



# Игры с мячом



**Подвижная игра** — естественный спутник жизни ребенка, источник радостных эмоций, обладающий великой воспитательной силой.

Народные подвижные игры являются традиционным средством педагогики”

А. В. Кенеман

**Мяч**- самая универсальная и многогранная, удобная, динамичная игрушка, занимающая особое место в развитии действий руки , но многие почему-то отдают ему только спортивную - оздоровительную роль.

Он очень разнообразен по размеру, цвету и даже материалу, должен быть легким, а удары несильными, чтобы дети не испытывали неприятных ощущений.

**Мяч** - это рука ребенка развитие ее связано напрямую с развитием интеллекта.

Мяч - круглый, как Земля, и в этом его сила!

**Мяч** (большой или маленький) – это снаряд, который требует проворных рук и повышенного внимания

Слово «мяч» произошло от слова «мягкий, мякиш», т.е. мягкий шар. Мяч" - по-английски "бол", "ступня" - "фут". Сложишь "фут" + "бол" получается "ножной мяч".



# О значении мяча



Игры с мячом активируют весь организм: развивают ориентировку в пространстве глазомер, координацию, регулируют силу и точность броска, осанку, смекалку, способствуют общей двигательной активности, развивая ловкость, быстроту реакции, моторику рук, которая имеет особое значение для развития функций мозга ребенка, развития речи. Игры с мячом развивают мышечную силу, усиливают работу важнейших органов организма – легких, сердца, улучшают обмен веществ.

Большое влияние игры с мячом оказывают и на нервно-психическое развитие ребёнка, формирование важных качеств личности.

Они вызывают положительные эмоции, развивают тормозные процессы: в ходе игры детям приходится реагировать движением на одни сигналы и удерживаться от движения при других. В этих играх развивается воля, сообразительность, смелость, быстрота реакций и др. Совместные действия в играх сближают детей, доставляют им радость от преодоления трудностей и достижения успеха.

Прежде всего, это общение и способность принимать и отдавать, выпускать и удерживать мячик

*Мяч является средством общения между людьми*



# Как выбирать мяч?



**Мяч должен быть удобен и не вызывать у малыша слез от ощущения собственной неловкости!**

**Минимальный набор мячей:**

1 небольшой резиновый мяч,  
1–2 мягких мяча для игры дома  
1 прыгучий мяч для улицы.  
Нужен мяч такого размера, который ребенку удобно ловить и катить двумя руками (диаметр мяча от 15–18 см для 2-летних малышей и до 12 см для дошкольников).



**Прыгучесть.** Прыгучими могут быть не только резиновые мячи, но и хорошо набитые шерстяные.

**Тяжесть/легкость.** Для малыша тяжелый футбольный мяч из-за своего веса и большого размера просто не может быть игрушкой. А вот старшим дошкольникам проявлять свою ловкость с самыми разными мячами доставляет истинное удовольствие. Очень важно научиться соразмерять силу удара с тяжестью мяча.

**Цвет** – мячи не должны быть едкими, броскими анилиновыми красками. Цветовосприятие глаза лучше развивается на сочных, открытых цветах радуги, их вариантах и оттенках в пастельной гамме.

**Качество поверхности** – обогащает опыт ребенка в действиях с мячами, комплексном восприятии их свойств и пр.

**Окраска** Обратите внимание, не линяет ли мяч! Не облезает ли, не отколупывается ли с него краска? Это может быть опасно







## Мяч для дома или улицы?



**Для дома** - лучше использовать для игры мягкие мячи – тряпичные, вязаные, валяные, клубки ниток с закрепленным кончиком, воздушные шары, шарики для настольного тенниса и пр. и большие гимнастические мячи. Бесспорным достоинством «мягких» мячей является их безопасность при игре в помещении

**Для улицы** - резиновые мячи разного размера, футбольные, баскетбольные и др. спортивные мячи .

## Как хранить мячи?

**Уличные мячи** должны храниться отдельно у входной двери в корзине, коробке или контейнере

Для хранения «комнатных мячей» подойдет большая корзина в детском уголке.



## Цель игры с мячом

Основной целью игры является ударить, кинуть, отбить мяч определенным образом, например забить его в ворота, или отбить так, чтобы противник не смог его поймать

Ребенок не просто играет в мяч, а варьирует им: берет, переносит, кладет, бросает, катает и т.п., знакомясь со свойствами мяча, выполняет разнообразные действия (бросание, катание, бег за мячом и др.). По этому можно сказать что игры с мячом – специальная комплексная гимнастика: развивается умение схватывать, удерживать, перемещать мяч в процессе ходьбы, бега или в прыжке.



**Основная задача ДОУ** – научить всех детей владеть с мячом на достаточно высоком уровне.



## Возрастные особенности

### Младшая группа

Начинают знакомить детей с формой, объемом, свойствами резинового мяча, учат играть с мячом. Прежде чем приступить к специальным упражнениям, малыш должен научиться брать, держать и переносить мяч двумя руками и одной рукой. Главное в работе с мячом для малышей – обеспечить возможность произвольно упражняться в действиях с мячами, чтобы у них появилась непринужденность в движениях (держать мяч, брать, класть, переносить).

### Средняя группа

Возможности ребенка в бросании и ловле предметов повышаются в связи с увеличением физической силы, развитием координации движений и глазомера. Дети приучаются отталкивать мяч симметрично обеими руками, придавая ему нужное направление движения. Важно научить ребенка регулировать силу отталкивания: отталкивать мяч не только сильно, но и слабо, не отпуская его далеко от рук. Следует учить детей правильно ловить мяч, бросать мяч из-за головы двумя руками



### Старшая и подготовительная группы

навыки катания детей получают дальнейшее развитие. Разнообразнее и сложнее становятся упражнения в бросании и ловле мяча. Дети должны иметь разносторонние навыки владения мячом. Они должны уметь его ловко принимать, непринужденно держать, быстро и точно передавать в разных направлениях. Много времени надо уделять упражнениям в бросании и ловле мяча индивидуально, в парах, по кругу, в кругах с водящими.



## Школа мяча.

Система упражнений, подобранных и выполняемых в определенном порядке.

Упражнения могут быть простыми и более сложными., подбирают в соответствии с умениями и навыками детей владеть мячом.

### Первая группа упражнений:

- 1) Бросить мяч вверх и поймать двумя руками.
- 2) Бросить мяч вверх и поймать одной правой рукой.
- 3) Бросить мяч вверх и поймать одной левой рукой.
- 4) Ударить мяч о землю и поймать двумя руками
- 5) Ударить мяч о землю и поймать одной правой рукой.
- 6) Ударить мяч о землю и поймать одной левой рукой.



Если ребенок, выполняя упражнения, уронит мяч, он передает его другому играющему и ждет своей очереди. Если же выполнит все эти упражнения, то повторяет их, но с хлопками.

### Вторая группа упражнений (у стены):

- 1) Ударить мяч о стену и поймать двумя руками.
- 2) Ударить мяч о стену и поймать одной рукой.
- 3) Ударить мяч о стену и поймать одной левой рукой.
- 4) Ударить мяч о стену; после того как он упадет на землю и отскочит, поймать его двумя руками.
- 5) Ударить мяч о стену; после того, как он упадет и отскочит, поймать его одной правой, затем левой рукой.

Все эти упражнения могут выполняться с хлопками.

### Третья группа упражнений:

- 1) Ударить мяч одной, а поймать двумя руками.
- 2) Ударить мяч о стену, бросив из-за спины, и поймать.
- 3) Ударить мяч о стену, бросив из-за головы, и поймать.
- 4) Ударить мяч о стену, бросив из-под ноги, и поймать.
- 5) Ударить мяч о стену, повернуться на 360° и, после того как он упадет на пол и отскочит, поймать его.



Можно предложить детям выполнять эти упражнения с хлопками, а также ловить мяч правой и левой рукой.



## Традиционные приемы игры в мяч в народных играх- забавах.



(М.Ф.Литвинова «Русские народные подвижные игры»)

Для того чтобы успешно освоить подвижные игры с мячом, дети должны хорошо овладеть основными приемами в игры с мячом, которые часто упоминаются в русских народных играх- забавах

**Свечки** - подбросить мяч вверх сначала невысоко и поймать его. Затем бросить выше, следом – еще выше.

**Поднебески**- подбросить мяч вверх, поймать с отскока от земли

**Гвозди ковать** – отбивать мяч одной рукой о землю.

**Вертушки-перевертушки** – положить мяч на ладонь , слегка подбросить его,руку повернуть тыльной стороной и так отбить мяч вверх, а затем поймать его.

**Перышки-водокачи** – ударить мяч в стену, потом поймать его с отскока от стены

**Зайца гонять** – бросить мяч о землю так, чтобы он ударился о стенку и поймать его с отскока от стены.

**Пришлепы** – ударить мяч о стену, отскочивший от стены мяч ударить ладонью так, чтобы он опять ударился об стену, после чего его поймать

**Галки, вороны, зеваки**- встать спиной к стене, откинуть голову так, чтобы она касалась стены. Из этого положения ударить мяч о стену и затем поймать его.

**Одноручье** – подбросить мяч вверх левой рукой и поймать его левой рукой, затем также правой рукой.



**Ручки** – опереться о стену левой рукой, правой рукой ударить мяч из-под левой руки, поймать двумя руками. Затем так же но опереться правой рукой.



**Галки, вороны, зеваки**- встать спиной к стене, откинуть голову так, чтобы она касалась стены. Из этого положения ударить мяч о стену и затем поймать его.

**Одноручье** – подбросить мяч вверх левой рукой и поймать его левой рукой, затем также правой рукой.

**Ручки** – опереться о стену левой рукой, правой рукой ударить мяч из-под левой руки, поймать двумя руками. Затем так же но опереться правой рукой.

**Через ножку** – опереться в стену левой ногой, из под нее мяч ударить об стену, затем поймать его двумя руками. Потом так же, но опереться правой ногой.

**В ладошки** – ударить мячом в стену, хлопнуть в ладоши и поймать мяч.

**По коленям** - ударит мячом о стену, хлопнуть ладонями по коленям и поймать мяч.

**Нитки наматываешь** - ударить мячом о стену, сделать быстрое движение «наматывание ниток» и поймать мяч.

**С одеванием** - ударить мячом о стену, сделать быстрое движение «при надевании шапки», поймать мяч. Затем также, но одеть сапог и т.д.





## Правила по технике безопасности с мячом



1. Не играйте с мячом возле стеклянных окон, витрин магазинов. *Почему? Мяч может их разбить.*

2. Не играйте с мячом возле проезжей части дороги. *Почему? Мяч может выкатиться под колеса проезжающей машины, вызвать аварию.*

И конечно, ни в коем случае нельзя выбегать за мячом на дорогу!

3. Нельзя сидеть на мяче, прокалывать его. *Почему? Это испортит мяч*

4. Не играйте мячом возле больших водоемов.

*Почему? Мяч может отнести далеко от берега,*



## Рекомендация

- Покажите ребенку, как вы играете в мяч: катаете, бросаете, ловите, отбиваете от пола и т.п. Попробуйте научить этому и вашего малыша.
- Не принуждайте ребенка к выполнению того или иного движения. Не требуйте от него повторять упражнение до тех пор, пока ему не удастся выполнить его правильно.
- Не упрекайте ребенка за рассеянность, невниманье, неумение и т.п.
- Не превращайте обучение в скучную повинность. Играйте с малышом, когда он будет находиться в хорошем настроении.
- Проявите фантазию, изобретательность, используйте для игр все, что найдете под рукой: гладильную доску, стулья, пустые пластиковые бутылки, длинные шнурки и т.п.
- Постепенно вовлекайте его во все новые виды игры, систематически повторяя их. Для этого возраста достаточно, чтобы ребенок научился прокатывать мяч в даль в заданном направлении, бросать мяч об пол и вверх, правильному замаху при метании малого мяча вдаль.
- Не забывайте о возрасте вашего ребенка, его физических возможностях!
- Обращайте внимание на упражнения, которые ребенок выполняет с радостью, без нажима с вашей стороны. Представьте себе, что вы сами – ребенок.
- Прекрасно, если вы ободрите своего малыша похвалой; удивитесь тому, какой он ловкий, смелый, быстрый; что он уже сам может показать другим.
- Пусть ребенок демонстрирует свои умения перед всеми членами семьи или его же сверстниками: это постепенно развивает у ребенка уверенность в своих силах, стремление учиться дальше, осваивая новые, более сложные движения и игры.
- Используйте рифмовки (стихотворный текст) при выполнении движений с мячом, они помогают сделать занятие более понятным, а главное, задают ритм выполнения игрового задания.







## Художественная литература



**Н. Зубарева**

Мяч под кресло закатился  
И лежит там, загаился.  
Как теперь в футбол играть?  
Чем голы мне забивать?  
Эй, довольно там валяться,  
Мне пора тренироваться!  
Вылезай-ка, хитрый мячик,  
Здесь тебя заждался мальчик!  
Я дружком тебя считал,  
Без тебя мне скучновато!  
Я бы сам тебя достал,  
Жаль, что ручки маловаты!

**Е. Эрато**

По дорожкам сада, вскачь,  
Побежал упрямый мяч,  
И весёло гурьбой  
Позвал ребят всех за собой.  
Сине-красные бока,  
К нему притронешься слегка,  
Он земли коснётся,  
А в руки не даётся.

**Н. Радченко**

Мой веселый мячик  
Прыгает и скачет:  
Прыг-скок - в уголок,  
А потом обратно.  
Вок как мы вечерок

**В. Берестов**

Бьют его, а он не злится.  
Он поет и веселится.  
Потому что без битья  
Нет для мячика житья

**Е. Горбовская**

Что такое, что за шум?  
Скачет мячик: бум-бум-бум!  
Прыг-прыг-прыг и  
скок-скок-скок,  
Укатился под кусток.



**Е. Железновой:**

По мячу ладошкой бьём  
Дружно, весело вдвоём  
Мячик - мячик, мой дружок  
Звонкий, звонкий, звонкий бок  
По мячу ладошкой бьём  
Дружно, весело вдвоём  
Мяч бросаю и ловлю  
Я с мячом играть люблю  
Мячик, мамочка, не прячь  
Мне бросай обратно мяч  
Мяч бросаю и ловлю  
Я с мячом играть люблю

**Т. Шотт**

Мяч большой и толстобокий,  
надувает мячик щёки.  
Ты не лопни от обиды,  
что бока всё время биты.  
Тренируется игрок, –  
подставляй небитый бок