**«Мяч как средство развития двигательных способностей, физических качеств у дошкольников»**

## «Мой друг веселый мяч»




**Цель**:
Формировать у детей интерес к занятиям с мячом.
**Задачи физического воспитания:**
При катании мячей энергично отталкивать их руками.
Ловить мяч кистями рук, не прижимая к груди.
Развивать умение бросать мяч двумя руками.
Развивать ловкость рук.
Познакомить детей с формой, объемом, свойствами резинового мяча.
Учить спокойно и четко выполнять упражнения с мячом.
Обучать броскам маленького мяча в цель.

Учить энергично отбивать мяч кистью.
Обучать приему мяча двумя руками.
Обучать упражнениям общеразвивающего характера с большими мячами.
Развивать умения и навыки в ловле и передаче большого мяча друг другу.
Учить попадать большим мячом в висящую корзину.
Упражнять в прокатывании мяча ногами между предметами и в направлении друг другу.
Совершенствовать точность передачи мяча друг другу снизу, из-за головы, от груди.



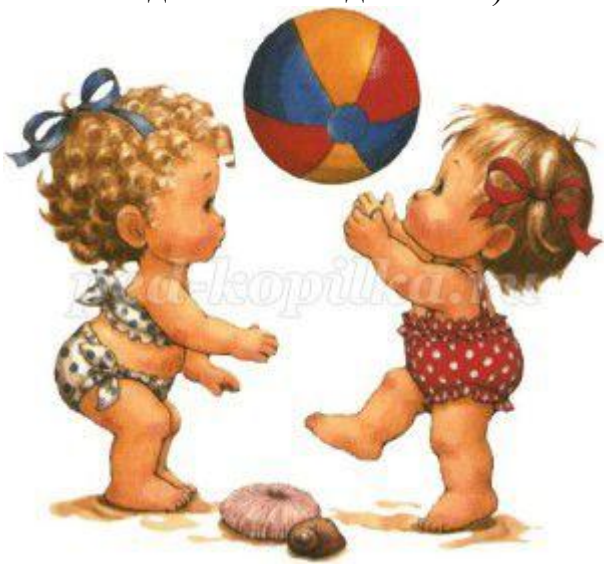

**Методические рекомендации:**
Дети любят игры с мячом, поэтому им надо дать возможность почувствовать природу мяча, проявить самостоятельность во время движения с мячом. При выполнении упражнений с мячом уделять внимание каждому ребенку. Вовремя находить слова одобрения, позволяющие ребенку непринужденно выполнять движения, в связи с большой нагрузкой во время занятия особое внимание обратить на интервалы активного отдыха: дети могут свободно поиграть с мячом, происходит как бы подготовка к выполнению последующих двигательных задач.
Упражнения, предваряющие бросок в цель, для маленьких детей необходимы. Рука ребенка постепенно привыкает к мячу, движения становятся более уверенными, особенно важна работа кистью руки.
В младших группах необходимо постоянно обыгрывать действия с мячом:

«маленький мяч легкий», «мяч может убежать – это он играет с вами». Во время выполнения упражнений педагог постоянно комментирует действия и движения детей, корректирует их, особенно если эти действия однообразны.
При выполнении броска мяча об пол желательно обратить внимание детей на движение мяча, что он делает, а затем уже на действия детей с мячом. Не оставлять без внимания тех детей, кто не смог выполнить задание, следует поработать с ними индивидуально, помочь развитию моторной памяти.
Соблюдать прием «мяч отдыхает», что позволяет ребенку получить кратковременный перерыв, происходит смена движений, переключение внимания на другое действие.
При метании мяча вдаль следует показать детям, как занять правильную исходную позицию (ноги по шире, одна нога впереди, туловище при замахе наклонено вперед). Движение кистью – важный элемент в метании, показать, как выполняется движение, сравнить его с моментом положения руки во время прощания, когда говорим «до свидания».
При бросках мяча двумя руками обратить внимание на технику броска мяча о землю с последующей ловлей.
Очень важно научить ребенка регулировать силу отталкивания: отталкивать мяч не только с силой, но и с меньшими усилиями, не отводя его далеко от груди.
Если прокатывание мяча ногами друг другу и между предметами не получается (это трудно), можно предложить детям попробовать прокатывать мяч между предметами без передачи его друг другу.
Смену движений (заданий) в подгруппах производят после того, как все выполнят данное задание указанное количество раз.
Избегать необоснованных длительных объяснений во время выполнения заданий, упражнений.
При перебрасывани мяча друг другу напоминать детям, что они должны быть внимательными при приеме мяча - тот, кто ловит, не стоит неподвижно на месте, а правильно рассчитывает полет и выполняет ловлю мяча.
Добиваться от детей хорошего управления движением мяча, умения мягко отталкивать его пальцами рук.
Техника передачи мяча усваивается детьми постепенно, поэтому не стоит их излишне торопить; в процессе обучения передаче мяча необходимо напоминать детям, что: - локти следует опускать около туловища; - стараться бросать мяч на уровне груди партнера; - мяч сопровождать взглядом и определенным положением рук.
При обучении броску мяча в корзину с места надо обратить внимание на то, чтобы дети бросали мяч, стоя в правильной стойке, прицеливались, сопровождали мяч взглядом, не разводили локти в стороны.
Отмечать любые успехи детей.
От педагога зависит интерес детей к занятиям, важно поддерживать его на

протяжении всех моментов и даже тогда, когда делаются замечания по совершенствованию движений.



При занятии с мячом  педагог должен работать только с половинным составом группы. Только в этом случае дети могут получить умения и навыки, и инструктор может контролировать индивидуально каждого ребенка (семь-восемь детей); остальные дети должны работать с другим взрослым (воспитателем) и с другим содержанием заданий (повторение и закрепление ранее знакомых движений и действий).



*Вот несколько интересных игр с мячом*:

**«Мячик кверху»**

*Описание игры*: Считалкой выбирается водящий. Дети встают в круг близко друг к другу, водящий идет в его середину в очерченном для него кругу, и бросает мяч вверх после слов: «Мячик кверху!» Игроки в это время стараются как можно дальше отбежать от центра круга. Водящий ловит мяч и кричит: «Стой!» Все игроки должны остановиться, а водящий, не сходя с места, бросает мяч в того, кто стоит ближе всех к нему. Запятнанный игрок становиться водящим. Если же водящий промахнулся, то остается и проводит еще раз игру.
*Правила игры*: Водящий бросает мяч как можно выше и только после слов: «Мячик кверху!» Водящему разрешается ловить мяч и после отскока от земли. Если водящий роняет мяч или мяч уходит, то прежде, чем крикнуть

«Спой!», ему нужно поймать мяч и вернуться на свое место. Если кто – то из игроков после слова «Стой!» продолжает двигаться, то он должен сделать три шага в сторону водящего. Убегая от водящего, игроки не должны прятаться за деревья и постройки.

**«Летучий мяч»**

*Описание игры*: Игроки встают в круг, водящий находится в середине круга (он выбирается считалкой). По сигналу дети перебрасывают мяч друг другу через центр круга. Водящий старается задержать мяч, поймать или коснуться его рукой. Если ему это удалось, то он встает в круг, а тот, кому был брошен мяч, становится водящим.
*Правила игры*: Игрокам при ловле мяча разрешается сходить с места. Игроки не должны задерживать мяч. Водящий не может коснуться мяча, когда он находится в руках игрока.

**«Гонка мячей»**

*Материал*: Для проведения игры нужны два мяча разного цвета.
*Описание игры*: Дети встают по кругу на расстоянии одного шага друг от друга лицом в центр, рассчитываются на первые и вторые номера. Так они делятся на две команды. В каждой группе считалкой выбирается ведущий. Они должны стоять на противоположных сторонах круга. По сигналу ведущие начинают перебрасывать мяч только игрокам своей группы, в одном направлении. Выигрывает группа, в которой мяч раньше вернулся к ведущему. Дети выбирают другого ведущего. Игра повторяется, но мячи перебрасываются в обратном направлении. По договоренности игру можно повторить от 4 до 6 раз.
*Правила игры*: Начинать игру ведущим нужно одновременно по сигналу. Мяч разрешается только перебрасывать. Если мяч упал, то игрок, уронивший его, поднимает и продолжает игру. Игроки должны точно перебрасывать мяч, быть внимательными при приеме мяча: тот, кто ловит, не должен стоять неподвижно ждать, когда мяч попадет в руки. Нужно следить за мячом и, если нужно, сделать шаг вперед.

**«Ты катись, веселый мячик»**

*Описание игры:* Дети выстраиваются в круг на расстоянии вытянутой руки. Игроки передают мяч по кругу со словами:
*Ты катись, веселый мячик,*
*Быстро, быстро по рукам,*
*У кого остановился-*
*Тот бежит по сторонам!*
Тот игрок, у кого мяч остался в руках, поворачивается спиной к центру. Игроки, стоящие по обе стороны от него, поворачиваются в стороны и бегут

по сигналу: «Раз, два, три – беги!» Кто первый прибежит к мячу, берет его, и игра начинается сначала. Теперь, можно мяч передавать в другом направлении.
*Правила игры*: Игроки должны быстро и точно передавать мяч друг другу. Нельзя водящему специально задерживать мяч для другого игрока. Бежать игроки должны в разные стороны, спина к спине друг друга. Нужно оббегать круг, и нельзя забегать в центр.

**«Круг»**

*Описание игры:* Все игроки, кроме водящего, встают в круг и перебрасывают друг другу мяч, называя по имени того, кто должен его ловить. Водящий стоит в середине круга и старается ударить рукой по летящему над ним мячу. Как только задержанный таким образом мяч упадет на землю, игроки разбегаются, а водящий быстро поднимает мяч и, крикнув «Стой!», старается запятнать одного из игроков. Запятнанный игрок становится водящим. Если же водящий промахнется, то снова идет в круг водить.
*Правила игры:* Игроки должны быстро и точно передавать мяч друг другу. Водящий задерживает только летящий мяч. Водящий пятнает игроков с того места, где поднял мяч.

**«Сторожа»**

*Материал:* Маленькие мячи по количеству детей.
*Описание игры:* Участники игры встают в круг на расстоянии одного шага. У всех игроков маленькие мячи. В середине круга построен город (кегли, расставленные на расстоянии, чтобы между ними мог свободно пройти маленький мяч). Городок охраняют три сторожа (выбранные считалкой). Игроки, стоя на одном месте, ногой посылают мяч в городок. Тот, кто, прокатывая мяч, собьет кеглю, встает на место сторожа.
*Правила игры:* Мяч игроки должны только прокатывать. Нельзя пропускать отбитый сторожем мяч за круг; тот, кто, пропустил мяч, выходит из игры. Сторожам разрешается, защищая город, переходить с одной стороны на другую. Сторож задерживает и отбивает мяч только ногой.

**«Зайчик»**

*Описание игры:* На площадке чертиться большой круг. Считалкой выбирают Зайчика, он идет в круг, а все игроки стоят за кругом. Они бросают мяч друг другу, но так, чтобы он задел игрока – зайчика. Зайчик бегает по кругу, увертывается от мяча. Тот, кто запятнает игрока – зайчика, встает на его место в кругу.
*Правила игры:* Игроки не должны заходить за границы круга. Прежде чем передать мяч, нужно назвать по имени того, кто его должен поймать. Передавать мяч нужно быстро, нельзя задерживать его в руках. Чем быстрее игроки передают мяч, тем интереснее проходит игра. Игрок – зайчик, по

желанию, может поймать мяч. В этом случае игрок, чей мяч был пойман, встает в круг и становится зайчиком.

**«Встреча»**

*Материал:* Большие мячи по количеству игроков. Фишки для награждения.
*Описание игры:* На площадке проводятся две линии на расстоянии 4 -6 метров. Игроки делятся на две команды с равным количеством игроков и, встают друг против друга за линиями. По сигналу все одновременно прокатывают мячи, но так, чтобы они встретились. Игрокам в паре, чьи мячи встретились, инструктор дает фишку. Выигрывает пара, у которой в конце игры окажется больше фишек. Количество повторений игры проходит по желанию игроков.
*Правила игры:* Площадка, где проводится игра, должна быть ровной. Увеличивать расстояние между игроками нужно постепенно. Детям нужно подсказать, что, чем больше расстояние прокатывания, тем энергичнее должен быть толчок мяча.