

Семейная игротека «Лови, бросай, кати. Развивающие игры с мячом»

Подготовила: воспитатель МАДОУ ЦРР – д/с №34

Михайлова С.В.



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

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 тряпьем 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.

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, нормализуют эмоционально-волевую сферу, что особенно важно как для малоподвижных, так и для гиперактивных детей. Игры с мячом развивают мышечную силу, усиливают работу важнейших органов организма – лёгких, сердца, улучшают обмен веществ.

Упражнения с мячом.

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

2. «Поднебески». Подбросить мяч вверх, дать ему упасть и с отскока от пола поймать.

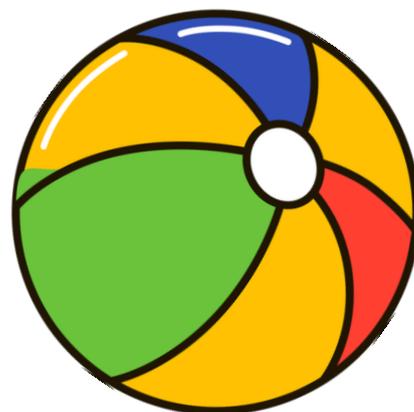
3. «Гвозди ковать». Отбивать мяч об пол одной и двумя руками.

4. «Хватки». Поднять руки с мячом выше головы, выпустить его и поймать на лету.

5. «Тик – так». Передать мяч с левой руки в правую и наоборот.

6. «Одноручье». Подбросить мяч вверх правой рукой и поймать правой. Подбросить левой и поймать левой.

7. «Передача». В паре передавать мяч сбоку, снизу вверх.



Эстафеты с мячом

Соревнуются две команды. 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.

