



Здравствуйтесь, уважаемые родители! В первые семь лет жизни у детей формируются важнейшие двигательные навыки, закладываются основы здоровья, создаются решающие предпосылки разностороннего развития личности. Особую роль играет в этом физическое воспитание. Охрана жизни и укрепление физического здоровья детей является одной из основных задач дошкольного образования. Предлагаю вам, вместе с детьми отправиться в путешествие « Волшебные мячи».

ИСТОРИЯ МЯЧА

Упражнения с мячом являются одним из наиболее древних видов физических упражнений. История не знает ни точного места, ни времени возникновения мяча и игр с мячом. Известно лишь, 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 и шкур животных, плели из тростника, скручивали из тряпок, вырезали из дерева, шили из кожи, набивая травой, опилками и другими материалами.

В путешествие вместе с ребёнком можно отправиться дома, посмотрев ссылку.

1 станция: «Игры с мячом»

https://www.youtube.com/watch?v=RF-7Ji7JE_0

Можно загадать ребёнку загадки про мяч:

2 станция: Загадки:

Бьют его рукой и палкой,
Никому его не жалко.
А за что беднягу бьют?
А за то, что он надут! (мяч)

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

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)

Ещё можно с ребёнком поиграть в подвижные игры с мячом. Игры представлены для детей разного возраста.

3 станция: ПОДВИЖНАЯ ИГРА «ПРОКАТИ И ДОГОНИ» для детей 3-4 года

Цель. Учить катать мяч в прямом направлении, отталкивать его энергично, развивать умение ориентироваться в пространстве, активизировать прослеживающую функцию глаза.

Правила игры. Ребенок с мячом в руках подходит к обозначенному месту (шнур, полоска пластыря, цветной кружочек) и выполняет действия в соответствии со стихотворным текстом.

Наш веселый, звонкий мячик (толкает мяч двумя руками)

Мы прокатим далеко (смотрит, куда он покатился),

А теперь его догоним. (бежит за мячом, догоняет его.)

Это сделать нам легко! (поднимает мяч над головой: «Поймал!»)

В зависимости от диаметра мяча ребенок может прокатывать его одной рукой, чередуя правую и левую руку, если маленький (диаметром 5-8 см) или двумя руками, если большой (диаметром 18-20 см).

Правила: ребёнок смотрит вперед, прежде чем катит мяч. Не бежит за мячом сразу, а дожидается речевого сигнала.

ПОДВИЖНАЯ ИГРА «САЛЮТ» для детей 3-4 года

Цель. Развивать ловкость, зрительно – двигательную координацию.

Правила игры. Ребёнок берёт мячи разных цветов, и свободно располагаются по залу или комнате. Взрослый вместе с детьми произносит:

Это не хлопушки:

Выстрелили пушки.

Люди пляшут и поют.

В небе - праздничный салют! (дети подбрасывают мячи и ловят их).

По сигналу взрослого: «Закончился салют!» дети перестают бросать мячи вверх.

Правила: подбрасывать мяч вверх можно только после команды «Салют».

ПОДВИЖНАЯ ИГРА «СБЕЙ КЕГЛЮ»

для детей 3-5 лет

Цель. Развивать навыки попадания мячом в цель умение энергично отталкивать мяч в заданном направлении, развивать фиксацию взора.

Правила игры. Взрослый ставит две-три кегли на расстоянии 1-1,5 м от ребенка, дает ему большой мяч.

Ребенок приседает на корточки, наклоняется, ставит ноги чуть шире плеч в обозначенном взрослым месте (цветной кружок или шнур), прокатывает мяч двумя руками вперед, стараясь сбить кегли. Затем идет за ним, поднимает и возвращается.

Взрослый сопровождает свой показ такими словами:

Посмотри, какие кегли. (взрослый указывает на кегли)

Ровно-ровно в ряд стоят!

К ним направим мяч умело (толкает мяч двумя руками)

И они уже лежат! (обращает внимание на сбитые кегли)

Правила: энергично отталкивать мяч двумя руками, смотреть вперед -на кегли.

ПОДВИЖНАЯ ИГРА «ВЕСЁЛЫЕ МЯЧИ»

для детей 3 – 5 лет

Цель. Развивать быстроту реакции, ориентировку в пространстве, зрительно – двигательную координацию.

Правила игры. Дети с мячами в руках выстраиваются на исходной линии в шеренгу. Взрослый произносит слова:

Раскатились все мячи, покатались. Дети бросают мячи из-за головы и бегут за ними.

Вот распрыгались мячи, разыгрались. (прыгают на двух ногах на месте с мячами в руках).

Наши яркие мячи, разноцветные мячи.

В уголок бегут мячи, убегают.

Дети бегут на исходную линию.

Там попрятались мячи, отдыхают.

Присаживаются на корточки.

Правила: действовать согласно тексту стихотворения.

ПОДВИЖНАЯ ИГРА «ИГРА В МЯЧ»

для детей 4-6 лет

Цель. Развивать ловкость, зрительно – моторную координацию.

Правила игры. Взрослый произносит слова:

Кач, кач, кач.

Дети берут мячи и встают в круг.

Поиграть хотим мы в мяч

Из корзины, где игрушки,

Поскорей его достань

И играть со всеми встань

Кач, кач, кач.

Дети бросают мяч двумя руками

Высоко подбросим мяч! вверх и ловят его.
А потом его поймаем
И подбросим снова ввысь.
Только мячик наш держись.
Кач, кач, кач. Бросают мяч двумя руками о пол
Мы о пол ударим мяч! и ловят его.
А потом его поймаем
И ударим снова в низ.
Только мячик наш держись.
Кач, кач, кач.
Утомился бедный мяч. Дети кладут мячи в корзину.
Закатился в уголок.
И тихонечко умолк.
Правила: выполнять движения согласно тексту.

ПОДВИЖНАЯ ИГРА «ЛОВИ – БРОСАЙ» для детей 3-5 лет

Цель. Развивать координацию движений, ловкость, фиксацию взора.

Правила игры. Дети стоят в кругу, взрослый — в центре. Он перебрасывает мяч и ловит обратно, говоря: «Лови, бросай, упасть не давай!».

Текст, произносит не спеша, чтобы успеть поймать и бросить мяч. Расстояние постепенно увеличивается: от 1 до 2 м и более.

Правила: ловить мяч, не прижимая его к груди; бросать точно взрослому двумя руками в соответствии с ритмом произносимых слов.

ИГРОВОЕ УПРАЖНЕНИЕ «ШКОЛА МЯЧА» для детей 4-5 лет

Цель. Развивать координацию движений, ловкость, прослеживающую функцию глаза.

Правила игры. Школа мяча представляет собой систему упражнений. Упражнения подбираются простые, доступные. Дети выполняют их в определённой последовательности.

1. Подбросить мяч вверх и поймать его двумя руками.
2. Подбросить мяч вверх, хлопнуть в ладоши и затем поймать его.
3. Ударить мяч о землю и поймать его двумя руками.
4. Ударить мяч о землю, хлопнуть в ладоши и затем поймать его.

ПОДВИЖНАЯ ИГРА «БЫСТРЫЙ МЯЧИК» для детей 5-6 лет

Цель. Развивать координацию движений, ловкость, фиксацию взора.

Правила игры. Играющие стоят по кругу, бросают, ловят и отбивают мячи, читая стихи:

Разноцветный быстрый мячик (дети бросают мяч вверх и ловят).

Без запинки скачет, скачет.

Часто, часто, низко, низко. (отбивают о пол).

От земли к руке так близко.

Скок и скок, скок и скок, (бросают вверх и ловят).

Не достанешь потолок.

Скок и скок, стук и стук, (отбивают о землю).

Не уйдешь от наших рук.

Правила: бросать, отбивать и ловить мяч ритмично, в соответствии с текстом стиха.

ИГРОВОЕ УПРАЖНЕНИЕ «ШКОЛА МЯЧА»

для детей 5-6 лет

Цель. Развивать координацию движений, ловкость, прослеживающую функцию глаза.

Группа упражнений 1.

- 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 пол и поймать двумя руками (рис)
- 5) Ударить мяч о пол и поймать одной правой рукой.
- 6) Ударить мяч о пол и поймать одной левой рукой.

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

Все эти упражнения могут выполняться с хлопками.

ПОДВИЖНАЯ ИГРА «ЗЕВАКА»

для детей 5-6 лет

Цель. Развивать внимание, координацию движений, ловкость, прослеживающую функцию глаза.

Правила игры. Дети встают в круг на расстоянии одного шага друг от друга. У одного из играющих в руках мяч. По команде взрослого, ребенок начинает перебрасывать мяч, называя по имени того, кому бросает мяч. Мяч необходимо поймать. Кто уронил мяч встает в центр круга и выполняет любое упражнение с мячом.

Правила: мяч перебрасывается через центр круга.

ИГРА МАЛОЙ ПОДВИЖНОСТИ « У КОГО МЯЧ»

для детей 6-7 лет

Цель. Развивать внимание, ловкость, зрительно – двигательную координацию, осязание.

Правила игры. Игроки образуют круг. Выбирается водящий. Он становится в центр круга, а остальные плотно придвигаются друг к другу, руки у всех за спиной.

Взрослый дает кому-либо мяч (диаметр 6—8 см), и дети за спиной передают его по кругу. Водящий старается угадать, у кого мяч. Он говорит: «Руки!»— и тот, к кому обращаются, должен выставить вперед обе руки ладонями вверх, как бы показывая, что мяча у него нет. Если водящий угадал, он берет мяч и становится в круг, а тот, у кого найден мяч, начинает водить.

Правила: стараться передавать мяч за спиной так, чтобы не догадался водящий; к кому обращается водящий, должен показать руки.

ПОДВИЖНАЯ ИГРА «ЛОВИШКА С МЯЧОМ»

для детей 6-7 лет

Цель. Развивать скоростные качества, ориентировку в пространстве, фиксацию взора, глазомер.

Правила игры. Игроки стоят по кругу, передают мяч из рук в руки, произнося: Раз, два, три — мяч скорей бери!

Четыре, пять, шесть — вот он, вот он здесь!

Семь, восемь, девять — бросай, кто умеет.

Последний, к кому попал мяч, говорит: «Я!», выходит в середину и бросает мяч, стараясь осалить разбегающихся в стороны детей.

Правила: передавать мяч, точно согласуя движения с ритмом произносимых слов; тот, кого запятнает мяч, пропускает один кон игры; мяч бросать, целясь в ноги.

ПОДВИЖНАЯ ИГРА «ПОЙМАЙ МЯЧ»

для детей 5-7 лет

Цель. Развивать внимание, ловкость, зрительно-двигательную координацию.

Правила игры. Играют втроем. Двое игроков располагаются друг против друга на расстоянии 3—4 м и перебрасывают мяч между собой. Третий становится между ними и старается поймать мяч или хотя бы коснуться его рукой. Если это удастся, он меняется местами с тем, кто бросил мяч. Можно предложить детям перед броском выполнить какое-либо движение: бросить мяч вверх, вниз, поймать его, вести мяч на месте и т. д.

Правила: начинать бросать мяч по сигналу.

ПОДВИЖНАЯ ИГРА «ИГРАЙ, ИГРАЙ, МЯЧ НЕ ТЕРЯЙ!»

для детей 6-7 лет

Цель. Формировать навыки владения мячом, ловкость, мелкую моторику рук.

Правила игры. Дети располагаются по залу или комнате. Каждый играет с мячом, выполняя действия по своему выбору: бросает вверх и о землю, отбивает мяч на месте и в движении; бросает мяч в стену, в корзину. После сигнала взрослого, все должны быстро поднять мяч вверх.

Правила: играть с мячом, не мешая товарищам, находить свободное место.

**ПОДВИЖНАЯ ИГРА «КОГО НАЗВАЛИ, ТОТ И ЛОВИТ МЯЧ»
для детей 6-7 лет**

Цель. Развивать внимание, ловкость, быстроту реакции на сигнал.

Правила игры. Дети ходят или бегают по площадке. Взрослый держит в руках мяч. Он называет имя одного из детей и бросает мяч вверх. Названный должен поймать мяч и снова бросить его вверх, назвав имя кого-нибудь из детей. Бросать мяч надо не слишком высоко и в направлении ребенка, имя которого называют.

Правила: слушать сигнал.

4 станция: « Весёлый художник»

Придумать свой весёлый мяч, нарисовать и раскрасить его.

Играйте в мяч- это весело!

Инструктор по физической культуре: Кирьянова С.В.