

Упражнения с мячом для дошкольников в домашних условиях.

Уважаемые родители,

когда у вас появляется время для общения с детьми, прошу вас, проведите его с пользой. Я уверена, что каждому из вас известно, насколько важно движение в человеческой жизни. Но между знанием и практикой часто расстояние бывает очень большим. Вы можете не только объяснять значимость тех или иных действий и привычек, но и это главное – подать собственный пример.

Делайте с детьми утреннюю зарядку, больше двигайтесь не сидите на диване. **Каждый ребенок с раннего детства знаком с мячом, это его любимая игрушка.** Наверняка вы и сами любили в детстве играть с мячами. Игры с мячом развивают координацию движений, 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. 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 в целом, и речевые центры в частности. Игры с мячом способствуют быстрому восстановлению умственной работоспособности. Систематические игры и упражнения с мячом активно влияют на совершенствование основных свойств нервной системы: силы, подвижности, уравновешенности. Особенно большое значение придается возникновению радостных эмоций. Положительные эмоции самые действенные!

В программе «Детство», по которой работает наш детский сад, даже дети раннего возраста совершают действия с мячом. Действия с мячом занимают значительное место среди других средств физического воспитания, усложняясь от группы к группе за счёт введения дополнительных заданий, а также новых способов их выполнения. Малыши должны научиться брать, держать и переносить мяч двумя руками, прокатывать и бросать мяч. Главное в работе с мячом для малышей – обеспечить возможность произвольно упражняться в действиях с мячами, чтобы у них появилась непринуждённость в движениях.

В среднем возрасте дети должны научиться отталкивать мяч симметрично обеими руками, придавая ему нужное направление движения, правильно ловить мяч и бросать его из-за головы двумя руками.

В старшем дошкольном возрасте дети должны иметь разносторонние навыки владения мячом. Они должны уметь его ловко принимать, непринуждённо держать, быстро и точно передавать в разных направлениях. Не все дети в старшей группе достаточно ловки при ловле мячей, много времени надо уделять упражнениям в бросании и ловле мяча индивидуально, поэтому сейчас у вас есть возможность поиграть в паре с ребёнком в мяч, приучая его удерживать мяч кистями рук.

При ловле мяча очень важно быть наготове подойти к мячу на удобное расстояние: подойти вперёд, отойти назад, сделать шаг в сторону, подпрыгнуть, присесть.

В старшем дошкольном возрасте дети должны уметь подбрасывать и ловить мяч после отскока от пола не менее 10 раз подряд, а также упражняться в бросании, ловле и отбивании мяча одной рукой. У детей седьмого года жизни совершенствуются и закрепляются навыки всех способов катания, бросания и ловли. Ребёнок должен свободно держать мяч, передавать, бросать и ловить. Передавая мячи друг другу, или перебрасывая в разных положениях должны действовать уверенно и ловко. Дети должны уметь

перебрасывать друг другу мячи двумя руками снизу, от груди, сверху, с отскоком от пола, а также владеть ведением мяча в ходьбе и беге.

Подвижные игры и игровые упражнения с мячом для детей 3 – 4 лет.

Прокати мяч.

От исходной черты ребенок прокатывает мяч в прямом направлении, подталкивая его двумя руками перед собой до обозначенных предметов. Затем он берет мяч в руки и поднимает его над головой.

Прокати и догони.

От исходной черты нужно прокатить мяч вперед, а затем догнать его и поднять над головой. Упражнение повторяется 2-3 раза.

Прокати и сбей.

У ребенка в руках мяч большого диаметра. На расстоянии 2 м. от него ставится кегля. Ребенок прокатывает мяч, стараясь сбить кеглю.

Брось мяч о землю и поймай.

Стойка ноги на ширине плеч, мяч в согнутых руках перед собой. Надо бросить мяч у носков ног и поймать его двумя руками.

Поймай мяч.

Ребенок ловит мяч после броска взрослого (расстояние 50 см. - 1 м.)

Игровые упражнения с мячом для детей 4 – 5 лет.

«Школа мяча»

- Подбросить мяч вверх и поймать его двумя руками.
- Подбросить мяч вверх и, пока он совершает полет, хлопнуть в ладоши перед собой.
- Ударить мяч о землю и поймать его двумя руками.
- Ударить мяч о землю, одновременно хлопнуть в ладоши перед собой и поймать его двумя руками.

«Сбей кеглю»

Ребенок располагается на исходной черте в 3 - 4 м. от кегли, в руках у него мяч большого диаметра. Ребенок прокатывает мяч, стараясь сбить кеглю.

Игровые упражнения с мячом для детей 6 - 7 лет.

1. Подбросить мяч вверх, поймать двумя руками; поймать правой рукой; поймать левой рукой.
2. Бросить мяч на пол, хлопнуть в ладоши, поймать двумя руками.
3. Подбросить мяч высоко вверх, дать ему стукнуться о пол, поймать двумя руками; попеременно правой и левой; поймать после поворота кругом.
4. Ударить мяч о стену, поймать двумя руками; перед тем как поймать мяч, подпрыгнуть на одной или обеих ногах.
5. Бросить мяч о стену, после отскока от пола поймать двумя руками; одной рукой поочередно.
6. Стукнуть мяч о пол так, чтобы он коснулся стены, поймать.
7. Стукнуть мяч о пол, дать ему еще раз коснуться пола и поймать.
8. Вести мяч одной рукой, как баскетбольный мяч: на месте; сидя на корточках; стоя; с продвижением вперед; обходя предметы.

Эти упражнения воспитывают чувство мяча, координируют движения, развивают ловкость, служат первой ступенькой к дальнейшему освоению более сложных игр.

Уважаемые родители, здесь я предлагаю вам упражнения с мячом которые можно выполнять в домашних условиях, пожалуйста, поиграйте со своими детьми, и я уверена, это поднимет настроение и вашим детям и вам. Желаю успехов и крепкого здоровья!!!

С уважением инструктор по физической культуре МБДОУ д/с №11 «Звездочка»
Тихомирова Любовь Леонидовна.