

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 разны 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.

Старшая группа

1. Прокатывание мяча одной рукой и двумя руками из разных положений между предметами (ширина 90-40 см, длина 3-4 м).
2. Броски мяча вверх и ловля его на месте не менее 10 раз подряд.
3. Подбрасывание мяча с хлопками и другими заданиями на месте.
4. Броски мяча вверх и ловля его в движении не менее 10 раз подряд.
5. Подбрасывание с хлопками и другими заданиями в движении.
6. Броски мяча об пол и ловля двумя руками на месте не менее 10 раз подряд.
7. Отбивание одной рукой на месте не менее 10 раз.
8. Броски мяча об пол и ловля двумя руками не менее 10 раз подряд в движении.
9. Отбивание правой или левой рукой в движении (расстояние 5-6 м).
10. Передача мяча друг другу в разных направлениях стоя и сидя.
11. Перебрасывание друг другу и ловля мяча сидя и стоя, стоя спиной друг к другу, разными способами, в разных построениях.
12. Перебрасывание мяча через сетку.
13. Прокатывание набивного мяча друг другу.
14. Прокатывание в ворота набивного мяча друг другу.
15. Перебрасывание набивного мяча друг другу.
16. Забрасывание в баскетбольное кольцо.
17. Бросок мяча об стенку и ловля ею двумя руками.

Подготовительная к школе группа

1. Броски мяча вверх, об землю и ловля его двумя руками не менее 20 раз.
2. Броски мяча вверх, об землю и ловля его одной рукой не менее 10 раз.

3. Перебрасывание мяча снизу, от груди, с отскоком от земли, сверху двумя руками, от плеча одной рукой (расстояние 3-4 м).
4. Перебрасывание из разных положений (сидя, стоя, лежа).
5. Перебрасывание мячей друг другу во время ходьбы.
6. Перебрасывание мячей друг другу во время бега.
7. Передавание мяча с отскоком от пола из одной руки в другую.
8. Передавание мяча с отскоком от пола из одной руки в другую, в движении.
9. Отбивание мяча на месте не менее 10 раз одной рукой.
10. Ведение мяча, продвигаясь между предметами.
11. Ведение мяча с дополнительными заданиями (поворотами).
12. Ведение мяча, продвигаясь бегом.
13. Ведение мяча прыжками.
14. Бросание мяча в цель из положения стоя на коленях, сидя.
15. Бросание мяча вдаль до указанных ориентиров.
16. Забрасывание мяча в баскетбольное кольцо.

Игры и игровые упражнения с мячом

Вариант 1

1. Бросить мяч вверх, хлопнуть в ладоши за спиной и поймать мяч.
2. Бросить мяч вверх, повернуться кругом и поймать мяч.
3. Бросить мяч вверх, сесть, скрестив ноги, и поймать мяч.
4. Сесть на корточки, бросить мяч вверх, вскочить на ноги и поймать мяч.
5. Бросить мяч высоко вверх, наклониться, дотронуться кончиками пальцев до носков ног, выпрямиться и поймать мяч.

Вариант 2

1. Ударить мячом об пол так, чтобы он высоко подпрыгнул, затем нагнуться, дотронуться кончиками пальцев до носков ног и, выпрямившись, поймать мяч.
2. Сильно ударить мяч перед собой об пол, повернуться кругом и поймать мяч.
3. Приподнять правую ногу, слегка вытянув ее вперед, и бросить мяч левой рукой об пол, так чтобы он пролетел под правой ногой. Затем поймать отскочивший мяч справа, не опуская ноги. Сделать то же упражнение, приподняв левую ногу и бросив мяч левой рукой. Побеждает тот, кто наберет большее число очков.

Примечание. Каждое упражнение играющий вначале повторяет по одному разу. Затем после выполнения всех упражнений или при допущенной ребенком во время игры ошибке в игру вступает партнер и повторяет те же упражнения. Игра постепенно усложняется - увеличивается количество бросков. Упражнения выполняются последовательно одно за другим. На каждое упражнение допускается по две попытки. За упражнение, правильно выполненное с первой попытки, участник получает два очка, за выполненное со второй попытки - одно очко. Побеждает набравший большее число очков.

«Школа мяча» (с теннисным мячом)

1. Бросить мяч правой, а потом левой рукой об пол и оба раза поймать его обеими руками.

2. Бросить мяч правой, а потом левой рукой вверх и оба раза поймать ею обеими руками.

3. Бросить мяч вверх, дать ему удариться об землю и поймать после отскока. Два раза ловить обеими руками, по одному разу правой и левой.

Примечание: Мяч можно ловить одной рукой разными способами: а) подхватывать снизу в то время, когда он начнет опускаться; б) схватывать сверху или сбоку, навстречу его движению. Вторым способ хотя и труднее дается детям, но зато вернее. Первым способом ловят только слабо брошенный мяч, вторым можно поймать одной рукой любой мяч.

4. Бросить мяч на пол и, когда он подпрыгнет, отбить его обратно вниз ладонью, а после второго прыжка поймать. Отбивать правой и левой рукой по очереди, а ловить два раза обеими руками, по одному разу правой и левой.

5. Бросить мяч об пол, после отскока поддать его ладонью вверх и затем поймать. Поддавать правой и левой рукой по очереди, а ловить два раза обеими руками и по одному разу правой и левой.

6. Бросать мяч в стену правой и левой руками поочередно и ловить его два раза обеими руками и по одному разу правой и левой руками.

7. Бросить мяч в стену, дать ему упасть на пол и уже потом поймать обычным способом четыре раза (два раза обеими руками и по одному разу правой и левой руками).

8. Стать спиной к стене, бросить мяч через голову назад и поймать после отскока. Бросать и ловить обычным способом четыре раза.

9. Бросить мяч в стену, ладонью руки отбить его обратно один или два раза и поймать. Бросать и отбивать надо попеременно правой и левой руками, а ловить можно все время обеими руками.

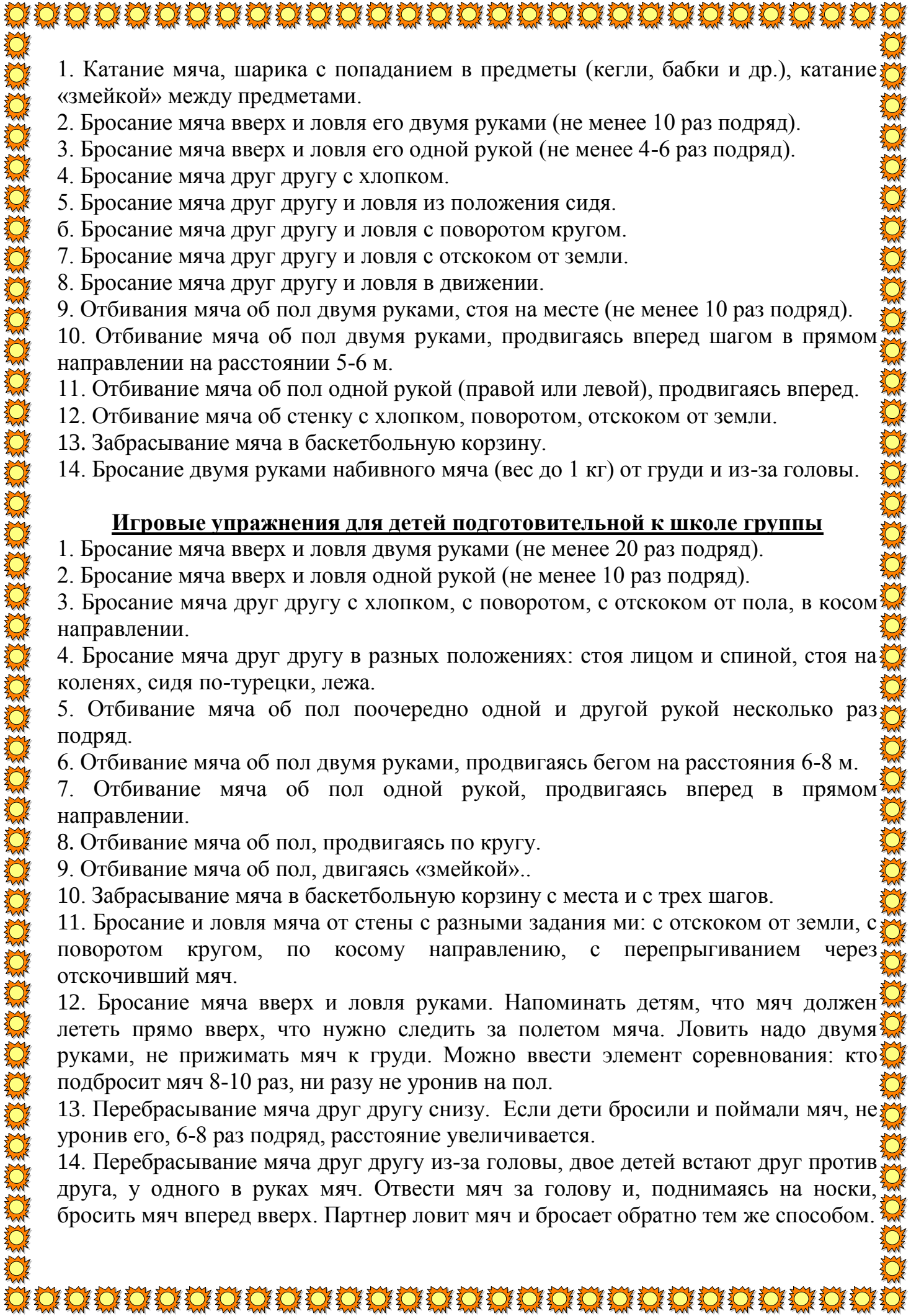
10. Вытянутой рукой опереться о стену (можно гимнастическую), другой рукой подбросить мяч под вытянутую руку и поймать сверху. Выполнить это упражнение правой и левой руками.

11. Встать на одну ногу, второй опереться о стену (можно поставить на третью-четвертую рейку гимнастической стенки): а) бросить мяч из-под ноги наружу вверх и поймать той же рукой; б) бросить мяч другой рукой из-под ноги внутрь вверх и этой же рукой поймать.

Примечание. 1. В упражнениях могут принимать участие двое и больше играющих. Тогда возникает соревнование - кто раньше проделает все упражнения (игра в «классы»). Дети пользуются одним мячом и играют по очереди. Когда до ребенка доходит очередь, он старается выполнить подряд, начиная с первого, как можно больше упражнений, а из «класса в класс» до тех пор, пока не уронит мяча; после этого он передает право играть следующему. Ребенок, получивший мяч, каждый раз начинает игру с того упражнения, на котором прервалась его очередь. Прошедший раньше других все классы выходит из игры и считается победителем, последний - проигравшим.

2. Для начинающих и не очень ловких детей можно ограничиться двумя первыми упражнениями из каждого класса, т. е. ловить мяч только обеими руками.

Игровые упражнения для детей старшей группы (5-6 лет)

- 
1. Катание мяча, шарика с попаданием в предметы (кегли, бабки и др.), катание «змейкой» между предметами.
 2. Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками (не менее 10 раз подряд).
 3. Бросание мяча вверх и ловля его одной рукой (не менее 4-6 раз подряд).
 4. Бросание мяча друг другу с хлопком.
 5. Бросание мяча друг другу и ловля из положения сидя.
 6. Бросание мяча друг другу и ловля с поворотом кругом.
 7. Бросание мяча друг другу и ловля с отскоком от земли.
 8. Бросание мяча друг другу и ловля в движении.
 9. Отбивания мяча об пол двумя руками, стоя на месте (не менее 10 раз подряд).
 10. Отбивание мяча об пол двумя руками, продвигаясь вперед шагом в прямом направлении на расстоянии 5-6 м.
 11. Отбивание мяча об пол одной рукой (правой или левой), продвигаясь вперед.
 12. Отбивание мяча об стенку с хлопком, поворотом, отскоком от земли.
 13. Забрасывание мяча в баскетбольную корзину.
 14. Бросание двумя руками набивного мяча (вес до 1 кг) от груди и из-за головы.

Игровые упражнения для детей подготовительной к школе группы

1. Бросание мяча вверх и ловля двумя руками (не менее 20 раз подряд).
2. Бросание мяча вверх и ловля одной рукой (не менее 10 раз подряд).
3. Бросание мяча друг другу с хлопком, с поворотом, с отскоком от пола, в косом направлении.
4. Бросание мяча друг другу в разных положениях: стоя лицом и спиной, стоя на коленях, сидя по-турецки, лежа.
5. Отбивание мяча об пол поочередно одной и другой рукой несколько раз подряд.
6. Отбивание мяча об пол двумя руками, продвигаясь бегом на расстояния 6-8 м.
7. Отбивание мяча об пол одной рукой, продвигаясь вперед в прямом направлении.
8. Отбивание мяча об пол, продвигаясь по кругу.
9. Отбивание мяча об пол, двигаясь «змейкой»..
10. Забрасывание мяча в баскетбольную корзину с места и с трех шагов.
11. Бросание и ловля мяча от стены с разными заданиями: с отскоком от земли, с поворотом кругом, по косому направлению, с перепрыгиванием через отскочивший мяч.
12. Бросание мяча вверх и ловля руками. Напоминать детям, что мяч должен лететь прямо вверх, что нужно следить за полетом мяча. Ловить надо двумя руками, не прижимать мяч к груди. Можно ввести элемент соревнования: кто подбросит мяч 8-10 раз, ни разу не уронив на пол.
13. Перебрасывание мяча друг другу снизу. Если дети бросили и поймали мяч, не уронив его, 6-8 раз подряд, расстояние увеличивается.
14. Перебрасывание мяча друг другу из-за головы, двое детей встают друг против друга, у одного в руках мяч. Отвести мяч за голову и, поднимаясь на носки, бросить мяч вперед вверх. Партнер ловит мяч и бросает обратно тем же способом.