

МАДОУ МО «Центр -детский сад №118
г.Краснодар

Методическая разработка.

**«Игры с мячом-важный фактор в развитии физических качеств у
ДОШКОЛЬНИКОВ»**



Разработала: Зубричева А.Г.
инструктор по физической культуре

Пояснительная записка.

Важное место в системе физического воспитания детей дошкольного возраста занимают действия с мячом. Упражнения в бросании, катании мяча способствуют развитию глазомера, координации, ловкости, ритмичности, согласованности движений, совершенствуют пространственную ориентировку. Упражнения с мячом развивают не только крупные, но и мелкие мышцы, увеличивают подвижность в суставах пальцев и кистях, усиливают кровообращение, укрепляют мышцы удерживающие позвоночник, что способствует выработке правильной осанки.

Работа с мячом занимает одно из главных мест в физкультурно-оздоровительной работе с детьми дошкольного возраста. Основная задача – научить всех детей владеть мячом на достаточно высоком уровне.

Мяч – это снаряд, который требует проворных рук и повышенного внимания. Владение мячом приобщает детей к спортивным играм: волейболу, баскетболу, футболу. Разнообразные индивидуальные упражнения «Школа мяча» могут быть включены в содержание прогулки, самостоятельные игры, игры с родителями. Их задачами является:

- дальнейшее расширение двигательного опыта детей, обогащение его более сложными движениями;
- совершенствование имеющихся у детей навыков путём применения их в изменяющихся игровых ситуациях;
- развитие двигательных качеств: ловкости, быстроты, выносливости;
- воспитание самостоятельности, активности, положительных взаимоотношений со сверстниками.

В младшей группе начинают знакомить детей с формой, объёмом, свойствами резинового мяча, учат играть с мячом. Малыш должен научиться брать, держать и переносить мяч двумя руками большие мячи, и одной рукой маленькие. Главное в работе с мячом для малышей – обеспечить возможность произвольно упражняться в действиях с мячом, чтобы у них появилась непринуждённость в движениях. Катание мяча дети четвёртого года жизни выполняют более уверенно, поэтому необходимо своевременно усложнять задание: увеличить расстояние между играющими, поставить дуги, воротики из кубиков, кеглей, прутиков; скатывать мяч с горки и бежать за ним. В индивидуальных упражнениях и небольшими подгруппами дети учатся бросать мяч вверх и о землю и ловить его. Им не сразу даётся умение рассчитывать мышечное усилие так, чтобы удобно было поймать мяч.

В средней группе детьми уже накоплен опыт обращения с мячом, двигательные задания усложняются. Катают мячи в более узкие воротики, по узкой дорожке. Возможности ребёнка в бросании и ловле повышается в связи с увеличением физической силы, развитием координации движения и глазомера. Дети приучаются отталкивать мяч симметрично обеими руками, придавая ему нужное направление движения. Важно научить ребёнка регулировать силу отталкивания: отталкивать не только сильно, но и слабо, не отпуская его далеко от рук. Следует учить детей правильно ловить мяч.

В старшей группе разнообразнее и сложнее становятся упражнения в бросании и ловле мяча. Много времени надо уделять упражнениям в бросании и ловле мяча

индивидуально, индивидуально у стены, в парах, по кругу, в кругу с водящим. Необходимо учить детей учитывать ряд условий, от которых зависит правильность выполнения действия. При ловле мяча необходимо определить направление и скорость, подойти к мячу на удобное расстояние: подойти вперёд, отойти назад, сделать выпад или шаг в сторону, подпрыгнуть, присесть. Имеют место и упражнения в бросании, ловле мяча одной рукой. Дети выполняют упражнения правой и левой рукой. При ловле мяча одной рукой его встречают кончиками пальцев, ладонью, рука с мячом плавным движением отводится немного назад, если мяч летит навстречу, или вниз, если мяч падает сверху. Воспитатель подсказывает детям приёмы игры у стены-ловить с хлопками, поворотом, подскоком и т.д. Отбивание мяча о пол усложняется, оно проводится в сочетании с ходьбой.

На занятиях и в самостоятельных играх у детей подготовительной группы совершенствуются и закрепляются навыки всех способов бросания и ловли. Широко используются упражнения из «Школы мяча». В этом возрасте повышается уровень развития физических сил и возможностей, двигательных качеств и работоспособности. Это обуславливает дальнейшее совершенствование умений и навыков, усвоения новых способов сложнокоординированных действий и комбинаций движений с мячом. Дети подготовительной группы могут выполнять сложные точные упражнения с мячом: удары об стенку.

«Школа мяча» - представляет собой систему упражнений, подобранных и выполняемых в определённом порядке. Упражнения могут быть простыми и более сложными. Их подбирают в соответствии с умениями и навыками детей, их возрастными особенностями, с программными задачами обучения. Используют для совершенствования умений и навыков владения мячом в индивидуальных занятиях, самостоятельной деятельности на прогулке, в занятиях родителей с ребёнком, для домашних заданий.

ИГРОВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ДЕТЕЙ ВТОРОЙ МЛАДШЕЙ ГРУППЫ (3-4 ГОДА).

1. Катание мячей друг другу с расстояния 1,5-2 м. в положении сидя ноги врозь, присед, стоя.
2. Катание мячей одной и двумя руками через ворота, под дугу, между предметами (ширина 50-60 см.)
3. Бросание мяча двумя руками от груди, вперёд снизу, из-за головы.
4. «Лови бросай-упасть не давай» - бросание и ловля мяча от взрослого с расстояния 50-1,5 м.
5. «Подбрось – поймай упасть не давай» - подброс мяча вверх и ловля 2-3 раза подряд.
6. Бросание мяча об землю и ловля 2-3 раза подряд.
7. Бросание мяча двумя, одной рукой через верёвку на уровне груди ребёнка (расстояние 1-1,5 м.)

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

При выполнении бросков мяча вверх и вниз о пол следует обращать внимание на то, чтобы дети подбрасывали мяч не слишком высоко, но прямо вверх или вниз и старались поймать его. Напоминать, чтобы они сильнее ударяли мячом о пол, тогда мяч лучше и выше отскакивает от земли, его легче ловить. Ловить надо двумя слегка согнутыми в локтях руками; поймав, не следует прижимать мяч к груди, надо свободно держать его кистями. При броске вверх удобнее ловить мяч снизу, в подставленные ладони, с расставленными (свободно) в стороны пальцами; мяч, брошенный вниз, легче поймать, обхватывая его с обеих сторон.

УРОВНИ УСВОЕНИЯ ДВИГАТЕЛЬНЫХ УМЕНИЙ И НАВЫКОВ ДВИЖЕНИЙ С МЯЧОМ.

Условные обозначения:



- низкий уровень



- средний уровень



-высокий уровень

Младшая группа.

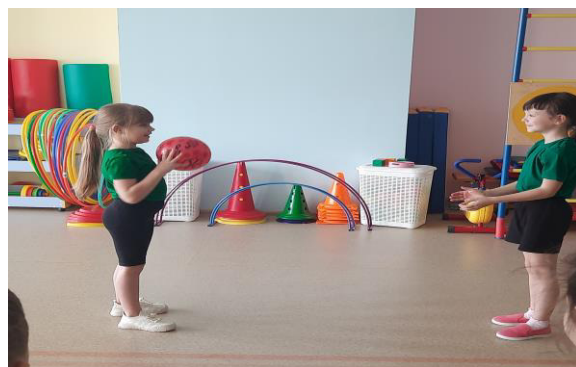
Низкий. Движения ребёнка с мячом напряжённые, скованные, плохо скоординированы, реакция на ловлю мяча замедленная. К играм с мячом интерес снижен.

Средний. Действия с мячом приобретают согласованность, менее скованны и напряжены. Ребёнок реагирует на ловлю мяча. В играх и игровых упражнениях с мячом активен, эмоционален.

Высокий. Движения с мячом активны, ребёнок хорошо реагирует на ловлю мяча и действует в соответствии с ним, проявляет положительное эмоциональное отношение к играм с мячом.

ИГРОВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ДЕТЕЙ СРЕДНЕЙ ГРУППЫ (4-5 ЛЕТ).

1. Прокатывание мяча между предметами (ширина 40-50см.) из разных исходных положений одной и двумя руками с расстояния 1,5-2 м.
2. Бросание мяча друг другу с расстояния 1,5- 2м.: снизу, из-за головы и ловля его.
3. Бросание мяча вверх, о землю и ловля (3-4 раза подряд).
4. Подбросить мяч вверх, дать удариться ему о пол, поймать его.
5. Бросить мяч вверх или о землю, хлопнуть в ладоши поймать его.
6. Ударить мяч о стену и поймать его.
7. Ударить мяч о стену, хлопнуть в ладоши, поймать его.
8. Отбивание мяча о землю правой и левой рукой 4-5 раз подряд.



МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ.

Детей этого возраста необходимо приучать отталкивать мяч симметрично обеими руками, придавая ему нужное направление движения. При ловле мяча надо делать встречное мягкое движение, руками отводя их в направлении полёта. Не допускать ловлю мяча обхватив всей рукой и прижимая к груди. Надо продолжать учить детей рассчитывать силу толчка и высоту броска, чтобы дети могли ловить и бросать мяч под счёт воспитателя. При отбивании мяча о землю его встречают ладонью с разведёнными пальцами, как бы обхватывая и несколько задерживая мяч, мягко давить на него сверху. Дети часто делают ошибку, хлопая по мячу напряжённой

ладонью с сомкнутыми напряжёнными пальцами. При бросках мяча о стену детям этого возраста трудно соизмерить силу толчка с возможностью поймать отскочивший мяч. Они то бросают слишком вяло, мяч падает у стены, то бросают сильно и резко, мяч отскакивает через голову. Эти упражнения дети выполняют индивидуально.

УРОВНИ УСВОЕНИЯ ДВИГАТЕЛЬНЫХ УМЕНИЙ И НАВЫКОВ ДВИЖЕНИЙ С МЯЧОМ.

Условные обозначения:



- низкий уровень



-средний уровень



-высокий уровень

Средняя группа.

Низкий. Допускает существенные ошибки в технике движений с мячом. Не соблюдает темп и ритм заданий, действует только в сопровождении показа взрослого.

Средний. Владеет главными элементами техники движений с мячом. Почти всегда соблюдается заданный темп и ритм. Увлечён процессом и не всегда обращает внимание на результат.

Высокий. Технически правильно выполняет все упражнения с мячом. Проявляет интерес к действиям с мячом. Соблюдает заданный темп и ритм работы с мячом. Обращает внимание на результат. Наблюдается перенос освоенных упражнений с мячом в самостоятельную деятельность.

ИГРОВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ДЕТЕЙ СТАРШЕЙ ГРУППЫ (5-6 ЛЕТ).

1. Катание мяча с попаданием в предметы (кегли и др.), катание «змейкой» между предметами.
2. Бросание мяча вверх, о землю и ловля его двумя руками не менее 10 раз подряд.
3. Бросание мяча вверх, о землю и ловля его одной рукой не менее 4-6 раз подряд.
4. Отбивание мяча о землю на месте 10 раз подряд на месте, в движении 5-6 м.
5. Подбросить мяч вверх и поймать после отскока об пол.
6. Подбросить мяч вверх, хлопнуть в ладоши 1-3 раз и поймать его двумя руками.
7. Ударить мяч о стену и поймать двумя руками.
8. Ударить мяч о стену поймать одной рукой.
9. Ударить мяч о стену, после того как он упадёт на пол и отскочит, поймать его двумя или одной рукой.
10. Ударить мяч о стену, хлопнуть в ладоши, после того как он упадёт на пол и отскочит, поймать его двумя или одной рукой.
11. Ударить мяч о стену, повернуться вокруг себя, поймать мяч после

отскока об пол.

12. «Кто дальше». Перед стеной проводится несколько параллельных линий на расстоянии 30 см. одна от другой. Играющие встают перед первой линией и бросают мяч о стену, ловят и отходят на следующую. Постепенно отступая от стены, бросать и ловить мяч. Побеждает тот, Кто поймает мяч, находясь дальше всех от стены. Приложение № 1



МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ.

Необходимо напоминать детям, чтобы они были внимательны при приёме мяча. Тот, кто ловит мяч, должен следить за направлением летящего мяча, правильно рассчитывать и выполнять движение-сделать шаг вперёд или, наоборот, отойти дальше, сместится в сторону, присесть, подпрыгнуть. При ведении мяча необходимо обращать внимание на плавные и мягкие отбивания мяча пальцами. Направлять движения мяча не прямо перед собой, а несколько в сторону, иначе можно задеть ногой. Если мяч отбивается правой рукой, то он должен удариться о пол справа от носка правой ноги.

УРОВНИ УСВОЕНИЯ ДВИГАТЕЛЬНЫХ УМЕНИЙ И НАВЫКОВ ДВИЖЕНИЙ С МЯЧОМ.

Условные обозначения:



- низкий уровень



-средний уровень



-высокий уровень

Старшая группа.

Низкий. Неуверенно выполняет сложные упражнения с мячом. Не замечает своих ошибок. Не обращает внимание на качество действий с мячом. Не соблюдает заданный темп и ритм работы с мячом.

Средний. Технически правильно выполняет большинство упражнений с мячом. Верно оценивает движения сверстников, иногда замечает собственные ошибки. Не совсем уверенно и точно выполняет действия с мячом в заданном темпе.

Высокий. Уверенно, точно, технически правильно, в заданном темпе и ритме выполняет упражнения с мячом. Способен придумать новые варианты действий с мячом.

ИГРОВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ДЕТЕЙ ПОДГОТОВИТЕЛЬНОЙ ГРУППЫ (6-7 ЛЕТ).

1. Перебрасывание мяча друг другу снизу, из-за головы (с расстояния 3-4 м.), из пол сидя «по - турецки», через сетку. Усложнение: после удачного броска расстояние между партнёрами увеличивается.
2. Бросание мяча вверх, о землю и ловля двумя руками не менее 20 раз подряд.
3. Бросание мяча вверх и ловля одной рукой не менее 10 раз подряд.
4. Отбивание мяча об землю правой и левой рукой поочерёдно на месте и в движении на расстоянии 6-8 м.
5. Подбросить мяч вверх, присесть – встать и поймать его.
6. Подбросить мяч из-за спины двумя руками, а поймать его спереди.
7. Подбросить мяч вверх, повернуться кругом и поймать его двумя руками.
8. Бросок мяча вверх левой рукой, после отскока об пол ловля правой рукой (и наоборот).
9. Бросок мяча в пол правой рукой после отскока толчок мяча в пол левой рукой, без ловли.
10. Переброс мяча с правой руки в левую и обратно, без падения на пол, соблюдая траекторию полёта мяча.
11. Бросок мяча между ног, назад за спину нагнувшись вниз. Выпрямится поймать двумя руками.
12. Бросок мяча левой рукой вверх под поднятую, согнутую в колене ногу, ловля правой рукой. И наоборот.
13. Бросок мяча в пол правой рукой, после отскока ловля левой рукой.
14. Бросок мяча в пол под поднятую правую ногу, левой рукой. Ловля правой рукой после отскока о пол.



МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ.

Закрепляются все способы катания, бросания и ловли, метания. Хорошее владение мячом позволяет предложить детям более сложные задания. Усложняются задания, включающие отбивание мяча о пол одной рукой. Ребёнок должен хорошо управлять движением мяча, уметь мягко отталкивать его пальцами рук, ударять о пол сбоку от ноги. Закрепляются навыки бросания и ловли в играх, объединяющих подгруппы детей. У игровой стенки дети совершенствуют свои движения, сами могут придумать интересные способы отбивания и ловли мяча.

Если играет с мячом группа детей, можно придать игре характер состязаний.

УРОВНИ УСВОЕНИЯ ДВИГАТЕЛЬНЫХ УМЕНИЙ И НАВЫКОВ ДВИЖЕНИЙ С МЯЧОМ.

Условные обозначения:



- низкий уровень



-средний уровень



-высокий уровень

Подготовительная группа.

Низкий. Допускает ошибки в основных упражнениях с мячом. Слабо контролирует выполнение движений, затрудняется в их оценке.

Средний. Технически правильно выполняет большинство упражнений с мячом, проявляет усилия, активность и интерес. Способен оценивать движения с мячом других детей, упорен в достижении своей цели. Может придумать и выполнить не сложные действия с мячом.

Высокий. Технически правильно, результативно, уверенно, точно выполняет все упражнения с мячом. Правильно оценивает движения с мячом других детей. Проявляет элементы творчества в работе с мячом. Самостоятельно составляет простые варианты упражнений с мячом.

Литература.

1. Николаева Н.И. «Школа мяча» С-П Детство-пресс 2012 г.
2. Рунова М.А. «Двигательная активность ребёнка в детском саду» М. Мозаика-Синтез 2000 г.
3. Степаненкова Э.Я. «Физическое воспитание в детском саду» М. Мозаика-Синтез 2008г.
4. Логинова В.И., Бабаева Т.И., Ноткина Н.А. «Программа развития и воспитания детей в детском саду» Санкт-Петербург Акцидент 1997г.
5. Осокина Т.И. «Физическая культура в детском саду». М. Просвещение, 1986 г.
6. Осокина Т.И. Тимофеев Е.А. Фурмин Л.С. «Игры и развлечения детей на воздухе» М. Просвещение 1981 г.
7. Глязер С. «Ларчик с играми» М. Детская литература 1975 г.
8. Демидова Е.В. «Программа спортивно-ориентированного физического воспитания «Вечное движение» для детей дошкольного и младшего школьного возраста» К. Экоинвест 2011 г.
9. Вавилова Е.Н. «Развивайте у дошкольников ловкость, силу, выносливость.» М. Просвещение 1981г.
10. Журнал «Физкультура в школе» 1990 г.

ПРИЛОЖЕНИЕ.

РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ.

«Игры с мячом для детей дошкольного возраста с родителями.»



Подбрось, поймай, упасть не давай

Для игры нужен: большой мяч.

Взрослый и ребёнок встают в пару, перебрасывают друг другу мяч, вместе говорят слова: «Подбрось, поймай, упасть не давай. Стоп!»

После слова «стоп» тот, у кого оказался мяч, должен подбросить его, например, 3—5 раз. Если уронит, значит, проиграл и должен отдать мяч другому игроку. Выигрывает тот, кто меньшее количество раз уронит мяч.

Поймай мяч

Для игры нужен: мяч.

Взрослый и ребёнок встают в пару, по считалке разыгрывают, кому бросать мяч. Тот, кто становится водящим, говорит: «Раз, два, три, мяч лови!» Затем бросает мяч вверх. Тот, кто поймает мяч, начинает игру заново.

Ямки

Для игры нужен: мяч.

Играть можно в любом месте. На улице для игры нужно вырыть ямки, а в помещении на расстоянии 2—3 м друг от друга можно расставить коробки. Ребёнку дают шарики, маленькие мячи и предлагают забросить их в ямки или коробки.

Камешки

Для игры нужны: камешки.

Ребёнку дают 2—3 камешка. Он бросает их вверх, а взрослый ловит. Затем бросает взрослый, а ребёнок старается поймать. Кто больше поймает, тот и выигрывает.

Попади в булаву

Для игры нужны: малый и большой мячи.

Ребёнок берёт малый мяч (мешочек, кубик и т. п.). На расстоянии 2 м устанавливается мишень — булава. Ребёнок должен броском снизу сбить её.

Через сетку

Для игры нужны: мяч и верёвка.

Играть лучше на улице. Ребёнок и взрослый берут по мячу, встают к линии площадки. На расстоянии 2 м от играющих, выше их роста, протянута верёвка (лента). Ребёнок и взрослый бросают через неё мяч разными способами.

Мяч в домике живёт

Для игры нужны: мяч и круг (диаметром 1 м).

Ребёнок берёт резиновый мяч и встаёт в круг (диаметром 1 м). Задача ребёнка — отбить мяч об пол 3—5 раз, не выходя с мячом из домика-круга.

Из домика в домик

Для игры нужны: мяч и обруч.

Взрослый и ребёнок встают в пару. Между ними, на расстоянии 1 м от каждого, лежит обруч (диаметром 1 м). Ребёнок бросает в обруч мяч, который после отскока должен поймать взрослый. Затем игроки меняются ролями.

Кольцеброс

Для игры нужен: кольцеброс.

Для выполнения упражнения заранее готовят фигуру или палочку с основой. Ребёнку предлагают встать в обруч, на расстоянии 1,5—2 м. Он должен взять кольца и набросить их на палочку или фигуру.

Меткий стрелок

Для игры нужны: мишень и камешки или мешочки (мячики).

Ребёнок и взрослый встают на линию и бросают предмет в мишень — щит 40x40 см с расстояния 1,5—2 м.

Кто дальше?

Для игры нужны: камешки или другие предметы для метания (камешки, мешочки, шишки, малые мячи или шары).

Ребёнку предлагают бросать предметы вдаль, до игрушки или любого предмета, расположенного на расстоянии не менее 6—7 м.

