

Упражнения и игры с мячом, как средство гармонически развивающее дошкольника

Важное место в системе физического воспитания детей дошкольного возраста занимают действия с мячом. Упражнения в бросании, катании мячей способствуют развитию глазомера, координации, ловкости, ритмичности, согласованности движений, совершенствуют пространственную ориентировку. Упражнения с мячами различного объема развивают не только крупные, но и мелкие мышцы, увеличивают подвижность в суставах пальцев и кистях, усиливают кровообращение. Они укрепляют мышцы, удерживающие позвоночник, и способствуют выработке хорошей осанки.

Поэтому работа с мячом занимает одно из главных мест в физкультурно-оздоровительной работе с детьми. Основная задача - научить всех детей владеть мячом на достаточно высоком уровне. Игры с мячом пользуются у детей наибольшей популярностью, и это неудивительно. Мяч (большой или маленький) — это снаряд, который требует проворных рук и повышенного внимания. Сюжеты упражнений с мячом разно образны. Мяч можно перебрасывать, надо уметь его ловить, мячом можно пятнать, выбивать. Для детей мяч, этот круглый, легкий, упругий, привлекательный снаряд, нередко символизирует приобщение к спортивным играм: волейболу, баскетболу, футболу.

Младшая группа

1. Прокатывание мяча двумя руками от черты.
2. Скатывание мяча по наклонной доске.
3. Прокатывание мяча по скамейке, придерживая его двумя или одной рукой.
4. Перекатывание мяча друг другу в парах из положения сидя, ноги врозь.
5. Перекатывание мяча друг другу в парах, стоя на коленях.
6. Прокатывание мяча в ворота с расстояния 1,5-2 м.
7. Прокатывание мяча в ворота, стоя парами.
8. Ловля мяча, брошенного взрослым (расстояние 70 - 100 см).
9. Подбрасывание мяча невысоко вверх и ловля его.
10. Броски мяча двумя руками из-за головы.
11. Броски мяча двумя руками от груди.
12. Броски мяча через веревочку.
13. Перебрасывание мяча друг другу парами (расстояние 1,5-2 м).
14. Броски мяча об землю и ловля его.
15. Отбивание об пол 2-3 раза.

Средняя группа

1. Прокатывание мяча между двумя линиями, веревками (длина 2-3 м), положенными на расстоянии 15-20 см одна от другой.
2. Катание мяча между предметами (расстояние 40-50 см).
3. Катание мяча друг другу из разных положений.
4. Скатывание по наклонной доске с попаданием в предмет.
5. Броски мяча из-за головы из разных положений.

- б. Броски из-за головы через сетку.
7. Броски от груди из разных положений.
8. Броски от груди через сетку.
9. Подбрасывание и ловля мяча, не роняя, 3 - 4 раза под ряд.
10. Броски и ловля мяча в паре друг другу.
11. Перебрасывание и ловля мяча по кругу (расстояние 1,5 м друг от друга).
12. Броски мяча об пол и ловля его двумя руками.
13. Отбивание мяча правой и левой рукой об пол 4-5 раз Подряд.

Игровые упражнения для детей второй младшей группы (3-4 года)

1. Катание мячей друг другу с расстояния 1,5-2 м в положении сидя ноги врозь, скрестив ноги или стоя.
2. Катание мячей через ворота (ширина 50-60 см) с расстояния 1-1,5 м.
3. Бросание мяча двумя руками от груди.
4. Бросание мяча двумя руками из-за головы.
5. Бросание и ловля мяча от воспитателя с расстояния 1-1,5 м.
6. Бросание мяча вверх и попытки ловить.
7. Бросание мяча об землю и попытки ловить.
8. Бросание большого мяча двумя руками через веревку, сетку.
9. Бросание маленького мяча одной рукой через веревку, сетку.

Игровые упражнения для детей средней группы (4-5 лет)

1. Катание мяча, шарика друг другу с расстояния 1,5-2 м.
 2. Катание мяча, шарика в ворота (ширина 40-50 см) с расстояния 1,5-2 м.
 3. Катание мяча, шарика с попаданием в предметы (расстояние 1,5-2 м).
 4. Катание мяча, шарика между палками, линиями, шнурами (длина дорожки 2-3 м).
 5. Катание обруча в произвольном направлении.
 6. Бросание мяча вверх и ловля (не менее 3-4 раз подряд).
 7. Бросание мяча об землю и ловля.
 8. Бросание мяча друг другу и ловля его с расстояния 1-1,5 м.
 9. Бросание мяча двумя руками от груди через сетку или веревку, натянутую на высоте поднятой руки ребенка (стоя на расстоянии 2 м).
 10. Бросание мяча двумя руками из-за головы в положении стоя, сидя.
 11. Отбивание мяча об землю двумя руками, стоя на месте.
 12. Отбивание мяча одной рукой.
 13. Бросание мяча об стену и ловля (в индивидуальных играх).
- Вперед с мячом. Сесть на пол, мяч зажать ступнями, руками опираться о пол сзади. Вместе с мячом продвигаться вперед (примерно на расстоянии 3 м), не отпуская мяча.