

Наш помощник - это МЯЧ, он как спутник для удач!

В системе физического воспитания дошкольников действия и игры с мячом занимают важное место. Мяч - это снаряд, который требует повышенного внимания и ловкости. Упражнения и п/игры в бросании, катании мячей способствуют развитию глазомера, общей координации, ритмичности, согласованности движений, совершенствуют пространственную ориентировку. Игры с мячами различного объема развивают не только крупные, но и мелкие мышцы ребёнка, увеличивают подвижность в суставах кисти пальцев рук, усиливают кровообращение. Они способствуют выработке хорошей осанки, укрепляют разные мышцы, удерживают позвоночник. В действиях и играх с мячом совершенствуются навыки большинства основных движений. При передвижении по площадке дети упражняются в беге с ускорением, с изменением направления, в беге в сочетании с ходьбой, с прыжками, в беге с остановкой, в беге с приставными шагами. Включается в работу левая рука, что важно для полноценного физического развития ребенка. Поэтому игры с мячом занимают одно из главных мест в физкультурно-оздоровительной работе с детьми. Мяч - это рука ребенка, развитие ее ещё и напрямую связано с развитием интеллекта. Можно одну и ту же п/игру предлагать с мячами разных размеров. Такой подход к игровой деятельности направляет внимание ребят на поиск нового, интересного, формирует умение видеть в каждом из предметов полезные функции.

Мячи разные нужны, мячи всякие важны!

Мяч по популярности занимает первое место в царстве детской игры. Можно только удивляться, замечая какое разнообразие впечатлений и действий может давать малышу обычный мяч! Он, как магнит, притягивает к себе детвору, стимулируя их неумную фантазию и двигательное творчество.

1. Существует много видов мячей, которые встречаются в различных видах спорта и все они разные.
2. Мячи, которые связаны с каким-либо видом спорта - «спортивные мячи» (МЯЧ теннисный, гимнастический - фитбол, регби - мяч «дыня», волейбольный, баскетбольный, футбольный и т.п.).
3. Форма мячей может быть круглая или овальная; материалы, из которых могут быть изготовлены мячи, это резина, нитки, ткань, пластмасса, кожа и другое.



Автор-составитель:
Любченко Наталья Ивановна,
*инструктор по физической культуре
высшей квалификационной категории*

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад комбинированного вида №1 «Родничок»

По дорожке, прямо вскачь,
Побежал упрямый мяч,
И весёло гурьбой
Позвал ребят всех за собой!!!



Любимые игры с мячом

Родителям в помощь



Карасук, 2019 год

Любимые игры с мячом

МЯЧ – удобная, динамичная игрушка, занимающая особое место в развитии ребёнка. Игры с мячом бесценны по своей значимости для здоровья, эмоциональной достаточности, физического развития дошкольника. На протяжении всего детства игры с мячом усложняются и как бы "растут" вместе с ребенком, составляя огромную радость детства.

«Летучий мяч». В игре – трое игроков. Двое становятся на расстоянии не менее 3м друг от друга и перебрасывают мяч. Третий находится между ними и старается поймать пролетающий мяч.

«Волейбол с воздушными шарами». Натянуть веревку на высоте примерно 1,2-1,5 м. Связать вместе два воздушных шара, в которые можно налить по несколько капель воды. По обеим сторонам от веревки располагаются игроки (2-3). Играющие отбивают шары, стараясь перегнуть их на сторону противника и не давая упасть им на своей стороне.

«Лови – не зевай!». Игроки встают спиной к водящему, который находится на расстоянии 3м от них, с мячом в руках и начинает отсчет от 1 до 5. После числа 5 он называет имя одного из участников и подбрасывает мяч. Задача того, чье имя назвали, быстро обернуться и поймать мяч или на лету, или только после одного удара о землю. Кому не



удалось поймать мяч трижды – выбывает из игры.

«Передал – садись». Игроки встают на расстоянии 2 – 3 шагов друг от друга. В 5-6 шагах перед ними, за чертой, находится водящий. Он бросает мяч двумя руками от груди первому игроку, который ловит его и возвращает обратно, сразу же быстро приседая. Водящий перебрасывается мячом с другими игроками. Каждый сделавший ответную передачу приседает.

«Не промахнись!». Игроки становятся напротив друг друга на расстоянии 5 – 6м. Между ними, на земле, находится обруч или нарисованный круг (диаметр 1м). Один из участников бросает мяч в центр круга под углом так, чтобы он отскочил прямо в руки к другому игроку.

«Точное попадание». Играющие дети встают один от другого на расстоянии 5-6 шагов. Посередине, между игроками, установлены ворота из кубиков или кеглей. Участники, с закрытыми глазами, по очереди прокатывают мяч друг другу через ворота, не задевая их. Мяч энергично отталкивают одной или двумя руками (по желанию).



«Мяч о стену». Играющие дети бросают мяч о стену и ловят его после отскока от пола, после 2 – 3 хлопков, после поворота вокруг себя на 360. По желанию можно выполнять прыжок через летящий мяч.

«Кораблик». Стоя у стены, малый мяч в правой руке. Отвести руку с мячом назад – вверх и одновременно быстро поднять одноимённую ногу. Отбить мяч об пол из-под ноги и поймать после отскока о стену.

«Самолёт». Игроки отбивают мяч об пол двумя руками из-за головы, стараясь бросить его ближе к стене и поймать после энергичного отскока о стену.

«Качели». Играть в паре. Бросить мяч партнёру, стоящему на расстоянии 3-4м, с отскоком об пол, проговаривая слова.

Вот и полетели быстрые качели.

Ты – мне, я – тебе, веселее нам вдвойне!

«Корзинка». Невысоко подбрасывать мяч вверх, соединить руки перед грудью кольцом и пропускать в него падающий мяч. После отскока быстро поймать его.

Ловим мяч в корзину ловко,

Бросим вверх – там остановка.

А потом он вниз летит,

Мяч от нас не убежит!

