

ШКОЛА



МЯЧА

Школа мяча

5-7 лет



Инструктор по физической
культуре МБДОУ №4
Васильева Елена Ильинична



О значении мяча

Игры с мячом активируют весь организм: развивают ориентировку в пространстве, глазомер, координацию, регулируют точность и силу броска, осанку, смекалку, способствуют общей двигательной активности, развивая ловкость, быстроту реакции, моторику рук, которая имеет особое значение для развития функций мозга ребенка, развитие речи.

Игры с мячом развивают мышечную силу, усиливают работу важнейших органов организма – легких, сердца, улучшают обмен веществ.

Прежде всего, это общение и способность, принимать и отдавать, выпускать и удерживать мячик. **Мяч является средством общения между людьми.**

Большое влияние **Игры с мячом** оказывают и на нервно-психическое развитие ребенка, формирование важных качеств личности. Они развивают 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 реакции и др. Совместные действия в играх сближают детей, доставляют им радость от преодоления трудностей достижения успеха.





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.



Разучили подвижные игры с мячом

- Всем известный детский мяч, скорее всего, является одной из старейших игрушек. Он появился, по-видимому, одновременно с подвижными играми для детей.
- **«С ЛАДОШКАМИ».** Подкинув мяч, играющий хлопает определенное число раз в ладоши и после этого ловит мяч.
- **«ПРОВЕДИ МЯЧ»**
У каждого игрока по одному мячу. По сигналу дети передвигаются (шеренгами) с одной стороны площадки на другую, отбивая мяч то правой, то левой ногой, не отпуская его далеко от себя.
- **« МЯЧ ВОДЯЩЕМУ».**
Играющие становятся в 3-4 круга, в центре каждого находится водящий, который поочередно перебрасывает мяч игрокам. Как только все выполнят упражнение, водящий поднимает мяч высоко над головой



Игры с мячом малой интенсивности

- **«Огромный»** Ловко мячик маленький лови, да в большое слово преврати. Ребенку необходимо назвать слово, которое соответствовало увеличению названного предмета. Например взрослый называет слово «мяч», ребенок возвращает мяч «мячище». Дом – домище, нос – носище, лоб – лбище и т.д.
- **«Картошка»** Участники стоят в лицом в круг. Под музыку передают мяч по кругу. Под остановку музыки игра прекращается. У кого остается в руках мяч выбивает из игры.
- **«Шмель»** Дети садятся по кругу «по – турецкий» Играть можно руками. Играющие откатывают от себя мяч, стараясь осалить другого игрока (попасть мячом по коленям). Тот кого коснулся мяч становится «ужаленным». Он поворачивается спиной к центру круга и в игре не участвует, пока не будет осален другой игрок. Тогда он вступает в игру, а «ужаленный» отворачивается.
- **«Скажи наоборот»** Бросаем ребенку мяч и произносим слово. Ребенок возвращая мяч ,называет слово, противоположное по назначению. Друг – враг, светло – темно, жара – холод, можно – нельзя, быстро – медленно, покупать – продавать, бросать – поднимать, зажигать – тушить, день – ночь, зло – добро, хорошо – плохо, трудно – легко, говорить – молчать, прятать – искать, больной – здоровый и т.д.



Загадки

*В этом спорте игроки
Все ловки и высоки.
Любят в мяч они играть
И в кольцо его кидать.
Мячик звонко бьет об пол,
Значит, это ...*



*Здесь команда побеждает, Если
мячик не роняет. Он летит с
подачи метко Не в ворота –
через сетку. И площадка, а не
поле У спортсменов в...*



ВОЛЕЙБОЛЕ

*Соберем команду в школе
И найдем большое поле.
Пробиваем угловой -
Забиваем головой.
И в воротах пятый гол!
Очень любим мы ...*

Игры с мячами доставляют детям большое удовольствие, создают хорошее настроение. Способствуют развитию памяти и внимания, сообразительности, наблюдательности, координации движений, быстроты реакции, ориентировки в пространстве, формированию и закреплению двигательных умений.



… Дай те детям играть в мяч, пока игра их радует, влечет к себе и вместе с тем приносит им громадную пользу!»

Е.А. Покровский