



**Проект  
«Волейбол для  
дошкольников»  
с детьми 5 – 7  
лет**

# Почему волейбол?

Сегодня образование сталкивается с серьезной проблемой - постоянно ухудшающееся состояние здоровья детей, препятствующее овладению образовательными компетенциями в различных областях знаний.

Особенно тревожно, что в настоящее время, среди множества причин, для подрастающего поколения характерно снижение двигательной активности.

Проведенные исследования установили, что современные дети много времени уделяют компьютерным играм. Но долгое проведение за экраном компьютера (ноутбука, планшета, телефона) ухудшает осанку, зрение, нервную систему детей. Недостаток движения у дошкольников приводит к потере здоровья.

В связи с этим приоритетной становится задача сохранения и укрепления здоровья, выносливости детей во время образовательного процесса, в том числе на занятиях физической культурой и вне образовательных учреждений.

Игра занимает важнейшее место в жизни ребёнка. Многообразие игр позволяет выделить три основные группы: подвижные, спортивные, народные. Для детей дошкольного возраста более понятны и доступны подвижные игры.

Подвижные игры просто необходимы детям дошкольного возраста - они развивают координацию, благотворно влияя на вестибулярный аппарат, стимулируют кровообращение, укрепляя сердечнососудистую систему, способствуют формированию правильной осанки и повышению иммунитета к заболеваниям.



Но знакомство со спортивными играми является отличным средством приобщения к систематическим занятиям физической культурой и спортом, к активному отдыху (первоочерёдная задача последнего-предоставление ребенку возможности полноценно и с пользой провести свой досуг).

Волейбол - один из самых распространенных, увлекательных и доступных видов спорта, в том числе и в быту. Благодаря своей эмоциональности игра в волейбол представляет собой средство не только физического развития, но и активного отдыха.



# Полезьа волейбола с психологической точки зрения

- Это командная игра, и поэтому позволяет преодолеть комплексы, связанные с трудностью общения; люди, играющие в волейбол, легко находят общий язык, как со сверстниками, так и с людьми разных поколений;
- Повышает чувство ответственности и развивает дух коллективизма, скорость принятия решений;
- Учит работать в команде и доверять окружающим;
- Играя в волейбол, человек избавляется от стресса и негативных эмоций;
- Проявляются положительные эмоции: жизнерадостность, бодрость, желание победить;
- Требует от занимающихся максимального проявления физических возможностей, волевых усилий и умение пользоваться приобретенными навыками;
- Правила игры способствуют воспитанию сознательной дисциплины, честности, выдержки, умению взять себя в руки после сильного возбуждения, сдерживать свои эгоистические порывы
- Обогащение речевого словаря за счёт новых понятий и слов

# **Польза волейбола с физической точки зрения**

- Способствует развитию всех физических качеств: силы, выносливости, быстроты в гармоничных сочетаниях;
- Улучшение кровообращения, следовательно, укрепление сердечно – сосудистой системы;
- Развитие дыхательной системы (благоприятно влияет на легкие и дыхательную мускулатуру, сбалансированность дыхания игрока; если постоянно играть в волейбол в течение полугода, то наблюдается повышенный и стабильный газообмен между легкими и кровеносной системой);
- Укрепление опорно – двигательного аппарата и улучшение подвижности суставов (наблюдается изменения в скелете, повышенная устойчивость верхних конечностей к физическим нагрузкам, включая суставы, и связки опорных мышц);
- Развивается мгновенная реакция на зрительные и слуховые сигналы, координация движений, ловкость и гибкость, что позволяет избежать травм в быту, к примеру, в период гололеда;
- Постоянное взаимодействие с мячом способствует улучшению глубинного и периферического зрения, точности и ориентировке в пространстве признанное средство для сжигания калорий.



Так как с этой игрой большинство из нас знакомо с детства, заинтересовать ребят не представляет сложности (речь идет, конечно не о самой игре, а об основных волейбольных элементах), дети 5-7 лет хорошо справляются с ними и получают огромное удовольствие. У них появляется желание заниматься, в том числе и вне образовательного учреждения (дома, во время прогулки, игр на площадке, путешествия на природу или похода к водоему). В данном случае, в игру с удовольствием вовлекаются взрослые.



К тому же, для игры в волейбол достаточно мяча, сетки и небольшой площадки, а в случае активного досуга, достаточно одного мяча и хорошего настроения.



Волейбол лоялен к физической форме, ведь для того, чтобы начать играть в волейбол, от ребенка не потребуются ни навыков спринтера, ни хорошей выносливости. Играть можно практически при любой физической форме. Незаметно и постепенно тренируются все группы мышц, включаются дыхательная и сердечно-сосудистая системы.

Большой плюс, что волейбол – бесконтактный вид спорта, а это снижает вероятность травм. Благодаря этому волейбол подходит для игроков практически любого возраста, и им он обеспечит безопасную физическую нагрузку.

Волейбол учит падать. Умение правильно падать очень важно в жизни.

Именно волейбол учит контролировать падение, например при приеме мяча, падать мягко, скользящим движением, не подставляя под удар суставы и голову.

# ЗНАЧЕНИЕ ВОЛЕЙБОЛА ДЛЯ ДОШКОЛЬНИКОВ

Правильно организованная игра в волейбол является отличным средством всестороннего физического развития дошкольников. Игра в волейбол эмоциональная и привлекательная. Детям она доставляет радость, их удовлетворяет характер двигательной деятельности. В ней мобилизуются силы детей для решения игровых задач, проявляется смелость, находчивость, личная инициатива.

Игра в волейбол способствует развитию крупных мышечных групп (при выполнении бега, прыжков, действий с мячом), скорости реакции, особенно сложной, на движущийся объект, ориентировке в пространстве.

Отличительная черта волейбола – разнообразие движений и игровых ситуаций, что устраняет опасность переутомления детей, появляется возможность самим детям регулировать темп двигательной активности.

Игра в волейбол требует укрепления и развития мелких мышечных групп. Игра способствует укреплению позвоночника, мышц туловища, а многообразные способы приема, подачи и пробивания мяча эффективно развивают верхний плечевой пояс. Все это делает волейбол универсальной игрой, комплексно воздействующей на все функции и системы организма.

## Историческая справка



**Уильям Дж.  
Морган**

Появился волейбол в США в 1895 году. Человеком, который придумал волейбол, считается Уильям Морган.

Он был преподавателем физкультуры и физического воспитания в одном из колледжей в городе Холиоке, штате Массачусетс. На одном из занятий, в спортзале он взял сетку для игры в теннис и привязал ее между двух опор на высоте 197 сантиметров. А его ученики разделились на две команды и начали перекидывать через сетку баскетбольную камеру. Свою изобретенную игру Морган назвал «минтомент». А увидевший, как учащиеся играют в эту игру, профессор Альфред Т. Хальстед придумал ей новое название «волейбол», что в переводе с английского «летающий мяч» (от «volley» - отбивать на лету и «ball» - мяч).

В 1900 году появились первые правила волейбола. Первоначально это была игра развлечение. В 1964 г. волейбол включен в программу Олимпийских игр, проходивших в Токио. На этих соревнованиях золото взяли волейболисты СССР, и волейболистки Японии.

В нашей стране волейбол появился в 1920 – 1921 гг. в Казани, Нижнем Новгороде и в других городах Поволжья. С 1925 г. он активно развивался на Украине, на Дальнем Востоке. Активным популяризатором спортивного волейбола выступило созданное в 1923 г. по инициативе Ф. Э. Дзержинского физкультурно -спортивное общество «Динамо».



В 1925 г. в Москве были утверждены первые в нашей стране официальные правила по волейболу, по которым вскоре (в 1926 г.) были проведены первые соревнования.

Первые международные встречи наши волейболисты провели в 1935 г. с командами Афганистана. Вскоре уже стали проводиться чемпионаты мира по волейболу. Мужские ЧМ с 1949, а женские с 1952 года. Интересно то, что уже на первом чемпионате мира, сборная СССР заняла первое место, а женская сборная в том же году первое место в Чемпионате Европы.

Существуют многочисленные варианты волейбола, ответвившиеся от основного вида — пляжный волейбол (олимпийский вид с 1996 года), волейбол на снегу, мини-волейбол, пионербол, парковый волейбол (утверждённый конгрессом FIVB в ноябре 1998 года в Токио), волейбол сидя (паралимпийский вид спорта).

Волейбол включен в содержание школьной программы по физической культуре, что подчеркивает не только его большую оздоровительную направленность, но и важное прикладное значение. Как составная часть программы по физической культуре в образовательном учреждении, является одним из средств решения основных задач физического воспитания: укрепления здоровья обучающихся, формирования и совершенствования двигательных умений и навыков, воспитания основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, ловкости) (В.М. Ивенских, 2013)

Однако в теории и методике физического воспитания дошкольников отсутствует методика обучения спортивной игре - волейбол. Однако, современные тенденции обуславливают появление новых и нетрадиционных, в массовом физкультурном движении, спортивных игр, к которым можно отнести мини-волейбол по-японски. Данный вид волейбола очень прост для восприятия детьми и прост в методике обучения.

Мяч для игры используется большой и легкий, лучше всего - хорошо надутый детский пляжный мяч. Сущность игры заключается в том, что каждая из двух команд стремится точно разыграть мяч руками и направить его через сетку на сторону противника нападающим ударом. Легкий мяч снижает травматизм, а низкая сетка делает возможным выполнение технических приемов всеми, независимо от возраста, пола и уровня физической подготовленности.

Еще одной доступной разновидностью волейбола является пляжный волейбол, и, несмотря на статус профессионального вида спорта, обладает высокой популярностью среди любителей активного отдыха, так как для него достаточно хорошей погоды, веселой компании, небольшой площадки (полянка, участок пляжа) и легкого мяча. Причем участвовать в игре могут как взрослые, так и дети.



## Уважаемые родители!

Волейбол – прекрасный вид спорта!

Занятия волейболом послужат вам и вашим детям средством сохранения и укрепления здоровья. Занимайтесь волейболом вместе с вашими детьми! Ведь именно в спортивных играх Ваш ребенок получает уникальную возможность проявить собственную активность, ликвидировать дефицит движений, реализовать и утвердить себя, получить массу радостных эмоций и переживаний.







**Спасибо  
за внимание!**

