



«Мячик нам необходим – поиграй, попробуй с ним»

Потребность в движении - наиболее нужная биологическая особенность детей дошкольного возраста. Одним из способов повысить двигательную активность ребенка является мяч. Врачи многих стран считают, что игры и упражнения с мячом способствуют физическому развитию детей, хорошо влияют на деятельность сердечно-сосудистой и дыхательной системы, способствуют развитию всех мышц, закреплению разнообразных двигательных навыков, выработке правильной осанки. Игры и упражнения с мячом – это средство развития координации, выносливости, быстроты и ловкости. Различные упражнения и игры с мячом вовлекают в работу разные мышечные группы рук, ног, туловища, шеи, головы. Это значит, что происходит гармоничное развитие всего тела.

Практически каждый ребёнок с раннего возраста знаком с мячом, он его привлекает. Выбор мячей достаточно широк: мячи разного размера, цвета, качества. Как правило, ребёнка привлекают мячи яркие, прыгучие, лёгкие. С ними можно бегать, прыгать, поупражняться в ловкости, быстроте, гибкости. Бросание и ловля – более сложные движения, требующие хорошего глазомера. Важно оценить направление полёта мяча, силу броска. Полезно подбрасывать мяч вверх. Катание – тренирует мышцы пальцев и кисти. Метание вдаль, в цель - это широкие и активные движения рук, ног, туловища, и это способствует профилактике нарушения осанки, развивает координацию движений, опорно-двигательный аппарат.

Игры с мячом способствуют развитию не только силы, точности движений, ловкости, быстроты реакции, развитию глазомера; общей и мелкой моторики, но также освобождают детей от утомительной, неестественной для их возраста неподвижности на занятиях; само движение мяча активизирует непроизвольное внимание, а то, что он может быть брошен другому ребёнку, формирует произвольное внимание; игры с мячом нормализуют эмоционально-волевую сферу.

Практические упражнения для детей (4-7 лет)

- Подбросить мяч вверх, поймать двумя руками.
- Подбросить мяч вверх, дать ему упасть, после отскока поймать.
- Подбросить мяч вверх, хлопнуть в ладоши, поймать.
- Подбросить мяч вверх и поймать одной рукой
- Ударить мяч о землю, поймать его после отскока.
- Ударить мяч о стенку, поймать двумя руками после отскока от земли.
- Ударить мячом о стену, хлопнуть в ладоши, поймать мяч.
- Ударить мячом о стену, перепрыгнуть через него.

- Перебрасывать мяч друг другу снизу, из-за головы.
- Перебрасывать мяч друг другу с ударом об пол.
- Перебрасывать мяч через сетку.
- Перебрасывание мяча от груди.
- Бросить мяч вдаль любым способом: из-за головы, от плеча, снизу.
- Прокатить мяч, чтобы сбить кегли, кубики, фигурки.
- Прокатить мяч между двумя параллельными линиями; между ножками стула.
- Ведение мяча змейкой
- Ударом ноги по мячу сбить кеглю /расстояние 1-3м/
- Ударом ноги по мячу забить мяч в ворота.
- Отбивание мяча на месте правой, левой рукой и поочередно – правой-левой.
- Отбивание мяча правой или левой рукой в движении.
- Бросать мяч в корзину одной или двумя руками /расстояние 1-3м/
- Бросать мяч в корзину, подпрыгивая на двух ногах.
- Метание мяча в вертикальную цель: ствол дерева, пометка на стене, метание на максимальное расстояние.

В дошкольном учреждении задача воспитателя постараться сформировать в детях командный дух. Для этого детей четвертого года жизни объединяют в команды и играют вместе с ними. В каждой возрастной группе мячи должны быть и маленькими, и большими, выполненные из разного материала. Для того чтобы все дети правильно выполнили упражнение, им должен владеть сам воспитатель или в группе должен быть ребенок, который уже умеет его выполнять. В момент выполнения упражнений педагог обязательно должен комментировать действия детей. Не оставлять без внимания тех детей, кто не смог выполнить задание, следует поработать с ними индивидуально, помочь развитию моторной памяти.

Очень важно в момент игры с мячом переключать внимание ребенка на другие действия. Для этого можно придумать упражнения по типу мячик отдыхает.

Источник и литература:

1. Психокоррекционная и развивающая работа с детьми разного возраста / Под ред. И. В. Дубровиной. – М., 2003. 275с.
2. Холодов Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. Пособие для студ. высш. учеб. заведений / Ж. К. Холодов, В.С. Кузнецов. — 3-е изд., стер. — М.: Издательский центр «Академия», 2004. — 33; 39 — 40 с.

Инструктор по ФИЗО Литвинова Виктория Владимировна