

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
Починковский детский сад № 3**

**Требования к работе с мячом, скакалкой, обручем в ДОУ**



**Подготовила:  
педагог дополнительного  
образования  
Яшкова Татьяна  
Владимировна**

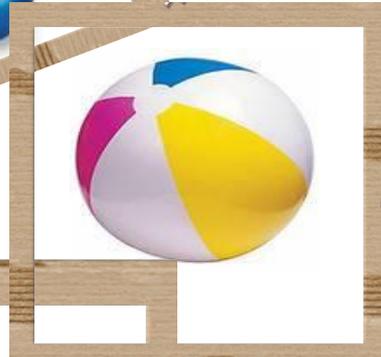
**Мяч** - самая универсальная и многогранная, удобная, динамичная игрушка, занимающая особое место в развитии действий руки, но многие почему-то отдают ему только спортивную - оздоровительную роль.

Он очень разнообразен по размеру, цвету и даже материалу, должен быть легким, а удары несильными, чтобы дети не испытывали неприятных ощущений.

**Мяч** - это рука ребенка. Развитие ее связано напрямую с развитием интеллекта. Мяч - круглый, как Земля, и в этом его сила!

**Мяч** (большой или маленький) – это снаряд, который требует проворных рук и повышенного внимания

Слово «мяч» произошло от слова «мягкий, мякиш», т.е. мягкий шар. Мяч - по-английски "бол", "ступня" - "фут". Сложишь "фут" + "бол" получается "ножной мяч".



# О значении мяча



Игры с мячом активируют весь организм: развивают ориентировку в пространстве глазомер, координацию, регулируют силу и точность броска, осанку, смекалку, способствуют общей двигательной активности, развивая ловкость, быстроту реакции, моторику рук, которая имеет особое значение для развития функций мозга ребенка, развития речи. Игры с мячом развивают мышечную силу, усиливают работу важнейших органов организма – легких, сердца, улучшают обмен веществ.

Большое влияние игры с мячом оказывают и на нервно-психическое развитие ребёнка, формирование важных качеств личности.

Они вызывают положительные эмоции, развивают тормозные процессы: в ходе игры детям приходится реагировать движением на одни сигналы и удерживаться от движения при других. В этих играх развивается воля, сообразительность, смелость, быстрота реакций и др. Совместные действия в играх сближают детей, доставляют им радость от преодоления трудностей и достижения успеха

Прежде всего, это общение и способность принимать и отдавать, выпускать и удерживать мячик

*Мяч является средством общения между людьми*



# Возрастные особенности

## Младшая группа

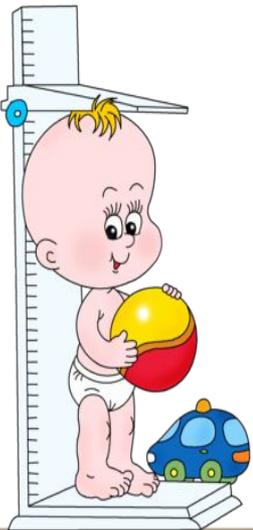
Начинают знакомить детей с формой, объемом, свойствами резинового мяча, учат играть с мячом. Прежде чем приступить к специальным упражнениям, малыш должен научиться брать, держать и переносить мяч двумя руками и одной рукой. Главное в работе с мячом для малышей – обеспечить возможность произвольно упражняться в действиях с мячами, чтобы у них появилась непринужденность в движениях (держать мяч, брать, класть, переносить).

## Средняя группа

Возможности ребенка в бросании и ловле предметов повышаются в связи с увеличением физической силы, развитием координации движений и глазомера. Дети приучаются отталкивать мяч симметрично обеими руками, придавая ему нужное направление движения. Важно научить ребенка регулировать силу отталкивания: отталкивать мяч не только сильно, но и слабо, не отпуская его далеко от рук. Следует учить детей правильно ловить мяч, бросать мяч из-за головы двумя руками

## Старшая и подготовительная группы

навыки катания детей получают дальнейшее развитие. Разнообразнее и сложнее становятся упражнения в бросании и ловле мяча. Дети должны иметь разносторонние навыки владения мячом. Они должны уметь его ловко принимать, непринужденно держать, быстро и точно передавать в разных направлениях. Много времени надо уделять упражнениям в бросании и ловле мяча индивидуально, в парах, по кругу, в кругах с водящими.





## Традиционные приемы игры в мяч

Для того чтобы успешно освоить подвижные игры с мячом, дети должны хорошо овладеть основными приемами в игры мяч, которые часто упоминаются в русских народных играх-забавах

**Свечки** - подбросить мяч вверх сначала невысоко и поймать его. Затем бросить выше, следом – еще выше.

**Поднебески**- подбросить мяч вверх, поймать с отскока от земли

Гвозди ковать – отбивать мяч одной рукой о землю.

**Вертушки-перевертушки** – положить мяч на ладонь , слегка подбросить его, руку повернуть тыльной стороной и так отбить мяч вверх, а затем поймать его.

**Первыши-водокачи** – ударить мяч в стену, потом поймать его с отскока от стены

**Зайца гонять** – бросить мяч о землю так, чтобы он ударился о стенку и поймать его с отскока от стены.

**Пришлепы** – ударить мяч о стену, отскочивший от стены мяч ударить ладонью так, чтобы он опять ударился об стену, после чего его поймать

**Галки, вороны, зеваки**- встать спиной к стене, откинуть голову так, чтобы она касалась стены.

Из этого положения ударить мяч о стену и затем поймать его.

**Одноручье** – подбросить мяч вверх левой рукой и поймать его левой рукой, затем также правой рукой.

**Ручки** – опереться о стену левой рукой, правой рукой ударить мяч из-под левой руки, поймать двумя руками. Затем так же но опереться правой рукой.



# О значении скакалки

При любом виде прыжка производится довольно большая мышечная работа. Участие в прыжках многих мышечных групп, затрата значительной энергии, чувство усилия и преодоления инертности тела являются положительными сторонами этого вида движения.



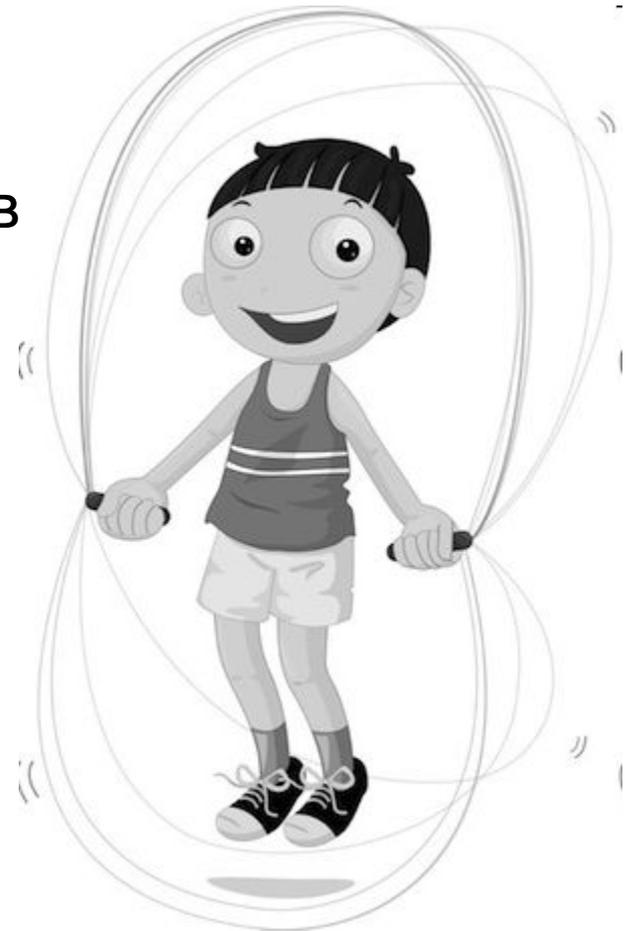
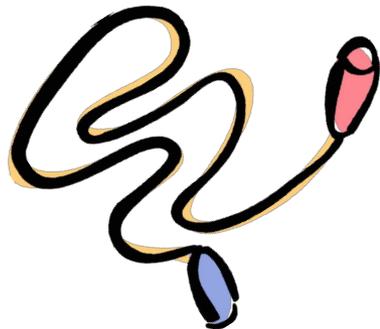
**Прыжки на скакалке** по показателям физической нагрузки на организм сравнимы с интенсивной ходьбой, в некоторой степени и с ускоренным бегом. Во время прыжков организм человека наполняется необходимым количеством кислорода. Также польза прыжков на скакалке сказывается и на мышцах рук, поскольку они тоже тренируются, и причем раз в тридцать сильнее, нежели при занятиях интенсивным бегом. Польза прыжков на скакалке имеет комплексный вид, во время занятий весь организм тренируется и укрепляется.

# Как правильно подобрать скакалку для детей

Диаметр 0,8-0,9 см;

Длина короткой скакалки – ребенок должен взять её за ручки, наступить в середине стопой; натянутые концы касаются подмышек;

Длинная скакалка – 3-4 м.



# Техника прыжков через скакалку

- Прыжки на месте;
- Руки согнуты в локтях
- Туловище выпрямлено и сохраняет правильную осанку
- Дыхание не задерживать
- Приземление мягкое на носки, затем опускание на всю стопу
- Отталкиваться большими пальцами ног
- Подпрыгивать на 10-20 см
- Соблюдать периоды отдыха между прыжками

# Методика обучения прыжкам через скакалку

## Младший возраст

- Пробегание под вращающейся скакалкой
- Перешагивание через вибрирующую и приподнятую скакалку
- Вращение скакалкой вперед-назад с попыткой перешагнуть и перепрыгнуть через неё

## Средний возраст

- Перепрыгивание через скакалку, удобным для детей способом



## Старшая группа

Детей учат прыгать через скакалку разными способами: на двух ногах, с ноги на ногу, вперед и назад, с междускоком. Дозировка этих упражнений не должна быть чрезмерной (по 30-40 прыжков два-три раза). Эти упражнения обязательны и для мальчиков.

## Подготовительная группа

Необходимо чаще проводить разнообразные прыжки со скакалкой, привлекая к ним мальчиков (особенно в теплый период года). Интенсивность движений в этих упражнениях велика, поэтому надо строго учитывать и дозировку (три-четыре раза по 30-40 прыжков с перерывом и в сочетании с ходьбой).



# Традиционные приемы игры в скакалку.

**Увернись от змейки** (развиваем ловкость и координацию движений)

Держим скакалку за одну ручку и создаем небольшие волны, пытаемся задеть ребенка. Задача ребенка – увернуться от змейки.

**Не задень** (развиваем ловкость и координацию движений)

Двое взрослых держат скакалку на высоте груди игроков. Можно натянуть скакалку между деревьями. Игроки должны пройти под скакалкой, выгибаясь назад и пытаясь не задеть ее. Игрок, задевший скакалку, выбивает из игры. Когда все игроки пройдут под скакалкой, ее опускают на несколько сантиметров ниже. Побеждает игрок, оставшийся последним.

**Перешагни через скакалку** (развиваем ловкость и координацию движений)

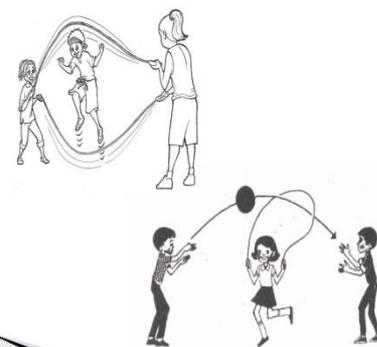
Скакалку кладут на пол. У одного из ее концов кладут приз – это будет финиш. Предложите ребенку у другого конца скакалки перешагнуть через нее, повернуться, опять перешагнуть через скакалку и так далее, пока ребенок не доберется до другого конца скакалки и не сможет взять приз.

**Рыбак и рыбки** (развиваем координацию движений)

Игроки становятся в круг, водящий – в центр круга со скакалкой в руках. Он вращает скакалку так, чтобы она скользила по полу, делая круг за кругом под ногами игроков. Игроки подпрыгивают, стараясь, чтобы скакалка не задела их ног. Если скакалка задела игрока, он меняется местами с ведущим.



## Игры со скакалкой



# О значении обруча

Вы, наверняка, знаете, что такое обруч. Видели, как завораживающе выступают с ним гимнастки, и феерично крутят стопку обручей актеры цирка. Обручи часто используют педагоги физической культуры в детских садах и школах. Игры с обручем сделают малыша более сильным, ловким, выносливым.

Желательно, чтобы обруч был легким. Пластмассовые обручи – наиболее подходящие для детей. Стальные и алюминиевые обручи сейчас делают полыми внутри, поэтому тоже легкие, но они холодные на ощупь и менее приятны для детских ручек.



# Методические рекомендации при лазанье в обруч

Пролезание в обруч выполняется разными способами:

1) ребенок держит обруч в руках горизонтально, пролезает сначала одной ногой, потом другой, затем поднимает его вверх над головой и возвращает в исходное положение;

2) обруч поднимается прямыми руками над головой, затем опускается сверху вниз и ребенок перешагивает через него сначала одной ногой, потом другой.

Пролезание проводится также в вертикально поставленные обручи (сначала голова, рука и нога, потом вторая рука и нога). В обруч большого размера дети могут пролезать одновременно вдвоем, держась за руки, с предметом в руках и т. д.



## Как правильно крутить обруч на талии

1. Одев обруч на талию его необходимо придерживать с обеих сторон руками. Необходимо, чтобы спина ребенка плотно прилегала к задней стенке обруча. Нужно сделать сильный толчок из одной стороны в другую, чтобы круг смог описать талию и успеть резко убрать руки.
2. Объясните ребенку, что необходимо выполнять круговые движения талией в ту же сторону, что и обруч, описывать круги вместе с хула-хупом.
3. Если получится удержать обруч больше 20 секунд, то можно



## Прежде чем приступить к тренировкам стоит:

1. Необходимо найти удобное место, которое будет полностью свободным от посторонних предметов, они могут стать препятствием, а иногда и результатом травмирования ребенка.
2. Не стоит выполнять упражнения детям, у которых наблюдаются болезни органов брюшной полости, болезни спины. Если ребенок состоит на учете врачей, необходимо проконсультироваться с ними.



# Возрастные особенности

Пролезание в обруч должны освоить дети всех возрастных групп

## Младшие группы

Дети младших групп выполняют пролезание в обруч любым удобным способом.



lori.ru

## Старшая и

## подготовительная группа

Детей учат пролезать в обруч разными способами (сверху, снизу, прямо и боком). Также дети подготовительной группы могут выполнять прыжки через обруч как через скакалку. Методика выполнения прыжков через обруч та же, что при прыжках через скакалку.

# Игры с обручем

## Туннель

Из нескольких обручей можно сделать туннель. Дети друг за другом проходят через него, стараясь не задеть за обручи, или катают мячик и проходят вслед за ним. Если мячик выкатился из туннеля, игрок выбывает.

## Гнездо

Положите обруч на землю. Дети встают в обруч – они птички в гнезде. По команде ведущего «Полетели!», птички вылетают из гнезда, бегают по площадке. Когда ведущий подает команду «Кошка! Все в гнездо», птички стараются добежать до гнезда – обруча и спрятаться в нем. Ведущий – кошка старается поймать птичек. Кого поймали, выбывает из игры.

## Мяч в обруч

Игра развивает глазомер. Взрослый держит горизонтально обруч, а ребёнок забрасывает в него мяч, ведя счёт попаданиям. Игроки могут меняться ролями. Усложнение: увеличивать расстояние до обруча. Игрок с обручем помогает другому игроку



**спасибо за внимание**