

Семейная игротека «Лови, бросай, кати»

Данная консультация рассказывает о значении упражнений с мячом для развития организма и знакомит их с различными упражнениями и подвижными играми с мячом. 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

гипервозбудимых 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.

Подвижные игры с мячом.

«Мяч вдогонку».

Дети образуют круг. Водящий даёт игрокам, стоящим в разных местах круга, по мячу. Затем говорит: «Мяч вдогонку!» Игроки одновременно начинают передавать их по кругу. Если один мяч догонит другой, т.е. оба окажутся в руках у одного ребёнка, то он выходит из игры.

«Охотники и зайцы».

Чертят или выкладывают шнуром круг (диаметр 5-6 м). Игроки распределяются на две подгруппы. Одна становится в круг – это зайцы. Другая равномерно распределяется за кругом – это охотники. У одного из охотников мяч. Он бросает мяч, стараясь попасть в зайцев. Тот, в кого попали мячом, выходит из круга. Затем игроки меняются ролями. «Стой!». Играющие встают в круг. Водящий с маленьким мячом выходит на середину круга. Он подбрасывает мяч вверх и называет чье-либо имя. Игрок, которого назвали, бежит за мячом, остальные разбегаются. Как только игрок возьмёт мяч, он громко произносит: «Стой!» Все играющие должны остановиться и стоять неподвижно там, где их застала команда. Водящий старается попасть мячом в кого-нибудь. Тот, в кого бросают мяч, может увертываться, приседать, но не сходить с места. Если водящий промахнётся, он бежит за мячом, а все вновь разбегаются. Если водящий попал мячом в кого-либо, тот занимает место водящего, и игра продолжается.