие, а когда подрастут, переходить к гандбольным воротам миниатюрных размеров.

Важно помнить, что социальные и эмоциональные навыки, которые понадобятся ребенку для занятий структурированными видами спорта, так же важны, как и физические.

Включить гандбол в занятия дошкольников несложно и требует лишь минимального оборудования.

Все перечисленные ниже занятия направлены на развитие навыков, имеющих отношение к гандболу, или являются альтернативными способами игры для начинающих.

1. Упражнения по контролю мяча и обращению с ним

Работа над контролем мяча - это первый шаг к игре в гандбол.

Некоторые упражнения, улучшающие контроль мяча и управляемость с ним:

- изобразить мячом цифру 8, пропуская его между ног и постепенно увеличивая скорость.

- силовой дриблинг. Находясь в неподвижном состоянии, дети «загоняют» мяч в землю так быстро, как только могут, подпрыгивая на высоту колена.

- вращение. Дети должны перемещать мяч вокруг головы, талии и лодыжек, не роняя его.

2. Прыжки по островам

«Прыжки по островам» включают в себя группу детей, ведущих мяч между конусами (то есть островами), в то время как двое детей пытаются остановить их.

Это отличный способ ввести в упражнение дриблинг, важный навык в гандболе. 4 конуса (островка) установлены по углам, примерно в 4 метрах друг от друга. Группы по 2-3 ребенка будут стоять на каждом островке - они должны перебрасывать мяч с одного конуса на другой, в то время как двое детей в центральной зоне пытаются отобрать его обратно. Это упражнение развивает как навыки ведения мяча, так и умение находить свободное место.

3. Передача эстафеты

Пасовать и ловить на ходу - непростой навык, которым нужно овладеть. Прежде чем перейти к настоящей игре в гандбол, детям неплохо бы попрактиковаться в передаче эстафеты.

Две группы детей выстраиваются по разные стороны и бегут параллельно друг другу (убедитесь, что между двумя группами не менее нескольких метров). У каждого в одном ряду будет по мячу, в то время как другой ряд будет с пустыми руками: задача состоит в том, чтобы передать пас другой команде, пока оба бегут; тот, кто поймает мяч, может встать в конец очереди на бросок, и наоборот.

Для того, чтобы сосредоточиться на вариантах передачи, можно чередовать типы передач в конце каждой серии, чтобы развить более широкий диапазон передачи:

-пас сверху;

-боковой пас;

-рикошетный пас;

- пас от груди.

Это может быть немного сложно для начинающих. Для менее уверенных в себе или младших групп так же хорошо подойдет стационарное упражнение-эстафета с одним мячом.

4. Вышибалы

Вышибалы, конечно, спорт сам по себе, но для них требуются некоторые из тех же навыков, что и для гандбола. Чтобы дети улучшили свои навыки броска и ловли, вышибалы - это увлекательная игра, к которой не нужно много готовиться.

Скорость бросков в вышибалы - и необходимость попадать в цель - хорошо переносятся в гандбол. Улучшение физической формы - это только бонус.

5. Попадание в конус

Тренировка в гандболе без цели. Детям следует поработать над точностью бросков во время обучения игре. Чтобы выиграть очко, нужно сбить конус противоположной команды.

Все обычные правила гандбола остаются в силе, хотя обычно в него играют на гораздо меньшей площадке.

Как и в любой другой игре с мячом, игра в гандбол помогает детям развивать проприоцепцию. Проприоцепция - это способность тела ощущать движение через свои суставы и их положение. Другими словами, это позволит детям знать, где находятся их конечности в пространстве, без необходимости смотреть. Это важно для повседневных движений, таких как ходьба и бег, где это уменьшает неуклюжесть и помогает детям чувствовать себя более уверенно и контролировать свое тело.

Игра в гандбол повышает гибкость и подвижность детей. Дети постоянно сгибаются, скручиваются, поворачиваются и растягиваются во время игры, что обеспечивает гибкое тело, способное сгибаться и двигаться без травм. Удивительно, но исследования показали, что повышенная гибкость приводит к большей уверенности в себе, улучшению осанки, а также снижению стресса.

Как и любая игра подобного типа, гандбол помогает научить детей саморегуляции благодаря своим правилам и опоре на соревновательную и совместную игру. Хорошо усвоенная саморегуляция означает, что дети смогут лучше управлять своими действиями и эмоциями, что может привести к улучшению поведения в группе и улучшению социальных навыков, разделять цели и обязанности.

Список литературы

Адаптивное физическое воспитание в дошкольных образовательных учреждениях: учебно-методическое пособие / составители Т. А. Жмурова, С. М. Рябцев. - Севастополь: СевГУ, 2021. - 98 с.

Мухина, М. П. Основы предварительной спортивной подготовки дошкольников: учебное пособие / М. П. Мухина. - Омск: СибГУФК, 2020. - 292 с.

Подвижные игры в физическом воспитании: учебно-методическое пособие / составители И. В. Ветрова [и др.]. - Красноярск: КГПУ им. В.П. Астафьева, 2019. - 426 с.