

ИГРЫ С МЯЧОМ ДЛЯ ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Выполнила: инструктор по ФК

Хужина

Лариса

Владимировна



МАЛЕНЬКИЕ ДЕТИ С УДОВОЛЬСТВИЕМ БРОСАЮТ, КАТАЮТ МЯЧИ, МЕТАЮТ В ЦЕЛЬ, В КОРЗИНУ.

Такие движения нравятся ребенку своей доступностью, они не требуют точно зафиксированного способа выполнения.

Мяч может быть брошен с меньшим или большим усилием в любом направлении. Его можно поймать любым удобным для каждого ребенка способом, одной или двумя руками, сразу или после отскока от земли, от стены, от других предметов. После формирования навыка бросания дети овладевают умением метать мяч. Движения бросания и метания по сути отличны друг от друга.



МЕТАНИЕ- ЭТО УПРАЖНЕНИЯ, ТРЕБУЮЩИЕ «ВЗРЫВНЫХ» МЫШЕЧНЫХ УСИЛИЙ (КРАТКОВРЕМЕННОЕ, НО МАКСИМАЛЬНОЕ ПО НАПРЯЖЕНИЮ).

Метание отличается от бросания более широкими и активными движениями не только рук, но и ног, туловища.

Метание мяча помогает развивать силу, ловкость и быстроту действий.

Упражнения по метанию в цель важны для гармоничного развития рук, для профилактики появления нарушений осанки, развития координации движения, умения ориентироваться в пространстве, для обучения различным приемам игры в мяч, развития опорно-двигательного аппарата, а также профилактики его заболеваний.



КАТАНИЕ МЯЧА

Катание тренирует мышцы пальцев и кисти, приучает соотносить мышечные усилия и направление мяча. Катать мяч можно в определенном направлении, между воротцами, по узкой дорожке, «змейкой», друг к другу.



ПОДБРАСЫВАНИЕ И ЛОВЛЯ МЯЧА

Подбрасывать и ловить – более сложные движения, требующие хорошего глазомера.

Полезно подбрасывание мяча вверх: оно связано с активным выпрямлением, как бы потягиванием за брошенным предметом.

Это упражнение помимо укрепления мышц плечевого пояса способствует улучшению осанки.



ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ

1. Подбросить мяч вверх и поймать его двумя руками.
2. Подбросить мяч вверх, дать ему упасть и снова поймать его.
3. Подбросить мяч вверх, хлопнуть в ладоши и затем поймать его.
4. Подбросить мяч как можно выше.
5. Ударить мяч о землю так, чтобы он подскочил повыше.
6. Поднять руки с мячом над головой, выпустить его и поймать на лету стоя на месте.
7. Ударить мяч о землю, хлопнуть в ладоши и затем поймать его.
8. Ударить мяч о стенку и поймать его двумя руками, стоя на расстоянии 1,5 – 2 м.
9. Ударить мяч о стенку. После того как он упадет на землю и отскочит, поймать его двумя руками.

ШКОЛА МЯЧА



10. Бросить мяч в даль на максимальное расстояние.

11. Бросить мяч в цель на расстояние.

12. Бросить мяч в центральный круг от периметра большого круга по различным мишеням: кеглям, кубикам, фигуркам.

13. Одним мячом на разных расстояниях (от 1 до 3 м) попасть в другой мяч с нескольких попыток.

14. Поставить кеглю на пол на расстоянии от 1 до 3 м. Ударом ноги по мячу (левой или правой поочередно) сбить кеглю.

15. Поставить стул на расстоянии от 1 до 5 м от линии старта и сбивать поставленные предметы мячом.

16. Поставить стул на расстоянии от 1 до 5 м от линии и прокатить мяч между ножками стула, как в ворота, руками или ногами.

17. Поставить корзину на расстоянии от 1 до 3 м и бросать мяч одной рукой или двумя руками так, чтобы попасть в корзину.

18. С небольшой горки сначала катить мяч, а потом бежать за ним.

19. Закатывать мяч в лунку на расстоянии от 1 до 3 м.

20. Встать по кругу на расстоянии вытянутых рук и передавать друг другу сразу несколько мячей в одном направлении.

Важно, чтобы мячи были самых различных размеров и находились в свободном распоряжении детей.

«Игра с мячом»



Необходимо ударить мячом об пол (или невысоко подкинуть мяч) столько раз, сколько слогов в слове. Удары (или подкидывания) сопровождаются чётким произнесением слогов.

Я знаю...

Игрок бьет по мячу ладонью и чеканит мяч об землю и в такт ударам произносит: «Я знаю пять имен мальчиков. Саша раз (мяч ударился об землю), Костя два (еще один удар)... и так далее. С каждым ударом надо называть имя. Пропустил удар, начинай сначала.

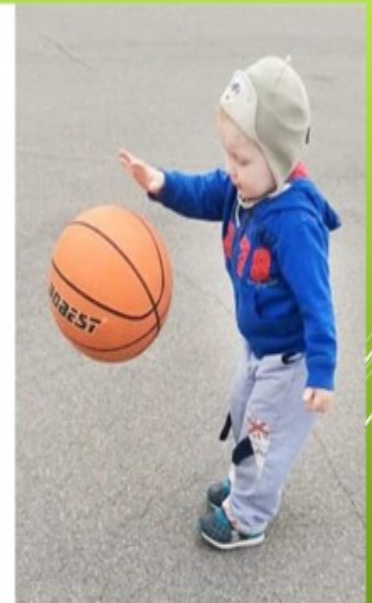
Слова в игре такие:

Я знаю пять имен мальчиков

Я знаю пять имен девочек

Я знаю пять названий городов

Я знаю пять названий рек



Игра «Один – много»

Цель: закрепление в речи детей различных типов окончаний имён существительных.

Ход игры:

Взрослый бросает мяч детям, называя имена существительные в единственном числе. Дети бросают мяч обратно, называя существительные во множественном числе.

Стол – столы

Стул – стулья

Гора – горы

Лист – листья

Дом – дома

Носок – носки

Глаз – глаза

Кусок – куски

День – дни

Прыжок – прыжки

Сон – сны

Гусёнок – гусята

Лоб – лбы

Тигрёнок – тигрята



Игра «Весёлый счёт»

Цель: закрепление в речи детей согласования существительных с числительными.

Ход игры:

Взрослый бросает мяч ребёнку и произносит сочетание существительного с числительным «один», а ребёнок, возвращая мяч, в ответ называет это же существительное, но в сочетании с числительным «пять», «шесть», «семь», «восемь».

Один стол – пять столов

Один слон – пять слонов

Один журавль – пять журавлей

Один лебедь – пять лебедей

Одна гайка – пять гаек

Одна шишка – пять шишек

Один гусёнок – пять гусят

Один цаплёнок – пять цаплят

Один заяц – пять зайцев

Одна шапка – пять шапок

Одна банка – пять банок

Одна пуговица – пять пуговиц

Одна мыльница – пять мыльниц

Одна шляпа – пять шляп

Одна книга – пять книг

Одна конфета – пять конфет



Игра «Чья голова?»

Цель: расширение словаря детей за счёт употребления притяжательных прилагательных.

Ход игры:

Взрослый, бросая мяч ребёнку, говорит: «У вороны голова...», а ребёнок, бросая мяч обратно, заканчивает: «...воронья».

Например:

У рыси голова – рысья

У рыбы – рыба

У кошки – кошачья

У сороки – сорочья

У лошади – лошадиная

У орла – орлиная

У верблюда – верблюжья и т. д.

