

Играем дома

Забытый мяч.....

«Развивающие игры с мячом»



Большинство родителей не знают, как организовать выходной день с пользой для всей семьи. Занятие спортом объединяет и в то же время оздоравливает семью.

Из истории.....

Упражнения с мячом являются одними из наиболее древних видов физических упражнений. История не знает ни точного места, ни времени возникновения мяча и игр с мячом. Известно, что мяч возник в глубокой древности и за свою историю существования претерпел много изменений. Сначала его плели из травы, пальмовых листьев, изготавливали из плодов деревьев, шерсти животных, шили из кожи, набивая травой, опилками и другим подобным материалом. Мяч и предметы, похожие на него, археологи находят по всему миру. Найденный в древних египетских гробницах мяч, сшитый из кожи и набитый сухой соломой, а также изображенные на нём рельефы говорят о том, что мяч и игры с мячом использовались для весёлого времяпровождения. В России игры с мячом также были известны издавна. В простонародье мячи чаще всего делали из тряпья и тряпьём же набивали. В северных губерниях мячи плели из лыка - ремешков, сделанных из коры берёзы, липы или ивы. Такие мячи внутри были пустыми или набивались песком. В некоторых областях мячи делались из овечьей шерсти.



Мяч – это одна из самых любимых игрушек детей. Это удобная, динамичная игрушка, занимающая особое место в развитии действий руки. Первые игры с мячом бесценны по своей значимости для здоровья, эмоциональной достаточности, физического и интеллектуального развития маленького ребёнка. На протяжении всего дошкольного детства игры с мячом усложняются и как бы «растут» вместе с ребёнком, составляя огромную радость детства.

Игры с мячом развивают:

- глазомер
- координацию
- смекалку
- способствуют общей двигательной активности.

Для ребёнка мяч – предмет увлечения с первых лет жизни. Ребёнок не просто играет в мяч, а варьирует им: берёт, переносит, кладёт, бросает, катает и т.п., что развивает его эмоционально и физически. Игры с мячом важны и для развития руки малыша. Движения пальцев и кистей рук имеют особое значение для развития функций мозга ребёнка. Малыши, знакомясь со свойствами мяча, выполняя разнообразные действия, получают нагрузку на все группы мышц, у них активизируется весь организм.

Игры и упражнения с мячом развивают:

- ориентировку в пространстве
- регулируют силу и точность броска
- мышечную силу
- усиливают работу важнейших органов организма – лёгких, сердца
- улучшают обмен веществ

- нормализуют эмоционально-волевую сферу, что особенно важно как для малоподвижных, так и для гиперактивных детей.

Упражнения с мячом

«Свечки»

Подбрасывать мяч сначала невысоко и поймать его. Второй раз бросить выше, в третий раз ещё выше.

«Поднебески»

Подбросить мяч вверх, дать ему упасть и с отскока от пола поймать.

«Гвозди ковать»

Отбивать мяч об пол одной и двумя руками.

«Хватки»

Поднять руки с мячом выше головы, выпустить его и поймать на лету.

«Тик – так»

Передать мяч с левой руки в правую и наоборот.

«Одноручье»

Подбросить мяч вверх правой рукой и поймать правой. Подбросить левой и поймать левой.

«Передача»

В паре передавать мяч сбоку, снизу вверх.

Эстафеты с мячом

Соревнуются команда детей и команда родителей.

1. Передача мяча сверху.
2. Передача мяча снизу.

3.Перебрасывание мяча: один член команды стоит впереди, по очереди бросает мяч остальным членам команды.

Подвижные игры с мячом

«Мяч вдогонку»

Дети образуют круг. Водящий даёт игрокам, стоящим в разных местах круга, по мячу. Затем говорит: «Мяч вдогонку!» Игроки одновременно начинают передавать их по кругу. Если один мяч догонит другой, т.е. оба окажутся в руках у одного ребёнка, то он выходит из игры.

«Охотники и зайцы»

Чертят или выкладывают шнуром круг (диаметр 5-6 м). Игроки распределяются на две подгруппы. Одна становится в круг – это зайцы. Другая равномерно распределяется за кругом – это охотники. У одного из охотников мяч. Он бросает мяч, стараясь попасть в зайцев. Тот, в кого попали мячом, выходит из круга. Затем игроки меняются ролями.

«Стой!»

Играющие встают в круг. Водящий с маленьким мячом выходит на середину круга. Он подбрасывает мяч вверх и называет чьё-либо имя. Игрок, которого назвали, бежит за мячом, остальные разбегаются. Как только игрок возьмёт мяч, он громко произносит: «Стой!» Все играющие должны остановиться и стоять неподвижно там, где их застала команда. Водящий старается попасть мячом в кого-нибудь. Тот, в кого бросают мяч, может увертываться, приседать, но не сходить с места. Если водящий промахнётся, он бежит за мячом, а все вновь разбегаются. Если водящий попал мячом в кого-либо, тот занимает место водящего, и игра продолжается.