«Игры с мячом как средство физического развития и оздоровления детей»

Консультацию подготовили
воспитатель СПДС «Василек»
Арустамян Елена Викторовна
Старший воспитатель
Лепаева Наталья Васильевна

Мяч — удивительно интересная игрушка. Пожалуй, ничего, настолько простого и в то же время интересного, пока еще не придумали. По данным американского психотерапевта А. Лоуэна, отбивание мяча повышает настроение, снимает агрессию, помогает избавиться от мышечного напряжения.

Виды мячей в зависимости от видов спорта или особенностей игры: футбольный, волейбольный, баскетбольный, теннисный, для хоккея с мячом, для регби, для водного поло, для крикета, для гольфа, для боулинга, для художественной гимнастики, фитбол и др.

Мячи различаются также по весу, величине (размеру, весу, декору, наличию или отсутствию наполнителя (пустотелые и набивные).

Игры с мячом ненавязчиво и системно, в свободной увлекательной деятельности самого ребёнка развивают культуру движений, ловкость, быстроту реакции, координацию, глазомер, учат психофизической собранности. Отсутствие выступов, упругость и мягкость уменьшают травмоопасность. Это одна из самых комфортных, доступных, безопасных для здоровья игрушек.

Игры с мячом для детей коллективного характера благоприятно влияют на воспитание положительных нравственно-волевых черт детей. Они учат малыша преодолевать эгоистические побуждения, воспитывают выдержку. Играя в игры, ребенок испытывает свои силы и может убедиться в успешности своих действий.

Особое место следует уделить подвижным играм с мячом для детей, так как они требуют от ребенка мыслительной деятельности: анализа ситуации, предвидение возможных действий противника, принятия решения, соответствующего обстановке.

Хороши и малоподвижные игры и упражнения с мячом. Существует множество упражнений для детей, которые позволяют увлечь детей разного возраста и дома, и на улице.

Для данного упражнения потребуется небольшой пластиковый или резиновый мяч:

«Упражнение с мячом»
В правую руку свой мячик возьми,
Над головою его подними
И перед грудью его подержи.
К левой ступне, не спеша, положи.
За спину спрячь и затылка коснись.
Руку смени и другим улыбнись.
Правого плечика мячик коснется
И ненадолго за спину вернется.
К правой ступне, и к левой ступне,
И на живот — не запутаться б мне.

Дети с увлечением могут повторять за взрослыми это упражнение несколько раз.

Подвижная игра «Салют»

Для детей 3-4 года.
Цель: Развивать ловкость, зрительно – двигательную координацию.
Ход. Дети берут мячи разных цветов и свободно располагаются по залу. 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».
Дозировка: 3-4 раза.

«Сторож и воробьи»

Для этой игры мяч нужно обвязать веревкой. Конец веревки нужно оставить длинным (1,5 - 2 метра). На земле обозначить круг диаметром примерно 2 метра. Это территория сторожа. В круг положить «крошки», это могут быть сжатые листы бумаги или что- то другое. В центр круга становится «сторож», он держит в руках веревку с мячом. Все, играющие это «воробьи». Они стараются забежать в круг и схватить «крошку». Если сторож успеет попасть в «воробья» мячом, - тот должен выйти из игры. «Воробей», который насобирает больше всех «крошек», - выигрывает и сам становится «сторожем».
Задача «сторожа», - попадая в воробьев, не потерять конец веревки, к которой привязан мяч.

«Мяч с топотом»

Участники игры делятся на две группы и встают друг против друга на расстоянии 4—6 м. На середину поля кладут любой предмет. Игру начинает по жребию первый игрок одной из команд. Он называет по имени игрока из второй команды, бросает ему мяч и быстро бежит на середину поля, останавливается у предмета, топает ногами и возвращается на свое место. В это время игрок, поймавший мяч, старается его осалить. Если он промахнется, то переходит сам в первую группу, если же попадет мячом, то осаленный переходит во вторую группу. Побеждает группа, в которой окажется больше детей.

«На чьей половине меньше мячей?»

Зал поделён канатом на две половины. Играющие делятся на две команды и встают с мячами в руках по разные стороны. По сигналу ведущего участники перебрасывают их в сторону противников. По окончании игры (по сигналу ведущего) игроки подсчитывают мячи на своей половине. Команда, на половине которой мячей меньше, побеждает в игре.

«Шапка-невидимка»

«Шапка-невидимка» - динамичная игра с мячом.
Игроки становятся в круг, смотря в затылок друг другу, а мячик ложиться посередине этого круга. После этого игроки начинают передавать шапку (игрок, у которого шапка, передает ее впереди стоящему игроку).
Так передают шапку по кругу, пока кто-то не решит, что его соседу пора стать невидимкой. Игрок с шапкой, неожиданно для впереди стоящего, надевает на его голову шапку со словами «Берегись невидимки!» После чего все игроки разбегаются, а невидимка должен добежать до мяча, схватить его и крикнуть «Стой, ни с места!». После этого все игроки останавливаются, а невидимка старается попасть мячом со своего места по любому игроку.

Если невидимка попал по какому-либо игроку, то он бросает шапку и убегает, а игрок (по которому попал невидимка) сам становится невидимкой (т. е. бежит к мячу, надевает шапку и старается попасть по другому игроку и так далее). Если же невидимка (уже неважно какой) промахнулся, то игра начинается заново.
Примечания. Стоя в круге, не разрешается оборачиваться назад.
Возраст: от шести лет.

Играйте с детьми в игры с мячом, и вы увидите, как правильно развивается ваш ребёнок!