

Комитет образования администрации  
Балаковского муниципального района Саратовской области  
Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад комбинированного вида № 41 «Березка»  
г. Балаково Саратовской области

Выступление на муниципальном  
семинаре-практикуме инструкторов  
по физической культуре по теме:  
«Игры с мячом, как эффективный способ  
повышения двигательной активности дошкольников»

**Тема:** «Организация и методика проведение игр и эстафет с мячом с  
дошкольниками»

Подготовила:  
Белякова А.В.,  
Инструктор по физической культуре  
МАДОУ детский сад № 41  
Дата проведения: 19.04.2024 г.

### Значение упражнений с мячом

Еще в древние времена игры с мячом носили не только развлекательный, но и лечебный характер. Римский врач Клавдий Гален прописывал игры с мячом своим больным в качестве лекарства. Создатель системы общественного дошкольного воспитания Фридрих Фребель считал мяч средством всестороннего развития ребенка-дошкольника. И сегодня мяч не должен потерять свой статус «спутника детства».

Действия с мячом занимают большое место в работе по физической культуре, используются всеми детьми, в самостоятельных играх и упражнениях. Бросание и ловля, метание укрепляют мышцы плечевого пояса, туловища, мелкие мышцы рук, способствуют развитию глазомера, меткости. Они требуют также хорошей координации движений. Игры с мячом развивают ловкость, ритмичность и точность движений.

Ребенок уже в 8—10 месяцев бросает предмет, выпуская его из руки, отталкивая игрушку кистью. Бросок может быть направлен по-разному: вниз, вверх, в сторону. Выпустив предмет из рук, ребенок следит за ним, ищет место падения для того, чтобы взять самому или показать взрослому. Маленькому ребенку в начале второго года жизни, неуверенно удерживающемуся в вертикальном положении, удобнее бросать предметы из положения сидя. С появлением устойчивой ходьбы становится возможным бросок из положения стоя. Сделав слишком энергичное резкое движение, малыш может потерять равновесие. Но под влиянием частых упражнений бросок выполняется все более уверенно, дальше летит мяч.

С удовольствием дети катают мячи, забрасывают их в ящик, корзину. Эти движения не требуют точно зафиксированного способа выполнения. Мяч может быть брошен с меньшим или большим усилием, в любом направлении (высоко, в сторону, далеко). Его можно поймать любым, удобным для каждого способом, одной или двумя руками, сразу же или после отскока от земли. Бросать можно мячи большие и маленькие, шишки, снежки, камешки, мешочки с песком.

После бросания появляется собственно метание. Эти движения отличаются друг от друга. Бросание в любом направлении выполняется относительно небольшими движениями рук, причем туловище и ноги почти не вовлекаются в работу. Поэтому и доступно бросание сидящему или неуверенно стоящему ребенку. Любое метание (вдаль, в цель, разными способами — сверху, сбоку, из-за спины через плечо) характеризуется широкими по размаху и активными движениями ног и туловища в сочетании со столь же широким движением руки, метаемой предмет.

На втором году жизни катание мяча занимает большое место в развитии движений малыша. Чаще выполняется оно из положения сидя, большой мяч отталкивают двумя руками в прямом направлении.

Педагог показывает, что с мячом можно выполнять разнообразные действия, помогает ребятам приобрести собственный двигательный опыт,

умение обращаться с мячом: держать его в двух или одной руке, обхватывая пальцами, отталкивать, катать, бросать. Желательно, чтобы и дома взрослые чаще предоставляли ребенку возможность играть с мячом. Можно подвесить большой надувной мяч на высоте поднятых вверх рук ребенка и предложить отталкивать мяч одновременно обеими руками.

Детей третьего года жизни педагог объединяет уже в подгруппы по трое-пятеро и играет с ними. Создание небольших игровых подгрупп дает возможность активизировать всех детей, уделить каждому внимание, учитывая его индивидуальные двигательные умения. С вновь поступившим ребенком, который не имеет навыка действий с мячом, педагог играет чаще.

В каждой возрастной группе мячи должны быть разных размеров — от маленьких (резиновых и теннисных) до больших надувных. Упражнения с ними приучают детей без лишнего напряжения владеть разным хватом мяча: маленький мяч плотно обхватывать пальцами одной руки, в действиях с большим мячом пальцы обеих рук расставляются по шире.

Катание — полезное упражнение, помогающее овладеть мячом, тренирующее мышцы пальцев и кисти, приучающее правильно оценивать направление движения мяча и необходимые при этом мышечные усилия. Малыши любят скатывать мяч с горки. В этом движении еще не требуется толчка мяча. Затем катание совершается в любом направлении, дети постепенно учатся выполнять активные движения пальцами обеих рук одновременно. Более сложное умение — катить мяч в определенном направлении: между воротами, по узкой дорожке, друг другу, «змейкой». Для успешного прокатывания следует направлять мяч вперед, стараясь, чтобы он не уклонялся в сторону, толчок должен быть более сильным и уверенным. Постепенно увеличивается расстояние — с 1 м в младшей группе, до 2 м — в средней. В старшей и подготовительной к школе группах дети катают утяжеленный набивной мяч весом до 1 кг. Толчок должен выполняться пальцами выпрямленных рук, как бы сопровождая ими движение мяча.

Бросание и ловля — более сложные движения, требующие глазомера. При ловле мяча важно правильно оценить направление его полета, а при броске сочетать необходимое направление с силой броска. Полезно подбрасывание мяча вверх. Оно связано с активным выпрямлением, как бы потягиванием за брошенным предметом, и это упражнение, помимо укрепления мышц плечевого пояса, содействует хорошей осанке.

Мячи должны быть разнообразными: маленькие резиновые, массажные или теннисные диаметром 5—6 см, средних размеров диаметром 8—12 см, большие мячи диаметром 18—20 см. Для некоторых упражнений и игр используются надувные мячи (d-50 см), старшим детям необходимы мини-баскетбольные мячи (массой до 0,5 кг) и набивные мячи весом до 1 кг.

### **Овладение мячом – подготовка детей к спортивным играм в разных возрастных группах.**

Запас двигательной энергии ребенка настолько велик, что он самостоятельно реализует потребность в движении естественным путем во

время игры. «Маленькие дети, опираясь на инстинкт, сами регулируют и интенсивность, и время своей двигательной деятельности в игре. Не надо мешать ребенку играть, развиваться - это заложено в нем природой.» И.А.Аршавский говорил: «Завтрашний интеллект ребенка и его сегодняшняя вялость имеют прямую связь».

При первоначальном овладении действиями с мячом большое место занимают индивидуальные упражнения, самостоятельные попытки детей играть с мячом: бросать его в любом направлении, использовать усвоенный способ броска — снизу, сбоку, от плеча. Вначале дети усваивают бросок мяча вперед-вверх. Это движение малыши не всегда выполняют одновременно обеими руками, не соблюдают нужного направления. Детям, затрудняющимся бросить мяч, педагог помогает: встает за ребенком и, держа его руки с мячом, выполняет вместе с ним бросок мяча вниз или вверх. Бросание в произвольном направлении сопровождается бегом за мячом. Постепенно педагог учит детей ловить мяч, отскочивший от пола, стены. В индивидуальных упражнениях ребенок бросает мяч педагогу, который сможет поймать и неточно брошенный мяч, тогда как в игре двух маленьких детей часты неточные броски, бег за упавшим мячом отвлекает детей от основного упражнения.

Бросок о землю должен выполняться вертикально вниз с соблюдением точности направления и определенной силы толчка. При слабом ударе приходится наклоняться вниз, чтобы поймать мяч, а при излишне сильном ударе мяч высоко взлетает и его трудно поймать. Успех в данном упражнении во многом зависит от состояния поверхности, поэтому бросание мяча вниз педагог организует на асфальтовой дорожке, плотной ровной площадке, веранде.

Мяч, брошенный вверх или отскочивший от земли, ловят двумя руками одновременным хватом с двух сторон или снизу, подставляя ладони под взлетевший мяч. Пальцы слегка согнуты, образуя как бы чашу. Мяч, брошенный педагогом или сверстником, надо ловить, не прижимая к груди, стараться встречать при ловле пальцами, руки выпрямлять по направлению к летящему мячу, а поймав, согнуть их и подтянуть мяч к груди. Старшие дети ловко и непринужденно бросают и ловят мяч. Поэтому они могут находиться в разных положениях — сидя, стоя, парами, по кругу, передвигаясь. Старшие дети могут сочетать разные движения с игрой в мяч, например, подбрасывать и ловить мяч приседая, подпрыгивая, чередовать бросание и ловлю с бегом.

Метание в цель (горизонтальную и вертикальную) выполняется мячами резиновыми или теннисными, мешочками с песком, шишками, снежками. Горизонтальной целью может служить ящик, пенек, корзина, вертикальной — щит с нарисованным кругом, обруч, большой мяч, дерево и т. п. В зависимости от характера цели, веса и величины метаемого снаряда выбирается способ метания. Большой мяч в корзину или лежащий на земле обруч бросают двумя руками снизу, маленький мяч или шишку — одной рукой. В вертикально расположенную цель чаще бросают небольшой снаряд одной рукой. При этом младшие дети охотнее пользуются способом метания

согнутой рукой от плеча, старшие чаще бросают из-за головы. Маленьким детям педагог помогает взять мяч или другой предмет указанной рукой, иногда даже вкладывает его в руку малыша и направляет затем его движение. Старшие дети должны точно выполнять указания, какой рукой бросить предмет.

Метание вдаль не требует такой точности глазомера как метание в цель. Движения детей здесь более свободные, размашистые, энергичные. Малыши, так же как и при метании в цель, чаще метают предмет движением руки от плеча, предварительно согнув руку и не выпрямляя ее при броске. Часто бросок, хотя и резкий, направляется вниз, и предмет падает близко от ребенка (в пределах 0,5—1 м). Детей надо обучить правильному метанию вперед-вверх. По такой траектории мяч улетит далеко. Без зрительного ориентира дети с трудом понимают, как это выполнить. Поэтому педагог предлагает перебросить мяч через куст, ветку дерева или подвешивает веревку несколько выше поднятой руки ребенка. Младшие дети располагаются на расстоянии 1 м от веревки, старшие отходят дальше, примерно на 2—3 м. Сам педагог должен правильно показать детям движение с соблюдением всех основных требований техники или для показа подготовить ребенка, умеющего хорошо метать.

Метание вдаль выполняется разными способами: от плеча, из-за спины через плечо с предварительным замахом, снизу, сверху, сбоку. Вдаль метают мячи, мешочки с песком, шишки, снежки; у водоема дети с увлечением бросают в воду мелкие камешки «кто дальше»; в лесу, на лугу используют длинные травинки, метая их, как копье. Мягкие и мелкие предметы — мячи, желуди, каштаны — можно метать снизу с заданием «кто бросит выше». Вырезанные из картона круги метают способом сбоку, напоминающим метание диска.

Педагог должен научить старших дошкольников ведению мяча. К разучиванию этого движения надо приступать после того, как дети овладеют навыком отталкивать мяч стоя на месте мягкими, плавными движениями кисти. При ведении мяча ребенок продвигается вперед шагом, а затем и бегом, немного наклонившись по ходу движения. Мяч отбивают так, чтобы он отскакивал на уровне или несколько выше пояса.

Так как развитие ребенка на разных возрастных этапах имеет свои особенности, то и упражнения для каждой возрастной группы должны иметь свою специфику.

### **Игры с мячом**

Игры с мячом — спортивные или иные игры, в которых используется мяч. В большинстве игр с мячом, основной целью игры является ударить, кинуть, отбить мяч определенным образом, например, забить его в ворота, или отбить так, чтобы противник не смог его поймать.

Игры с мячом обычно можно отнести к одной или нескольким категориям, в зависимости от цели игры. Примерами таких категорий могут служить:

- Игры, где забивают
- Игры, где мяч нужно перекидывать через
- Игры, где по мячу бьют битой — мяч должен быть отбит так, чтобы отбивающий мог добежать до цели.
- Игры, где каждый игрок должен поразить мячом
- Игры, где нет победителей и проигравших.

*Игры с передачей и ловлей мяча:*

«Мячик кверху», «Гонка мячей», «10 передач», «Мяч водящему», «Мяч сквозь обруч», «Займи свободный кружок» и т.д.

*Игры с мячом у стены:*

«Лови мяч», «Зайца гонять», «Через ножку», «Вокруг себя» и т.д.