

«Волшебный мяч в руках ребенка»



Игры с мячом — это увлекательное занятие для любого ребенка. А мяч является любимой игрушкой для детей любого возраста. Игры и игровые движения — естественные спутники жизни ребенка, обладающие воспитательной силой, формирующие физические и личностные качества ребенка. Важное место в системе физического воспитания детей дошкольного возраста занимают действия с мячом.

Игры, игры-упражнения с мячом развивают координацию движений, наблюдательность, концентрацию внимания, чувства, и даже мышление, укрепляют мышцы плечевого пояса, развивают и укрепляют мелкие мышцы рук, способствуют развитию глазомера, меткости.

В играх с мячом развиваются физические качества: быстрота, прыгучесть, сила, ловкость. Такие игры благотворно влияют на работоспособность ребенка. Игры с мячом различного веса и объема увеличивают подвижность суставов пальцев и кистей рук; при ловле и бросании мяча, ребенок действует обеими руками — это способствует гармоничному развитию центральной нервной системы. А систематические игры и упражнения с мячом активно влияют на совершенствование основных свойств нервной системы: силы, подвижности, уравновешенности, усиливают работу важнейших органов организма — легких, сердца, улучшают обмен веществ.

Особенно большое значение придается возникновению радостных эмоций. Положительные эмоции самые действенные! Совместное выполнение движений (в парах, трое, четверо...)- прекрасная школа приобщения ребенка к коллективу, к деятельности «вместе». Игры с мячом активизируют не только двигательную, психическую деятельность детей, но и умственную. Упражнения с мячом способствуют развитию сенсорики, движений кистей, пальцев рук, что активизирует кору головного мозга.

Можно только удивляться, замечая какое разнообразие впечатлений и действий может давать малышу обычный мяч! Простейшие, на наш взрослый взгляд, действия в действительности оказываются исключительно полезны.

И зачастую, ребёнок самостоятельно подмечает и отыскивает многообразные тайны и сюрпризы. А это как раз и есть столь желанная для родителей самостоятельность и волевая активность.

Многие почему-то отдают ему только спортивную роль. Однако эта игрушка не только развивает ловкость, координацию движений ребенка, но и учит мыслить, развивает наблюдательность, внимание, способствует развитию речи и речевого дыхания, является средством общения, взаимопонимания, взаимопомощи между детьми. Игры с мячом являются средством, гармонически развивающим ребенка, дающим значительный образовательный, оздоровительный и воспитательный эффект.

А также игры с мячом создают хорошее настроение. Игра в мяч всегда актуальна, она никогда не надоедает. По мере взросления с мячом можно играть по-разному!

Мяч не всегда выглядел так, каким вы его видите сейчас. Резиновым, упругим и прочным он стал не так давно. 100 лет назад мастерили мячи из подручных и природных материалов: из лоскутков, тряпок, набивали соломой, мхом, перьями, шерстью животных. Мячи делали из бересты, набивали песком, тогда мячи были похожи на погремушки, нравились детям.

Очень много спортивных игр с мячом, и для каждой игры нужен свой мяч.

Предлагаем викторину «Спортивные командные игры с мячом».

1. Как называется спортивная игра с мячом, напоминающая русскую лапту? (*Бейсбол.*)
2. Как называется спортивная командная игра с овальным мячом и воротами H образной формы? (*Регби.*)
3. Как называется спортивная командная игра с круглым мячом, на прямоугольной площадке, игроки не имеют права отбивать мяч ногами, цель игры забросить мяч в ворота соперников? (*Гандбол.*)

4. Как называется спортивная командная игра с мячом, где все игроки для передвижения по льду используют коньки? (*Хоккей с мячом.*)
5. В каком виде спорта игрок использует ракетку, которая состоит из рукоятки и округлого обода с натянутыми струнами? (*Большой теннис.*)
6. Как называется русская народная командная игра с мячом и битой? (*Лепта.*)
7. Командный вид спорта проходит в бассейне с водой, в игре две команды, стараются забросить мяч в ворота соперника? (*Водное поло.*)
8. В какой командной игре используется накачанный мяч сферической формы и установленного оттенка оранжевого цвета с традиционным рисунком из восьми вставок и черных швов? (*Баскетбол.*)
9. В какой командной спортивной игре, соревнуются на специальной площадке, разделённой сеткой, стремясь направить мяч на сторону соперника таким образом, чтобы он приземлился на площадке противника? (*Волейбол.*)
10. В какой самой популярной командной игре используется мяч, покрышка которого состоит из водонепроницаемых панелей, пятиугольных и шестиугольных форм, сшитых между собой? (*Футбол*)

Игра «Футбол раков».

Выбирается водящий. Его задача – попасть мячом в «раков», которые ползают с опорой на ладони и ступни, стараются увертываться от мяча или отбить его ногами, как в футболе. Если мяч попадает в «рака» (голову, руку, туловище), он выбывает.



Игра «На чьей стороне меньше мячей?»

Посередине зала, (площадки) веревка или сетка, или на полу лента. Играющие делятся на 2 команды, у каждой команды определенное, равное количество мячей. По сигналу перебрасывают мячи через веревку, быстро, чтобы на сигнал большее количество мячей было на стороне противника.

А сколько разных забав, игр, развлечений, упражнений придумывали с мячами. Вспомните свое детство, игры во дворе.

«Я знаю пять имён»

Эту игру особенно любят девочки. Играть можно в компании от 2 человек. Ребята договариваются об очередности перехода мяча и о последовательности тем. Первый игрок начинает **чеканить** одной рукой мячик об землю (на манер ведения мяча в баскетболе), приговаривая:

— *Я знаю пять имен девочек. Аня -раз, Катя — два, Поля — три, Маша — четыре, Настя — пять.*

Игрок должен соблюдать ритм ударов, произнося при одном ударе по мячу одно слово. Если игрок справился с задачей он переходит к следующей теме, заранее определенной, например:

Я знаю пять имен мальчиков (названий городов, животных, насекомых, птиц, стран, городов и т.д)

Если игрок сбился, упустил мяч или задумался надолго, то мяч переходит к следующему участнику.

Тот начинает сначала:

— *Я знаю пять имен девочек*

Для усложнения игры можно ввести условия, что имена не должны повторяться. Когда мяч, сделав круг, вернется к первому игроку, он начинает с той темы, на которой он остановился. Игра длится до тех пор, пока всем не надоест.

Победителем считается тот, кто успел охватить максимальное количество тем.



Игры с мячом для развития речи.

Игра «Скажи наоборот»

Взрослый бросает мяч ребенку, называя слово, ребенок ловит мяч, называет антоним и бросает мяч взрослому (короткий - длинный, большой - маленький, высокий - низкий, толстый - тонкий, весело - грустно, день - ночь, далеко - близко, быстро - медленно и т.д.)

Игра «Скажи ласково»

Взрослый бросает мяч ребенку, называя слово. Ребенок ловит мяч, называет слово, образованное с помощью уменьшительно-ласкательного суффикса, и бросает мяч взрослому (стул - стульчик, нож - ножик, паук - паучок, флаг - флажок, дерево - деревце и т.д.)

Игра «Детёныши»

Взрослый называет животное, бросая ребенку мяч с отскоком о пол, Ребенок возвращает мяч тем же способом и называет его детёныша (кошка - котенок, собака - щенок, коза - козленок, корова - теленок, лошадь - жеребенок и т. д.)

Игра "Кто кем был?"

Взрослый бросает мяч и называет предмет или животное, а воспитанник, отвечает, кем был раньше названный объект. Цыпленок – яйцом, рыба - икрой, бабочка – гусеницей, корова – теленком... Движение мяча постепенно нужно разнообразить передачей его с ударом об пол, перекатываем, сидя на полу, подбрасывая вверх.

Игровые задания с мячом

«Мячик – мелок»

Предложить представить, что в руках ребенка не мяч, а волшебный мелок. И им необходимо «нарисовать» круг, восьмерку, треугольник... в воздухе или на полу, а может на столе.

«Дискотека с мячом»

Дети стоят по двое, держат мяч животами, спинами, плечом, головой, руками и выполняют различные движения с мячом под музыку.

«Десять передач».

Участники делятся на пары, у одного из участников мяч, он должен передать его партнёру разными видами передач, чем больше передач выполнит пара, та и победила.

Передача мяча из правой руки в левую руку: над головой, за спиной, под коленом.

Подбрасывание мяча двумя руками вверх с хлопками перед ловлей.

Подбрасывание мяча одной рукой поочередно (правой, левой) вверх.

Перебрасывание мяча из одной руки в другую руку, подбрасывая его вверх.

Вращение мяча вперед-назад пальцами рук. И т.д.



«Забей в ворота»

Цель игры: как можно больше попасть в ворота. Можно договориться на количество голов, а можно на определенное время. Нападающие и защитники меняются местами.

«Не выпускать мяч из круга»

Участники встают в круг, посылают мяч друг другу, стараясь не выпустить его из круга.

«Мотоциклисты»

У каждого участника мяч. На зеленый сигнал отбивать мяч на месте, на красный с продвижением вперед.

Дыхательное упражнение «Мяч».

Глубокий вдох носом, на выдохе ртом «рисуем мяч в воздухе».



Жолдя Ирина Евгеньевна
Инструктор по физической культуре