

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ –
«ДЕТСКИЙ САД №199»**

Проект «Школа мяча»



**Разработчик проекта:
Архипова Т. А. – инструктор
по физической культуре.
Воспитатели: Куколенко С.В,
Латарцева О.Н.**

**г. Барнаул
2024г.**

Аннотация.

Проект предназначен для детей 4-5 лет, направлен на формирование здорового образа жизни дошкольников, развитие познавательного интереса ребенка к миру спорта и активным формам деятельности, на совершенствование двигательной активности детей через проведение подвижных игр и упражнений с мячом; обогащению словарного запаса, развитию связной речи, логического мышления, памяти, мелкой моторики, развитию творческих способностей, активизации семьи в физическом воспитании дошкольников.

В нём представлены различные формы работы с детьми и родителями: рекомендации, презентации, картотеки различных игр с мячом, физкультурные досуги и развлечения, комплексы утренней гимнастики, различные виды художественно-изобразительной деятельности.

Данный проект интересен педагогам, родителям, осуществляющим поддержку в развитии ребёнка, детям, имеющим возможность в очередной раз проявить себя в различных видах деятельности.

Актуальность.

Мяч – удобная, динамичная игрушка, занимающая особое место в развитии действий руки. Игры с мячом в дошкольном возрасте усложняются по мере роста ребенка. Воздействие мяча влияет не только на физическое и интеллектуальное развитие, но и на эмоциональное. Ребенок не просто играет с мячом, он варьирует им: берет, переносит, кладет, бросает, катает, что развивает крупную и мелкую моторику. Движение рук способствует также развитию речи.

Современные научные данные подтверждают, что области головного мозга, «отвечающие» за артикуляцию органов и мелкую моторику пальцев рук, расположены в одном иннервационном поле, т.е. непосредственной близости друг от друга. Малыши, знакомясь со свойствами мяча, выполняя разнообразные действия (бросание, катание, бег за мячом и др.), получают нагрузку на все группы мышц (туловища, брюшного пресса, ног, рук, кистей), у них активизируется весь организм.

Игры и упражнения с мячом развивают ориентировку в пространстве, регулируют силу и точность броска, развивают глазомер, ловкость, быстроту реакции, координацию, смекалку; нормализуют эмоционально-волевую сферу, что особенно важно как для малоподвижных, так и для гиперактивных детей. Игры с мячом развивают мышечную силу, усиливают работу важнейших органов организма – легких, сердца, улучшает обмен веществ.

Совместные действия в играх сближают детей и взрослых, доставляют им радость от преодоления трудностей и достижения успеха.

Тип проекта: информационный, практико-ориентированный.

Вид проекта: долгосрочный (сентябрь - декабрь).

Разработчик проекта: инструктор по физической культуре Архипова Т.В.

Участники: воспитатели: Куколенко С.В., Латарцева О.Н., инструктор по физической культуре Архипова Т.В., дети средней группы, родители.

Гипотеза: использование данного проекта поможет родителям увидеть проблему у своих детей: использование мяча в самостоятельной и совместной деятельности. У родителей будет возможность понять важность использования мяча в

воспитательно - образовательной работе с детьми, воспитания физической активности детей.

Проблема: дети средней группы не обладают умениями в действиях с мячом. Родители редко используют мяч в воспитании и образовании детей, укреплении их здоровья.

Обоснование проблемы:

1. Родители не владеют достаточными знаниями о важности использования мяча в воспитательно – образовательной деятельности с детьми, их физическом развитии.

2. Дети не используют мяч в подвижных играх, в самостоятельной игровой и развивающей деятельности.

3. У родителей и детей мало знаний об истории возникновения мяча, разновидностях игр с мячом, помогающих укрепить организм детей, развить двигательную активность, эмоциональную сферу.

4. Родители редко используют мяч в играх с детьми.

Для решения данной проблемы был разработан проект «Школа мяча» для ознакомления детей с историей возникновения мяча, подвижными играми и упражнениям с ним.

Цель: способствовать формированию здорового образа жизни у дошкольников посредством взаимодействия с мячом в самостоятельной деятельности и при сотрудничестве со сверстниками и взрослыми.

Задачи:

- познакомить детей с историей возникновения мяча, его разновидностями;
- способствовать развитию крупной и мелкой моторики детей через проведение подвижных игр и упражнений с мячом;
- поддерживать интерес детей к занятиям физическими упражнениями и спортом;
- обогащать словарный запас дошкольников;
- развивать мелкую моторику, творческие способности через художественно – продуктивную деятельность
- заинтересовать родителей в использовании мяча в играх с детьми, вовлечь в работу по совершенствованию двигательных навыков детей;
- активизировать роль семьи в физическом воспитании дошкольников.

Предполагаемый результат:

- формирование активной позиции у детей по укреплению здоровья посредством игр и игровых упражнений с мячом;
- заинтересованное отношение родителей к совместной активной деятельности с детьми с использованием мяча;
- создание пособий и методического материала по ознакомлению детей и родителей с историей мяча и формами активной деятельности с ним.

Обеспечение проекта:

• Методическое: «От рождения до школы» Примерная общеобразовательная программа дошкольного образования. Под ред. Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой. МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2014г.

Примерное комплексно-тематическое планирование к программе «От рождения до школы». Средняя группа/под ред. Т. С. Комаровой. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2016.

Веракса Н.Е., Веракса А.Н. «Проектная деятельность дошкольников. Пособие для педагогов дошкольных учреждений». – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2016.

Губанова Н.Ф. «Развитие игровой деятельности: Средняя группа» – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2016.

Комарова Т.С. «Изобразительная деятельность в детском саду: Средняя группа» – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2016.

Пензулаева Л. И. «Физическая культура в детском саду: Средняя группа». – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2014.

Проектная деятельность в детском саду: организация проектирования, конспекты проектов/авт.-сост. Т.В. Гулидова. – Волгоград: Учитель.

Организация деятельности детей на прогулке. Средняя группа/авт.-сост. Т. Г. Кобзева, И.А. Холодова, Г. С. Александрова. – Изд. 3-е. – Волгоград: Учитель.

Пензулаева Л. И. «Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений. Для занятий с детьми 3-7 лет. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2018

Интернет-ресурсы:

<http://ped-kopilka.ru/blogs/sergei-chirkin/proekt-yeti-raznye-mjachi.html>

<https://dohcolonoc.ru/proektnaya-deyatelnost-v-detskom-sadu/12097-poznavatelnyj-proekt-moj-veselyj-zvonkij-myach.html>

<https://www.maam.ru/detskijasad/proekt-neobychnyi-mjach-dlja-detei-srednei-grupy-v-dou.html>

<https://infourok.ru/proekt-neobichniy-myach-2798430.html>

<https://www.maam.ru/detskijasad/kartoteka-podvizhnyh-igr-s-mjachom-dlja-detei-4-5-let-instruktor-po-fizicheskoi-kulture-babinceva-n-a.html>

Методы проекта:

Исследовательские: наблюдения, опыты, экспериментирование, сравнение.

Словесные: беседа, рассказывание, заучивание стихотворений, слушание литературных произведений, отгадывание загадок, пальчиковые игры.

Практические: дидактические игры, наблюдения, подвижные игры, физкультминутки, упражнения, художественно - продуктивная деятельность.

Наглядные: рассматривание иллюстраций, альбомов, сюжетных картин; просмотр мультфильмов и презентаций.

Игровые: дидактические, настольные, подвижные, спортивные игры.

Этапы реализации проекта.

1-й этап. Подготовительный.

- Изучить методическую, научно-популярную, художественную литературу.
- Подобрать иллюстративный материал по данной теме.
- Составить план мероприятий.
- Привлечь родителей к совместной работе.

2-й этап. Основной.

- Работа с детьми, родителями

3-й этап. Заключительный.

Итогом работы над проектом «Школа мяча» станет презентация.

Месяц	Мероприятия	Ответственные
Сен-	1.Распределение функциональных обязанностей между	Воспитатели,

<p>тябрь 1, 2 не- деля</p>	<p>участниками воспитательно-образовательного процесса по реализации проекта. 2.Проведение анализа литературы, изучение имеющегося педагогического опыта по проблеме. 3.Создание здоровьесберегающей среды для реализации проекта 4.Установление сроков реализации проекта. 5.Работа с родителями. 6.Опрос родителей «Играете ли Вы с ребёнком дома в мяч?»»</p>	<p>инструктор по ФИЗО</p>
<p>Сентябрь 3, 4 не- деля</p>	<p>1. Папка «Мой весёлый звонкий мяч...» (содержит историю мяча, данные о современных мячах, рекомендации родителям по выбору мячей для детей, значение мяча для ребёнка, упражнения с мячом и т. д.). 2.Беседа и раскрашивание «Мячи разных видов спорта». 3.Комплекс утренней зарядки с мячом. 4.НОД по ФИЗО с мячом среднего размера. 5.Подвижная игра на прогулке «Горячая картошка»</p>	<p>Воспитатели, инструктор по ФИЗО</p>
<p>Октябрь 1, 2 не- деля</p>	<p>1.Показ презентации: «История мяча» 2.Утренняя гимнастика с мячом маленького размера. 3.НОД по ФИЗО с мячом Су-джок. 4.Подвижная игра с мячом на прогулке «Ручеёк с мячом» 5. Чтение художественной литературы Л. Ушакова «Сказка о мяче и о Вовке»</p>	<p>Воспитатели, инструктор по ФИЗО</p>
<p>Октябрь 3, 4 не- деля</p>	<p>1.Утренняя гимнастика с массажными мячами 2.НОД по ФИЗО с мячом на свежем воздухе 3.Спортивный досуг в средней группе «Если хочешь быть здоров, дружить с мячом необходимо!» 4.Эстафета на прогулке «Передай над головой» 5.Подвижная игра с мячом на прогулке</p>	<p>Воспитатели, инструктор по ФИЗО</p>
<p>Ноябрь 1, 2 не- деля</p>	<p>1.Утренняя гимнастика с мячом Су-джок. 2. Показ презентации «Такие разные мячи» 3.Разучивание стихотворения Т.Прокушевой «Разноцветный мячик». 4. Спортивный досуг «Мой весёлый звонкий мяч» 5. Лепка из пластилина «Большие и маленькие мячи»</p>	<p>Воспитатели, инструктор по ФИЗО</p>
<p>Ноябрь 3, 4 не- деля</p>	<p>1.Утренняя гимнастика с мячом. 2. НОД по ФИЗО с мячом. 3.Проведение опыта с мячом: «Тяжелые и легкие предметы в воде» 4.Раскрашивание «Виды спорта с мячом» 5.Чтение художественной литературы. М.Пляцковский «Как Чернобурчик в футбол играл»</p>	<p>Воспитатели, инструктор по ФИЗО</p>

Декабрь 1, 2 не- деля	<ol style="list-style-type: none"> 1. Утренняя зарядка. Подвижная игра с мячом «Ты беги, весёлый мячик». 2. НОД по ФИЗО ОВД с мячом. 3. Самомассаж с мячом Су-джок 4. Чтение художественной литературы. Стихотворения: С. Маршак «Мой весёлый звонкий мяч», Берестов «Бьют его, а он не злится», Н Радченко «Мой весёлый мячик», Г. Кузнец «Скачет мячик..», И Оленева «Мячик прыгает, резвится» и др. 5. Физкультурное развлечение с участием родителей «Веселый мяч». 	Воспитатели, инструктор по ФИЗО
-----------------------------	--	---------------------------------------

Приложение №1

Спортивный досуг «Если хочешь быть здоров, дружить с мячом необходимо!»

Цель: Развивать умение играть в мяч.

Задачи: Упражнять учить владеть мячом из разных исходных положений; Развивать ловкость, выносливость, чувство дружбы. Совершенствовать двигательные умения и навыки. Воспитывать умение играть в команде. Развивать сноровку, внимание, точность броска в цель; Содействовать развитию координацию движения, моторику рук.

Инструктор: Здравствуйте, ребята! У нас сегодня необычный гость (читает загадку) Люди бьют его руками,

Головою и ногами,

Клюшкой по траве катают,

В сетку и кольцо кидают,

Вверх взлетает птицей вольной

И ему совсем не больно.

В лоб ударит, ты не плачь.

Называется он... (Мяч!)

Он хочет предложить нам отправиться в веселую страну мячей. Готовы! Тогда в путь.

Вбегают клоун

Клоун: Подождите, меня забыли. Я тоже хочу в веселую страну .Возьмите меня пожалуйста с собой. Я тоже там буду всех смешить.

Инструктор: Здравствуй клоун! Смешить там не придется. Веселая она потому, что там живут мячики, играя с которыми дети и взрослые смеются и радуются.

Клоун: ну возьмите, я тоже хочу веселиться с мячом.

Инструктор: Ребята возьмем клоуна? Ну хорошо ,тогда отправляемся все вместе. Ходьба и бег в колонне по одному. Ходьба и бег, преодолевая препятствия. Вот мы на месте в чудесной стране, где очень много разных, красочных, интересных мячей.

Ребята, назовите какие мячи вы знаете (по форме, цвету, по весу, по виду спорта)?
Ответ детей.

ОРУс массажным мячом.

1. мяч между ладоней-катаем его, массируем.
2. мяч на полу-одну стопу на мяч-катаем его, массируем. То же с другой стопой.
3. мяч на голову-катаем рукой мяч по голове, массируем.
4. мяч в руках-поднять вверх, опустить мяч за голову.
5. мяч на шее катаем мяч вокруг шеи.
6. сидя на полу руки сзади мяч зажат между стоп – поднять согнутые ноги- опустить.
7. стоя –прыжки на двух ногах. Ходьба на месте.

Инструктор: В стране мячей мячик предлагает провести соревнования. С одним видом мяча мы познакомились. Смотрите, вот большие и средние мячи.

Разбиваемся в 2 колонны,

Инструктор: Внимание! внимание!

Первое задание для нашего соревнования

Эстафета: «Бег с мячом»

(Каждая из команды обегает змейкой ориентиры, поворотную стойку и передает мяч следующему игроку)

Инструктор: Ребята, какой это мяч? Ответ детей.

3 игра: Футбол (*ногой мяч в ворота, забить гол*)

Инструктор: Ребята, а вот этот мяч можно провести в ворота головой.

Эстафета: «Передача мяча над головой»

Клоун: Мячик ты теперь для нас

Ценный груз,

Тебя по цепочке

Передадут до самой точки.

(*По сигналу дети передают мяч над головой назад*)

Ведущий:

Ноги врозь! Наклонись на авось.

Плавно мячик прокати.

Кто последний! Возврати!

Эстафета: «Прокати мяч»(команды стоят в исходном положении друг за другом. Впереди стоящий (2.5 м) прокатывает мяч стоящему напротив, тот поймав мяч, бежит на место первого, первый убегает в конец звена.

Игра: «Меткие стрелки». Попасть мячом в корзину, стоящую на полу.

Клоун: Мы как птицы на лужайке –

Детворы большая стайка

Через кочки, через пень

Будем прыгать целый день.

Эстафета: «Удержи мяч»

(У игрока мяч зажат в руках и прыжками добегают до поворотной стойке, затем берут мяч в руки и бегут назад, передавая мяч следующему игроку)

Инструктор: Здесь тяжелые мячи, потренируемся бросать тяжести вдаль.

6 игра:Подвижная игра «Загадки и отгадки»

По залу разложены картинки с символическим изображением разных видов спорта. Звучит аудиозапись весёлой музыки. Дети произвольно бегают по залу. Ведущий поднимает над головой мяч (теннисный, футбольный, волейбольный, баскет-

больный). По окончании музыки игроки встают вокруг картинки, на которой изображён символ того вида спорта, в котором используется мяч.

Инструктор: Смотрите ребята, какие мячи. Этими мячами занимаются в фитнес центре. А мы на них попрыгаем высоко-высоко.

7 игра: Прыжки на фитнес-мяче.

Инструктор: Мы очень весело играли всеми мячами. Вы молодцы, ребята! Становитесь в круг.

8 игра: «Мяч дружбы» (горячая картошка). Легкий мяч по кругу из рук в руки

Инструктор: Наше развлечение подошло к концу, мы говорим до свидания всем нашим любимым мячам и обязательно еще с ними встретимся!

Клоун: Благодарю всех за старание, за радость спортивных побед.

Всем спасибо за внимание, за задор и звонкий смех.

Вот настал момент прощанья, говорю всем до свидания!

Спортивный досуг «Мой весёлый звонкий мяч»

Цель: привлечение детей к активному участию в спортивных соревнованиях.

Задачи: совершенствовать двигательные умения и навыки, достижение физической красоты, силы, ловкости, внимания, выносливости; способствовать развитию положительных эмоций, доброжелательность, по отношению к друг к другу; создать бодрое и жизнерадостное настроение.

Оборудование: мячи резиновые детские, 2 корзины, 2 ориентира, 2 мяча - фитбол.

Ход развлечения:

Ведущий: Здравствуй, дорогие друзья! Сегодня у нас развлечение – соревнование: «Мой весёлый звонкий мяч»! Сегодня в нашем зале встречаются команды: «Весёлая семейка» и «Кораблик».

Вначале нам необходимо провести разминку. Команды, на разминку! (Дети становятся в рассыпную по залу.)

Потешка (выполняется 2 раза)

Друг весёлый, мячик мой, Всюду, всюду он со мной.	(4 прыжка на носочках, руки на поясе) (по два взмаха левой и правой рукой – как бы удары по мячу)
Раз, два, три, четыре, пять. Хорошо мячом играть. Раз, два, прыгай, мячик.	(5 прыжков на носочках, руки на поясе) (вновь по два взмаха – «удара») (взмахи право ладонью, как бы удары по мячу.)
Раз, два, и мы поскачем. Девочки и мальчики Прыгают, как мячики.	(ритмичные прыжки на носочках, руки на поясе.)

Ведущий: Хорошенько мы размялись! А теперь пора к соревнованиям приступить!

1 эстафета. «Передай – не урони»

Дети становятся в колонну друг за другом (на расстоянии одного шага) и передают мяч через голову соседу за спиной. Когда мяч попадает в руки игрока, завершающего

колонну, он бежит вперед и становится во главе группы, остальные отходят на шаг назад. Игра продолжается до тех пор, пока все участники не попробуют себя в роли ведущего колонны.

2 эстафета. «Зайчики - попрыгунчики»

Сидя на мяче, держаться руками за «рожки», каждый ребенок по очереди, должен допрыгать на мяче до ориентира, бегом вернуться, передать мяч следующему участнику, встать в конец колонны. Команда, первой закончившая эстафету, побеждает.

3 эстафета. «Прокати мяч»

Мяч катить двумя руками до стойки, затем взять его в руки и бегом назад к своей команде. У линии старта передают эстафету следующему.

4 эстафета. «Собери мячи в корзину»

Мячи разных размеров рассыпаны по залу на полу, мальчики собирают большие мячи, девочки поменьше.

Ведущий: Давайте немножко отдохнем! Ребята, вы любите отгадывать спортивные загадки? Тогда громко отвечайте:

1. Он лежать совсем не хочет
Если бросишь – он подскочет,
Бросишь снова – мчится вскачь.
Угадайте? Это... мяч.
2. Упадет – поскачет,
Ударят – не плачет
Это ... мяч.
3. Его бьют, а он не плачет,
А только скачет, скачет. Это ... мячик.
4. То вприпрыжку, то вприсядку
Дети делают ...
(Зарядку.)

5. Коль крепко дружишь ты со мной,
Настойчив в тренировках,
То будешь в холод, в дождь и зной
Выносливым и ловким.
(Спорт.)

Ведущий: Молодцы! Загадки вы все отгадали!

Давайте подведём итоги соревнований. Команда «Кораблик» и команда «Весёлая семейка» оказались быстрыми и дружными. И за это вас ждёт угощение!

Ведущий:

Праздник весёлый удался на славу.
Я думаю, всем он пришёлся по нраву.
Со спортом дружите, в походы ходите,
И скука вам будет тогда нипочем.
Мы праздник кончаем и всем пожелаем...
Здоровья, успехов и счастья во всем!

Комплекс утренней гимнастики для средней группы с мячом среднего размера

I. Игровое упражнение «Ловкие ребята». По всему залу разложены мячи среднего диаметра по количеству детей. Ходьба в колонне по одному, переход на бег а колонне по одному между мячами не задевая их (2 раза в чередовании).

II. ОРУ

1. «Поймай».

И.п. ноги слегка расставлены, мячик внизу.

1 – мяч вверх, посмотреть,

2 – И.п.

3-4 – подбросить, поймать, вернуться в И.п. Д 7 раз.

2.«Мяч вперед».

И.п. ноги врозь, мяч за головой.

1 – мяч вверх,

2 – наклоны вперед, смотреть на мяч, сказать «вперед»,

3 – вверх, 4 – И.п. Д 7 раз.

3.«Мяч вверх»

И.п. сидя на пятках, мяч внизу.

1-2 – встать на колени, мяч вверх, посмотреть.

3-4 – И.п. Д 7 раз.

4.«Бревнышко»

И.п. лежа на спине, мяч верх. Поворот на живот, спину, в одну, в другую сторону, темп произвольный. Д по 3 раза в каждую сторону.

5.«Не отпускай».

И.п. сидя, руки в упоре сзади, мяч зажат между ступнями.

1 – мяч вверх,

2 – И.п. Д 7 раз.

6.«Передай мяч».

И.п. ноги слегка расставить, мяч в одной руке.

1 – руки в стороны

2 – верх, переложить мяч в другую руку, посмотреть;

3 – в стороны,

4 – И.п. То же в другую сторону. Д 7 раз.

7.«Подскоки»

И.п. ноги слегка расставить, положение рук может быть различным, мяч на полу. 8-12 подскоков вокруг мяча. Д 3-4 раза.

III. Быстрый бег с переходом на медленный, ходьбу.

Этюд на расслабление

«Шалтай- Болтай» (С.Маршак). (Расслабляет мышцы туловища, рук, ног).

Комплекс утренней гимнастики для средней группы с мячом большого диаметра

1 Ходьба и бег между мячами (6-8 шт.), положенными на расстоянии 0,5 м один от другого (в одну линию).

2 И. п. — стойка ноги на ширине ступни, мяч в обеих руках внизу. 1 - согнуть руки, мяч на грудь; 2 — мяч вверх; 3 — мяч на грудь; 4 - вернуться в исходное положение (4-5 раз).

3. И. п. — стойка ноги на ширине ступни, мяч в согнутых руках на груди. 1 — присесть, мяч вынести вперед; 2 — встать, вернуться в исходное положение (5-6 раз).
4. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, мяч в согнутых руках на груди. 1 — наклон к правой ноге; 2-3 — прокатить мяч к левой ноге, Подталкивая его правой рукой, взять в обе руки; 4 — вернуться в исходное положение (4-6 раз).
5. И. п. — стойка ноги слегка расставлены, мяч на полу. Прыжки на двух ногах вокруг мяча в обе стороны с небольшой паузой.
6. Игра «Найди себе пару» (платочки двух цветов).
7. Ходьба в колонне по одному, помахивая платочком.

Упражнения с малым мячом (диаметр 10-12 см)

1. Ходьба в колонне по одному, на сигнал воспитателя «Снежинки!» дети останавливаются и выполняют легкое кружение на месте, затем обычная ходьба и бег.
2. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, мяч в правой руке. 1 - поднять руки в стороны; 2 — руки вверх, переложить мяч в другую руку; 3 — руки в стороны; 4 — исходное положение (4-6 раз).
3. И. п. — стойка ноги врозь, мяч в правой руке. 1 — наклониться вперед; 2-3 — прокатить мяч от правой ноги к левой, поймать его левой рукой; 4 — выпрямиться, мяч в левой руке (рис. 14). То же к левой ноге (5-6 раз).
4. И. п. — сидя ноги скрестно, мяч в правой руке. 1 — поворот вправо, отвести правую руку в сторону; 2 — выпрямиться, переложить мяч в левую руку. То же влево (6 раз).
5. И. п. — лежа на животе, мяч в согнутых руках перед собой. 1 - прогнуться, вынести мяч вверх - вперед (рис. 15); 2 — вернуться в исходное положение (5-6 раз).
6. И. п. — ноги на ширине ступни, мяч в правой руке. 1 — присесть, вынести мяч вперед в обеих руках; 2 — выпрямиться, вернуться в исходное положение (5-6 раз).
7. И. п. — ноги слегка расставлены, мяч в правой руке. Прыжки на двух ногах на месте с небольшой паузой.

Картотека игр с мячом

«Мяч об пол»

Цель игры. Ловить отскочивший от пола мяч.

Описание игры. Дети распределяются на две команды и встают в шеренги лицом друг к другу. У детей одного звена каждой команды по мячу. Они ударяют мяч несильно об пол, ловят его двумя руками и прокатывают партнерам своей команды, стоящим в шеренге напротив.

Методические приемы. Взрослый находится в таком месте, чтобы он мог сразу видеть всех, помогает ловить далеко укатившиеся мячи, напоминает, как правильно ловить мяч (нужно сделать из двух рук глубокую корзиночку и успеть подставлять ее вовремя под мяч после его отскока от пола), намечает новые варианты (те же, что и в игре «Подбрось-поймай»).

«Попади в окошко»

Цель игры. Попадать мячом в вертикальную цель с близкого расстояния.

Описание игры. Дети распределяются на 2 команды. В каждой команде должно быть не более 5—6 детей. Ребята встают в колонну по одному сбоку от гимнасти-

ческой стенки по обе ее стороны на расстоянии 1 м. На этом же расстоянии проводится черта. Одна команда получает мяч. Дети одной команды бросают мяч правой рукой, другой команды - левой. Стоящий первым бросает мяч в нижний пролет гимнастической стенки - «окошко» и встает в конец колонны. Ребенок, стоящий первым в противоположной команде, ловит его (или берет с пола, земли) и бросает мяч в этот же пролет. Следующие дети бросают в пролет повыше и т. д. Если один не попал в «окошко», то следующий ребенок из этой же команды бросает мяч в то же «окошко». Когда мяч побывает в каждом «окошке», команды меняются местами: те, кто бросал мяч левой рукой, бросает правой, и наоборот. Побеждает та команда, которая допустила наименьшее число ошибок. После этого их место занимает другая пара команд.

Методические приемы. Воспитатель следит, чтобы дети во время броска не подходили к гимнастической стенке ближе положенного расстояния.

Вариант. «Мяч в сетку».

На площадке на высоте 110—120 см натягивается волейбольная сетка. Дети также распределяются на команды и встают по обе стороны сетки. Каждый ребенок из команды поочередно бросает мяч в любую клеточку сетки, стоящий напротив - ловит.

«Мяч о стену»

Цель игры. Бросать мяч в стену, совершенствовать навык ловли мяча, отскочившего от стены.

Описание игры. Дети строятся в 2 звена и встают напротив стены на расстоянии 80—100 см. Каждый ребенок по очереди бросает мяч в стену и ловит его сначала двумя руками, а затем одной рукой. После этого встает сзади своей колонны. Выигрывает звено, допустившее наименьшее число падений мяча.

Методические приемы. Воспитатель, стоя сбоку от звеньев, подсказывает, как правильно бросать и ловить мяч (ноги должны быть слегка согнуты в коленях, чтобы можно было быстро отойти назад, в сторону - успеть поймать мяч); контролирует построение детей (оно должно быть таким, чтобы дети не мешали друг другу).

После неоднократного проведения игра усложняется: один ребенок бросает, а другой в колонне ловит и т. д.; ловить можно сачком, который дается второму игроку, после этого он передает сачок следующему и т. д.

«Попади в круг»

Цель игры. Бросать мяч в стену так, чтобы после отскока он летел в нужном направлении; ловить отскочивший от пола мяч.

Описание игры. Дети стоят в 2 звена на расстоянии 50-80 см от стены. На полу в 30-40 см от стены лежит обруч (или чертится круг). Каждый по очереди бросает мяч о стену так, чтобы он, отскочив, попал в круг. Ловит мяч и передает его следующему, а сам встает в конец колонны. Побеждает звено, получившее большее число очков (попаданий мяча в круг).

Методические приемы. Воспитатель, находясь сбоку от играющих, следит за правильностью бросков - мяч надо держать легко - тремя пальцами, бросать снизу, левая (правая) нога чуть выставлена вперед, обе ноги согнуты в коленях. Если мяч не долетел до обруча (слабый бросок) или перелетел обруч (сильный бросок), воспитатель подсказывает: «Сильней бросай!», «Бросай несильно», «Бросай сни-

зу!». Показывает сам, отмечает лучшие звенья, дает варианты: один бросает, другой подставляет обруч под мяч, третий ловит отскочивший мяч.

«Мяч в кружок»

Цель игры. Совершенствовать умение попадать мячом в неподвижную горизонтальную цель.

Описание игры. Дети распределяются на команды, в каждой из которых по 5-6 человек. На полу раскладываются в любом порядке цветные обручи по 3-4 штуки против каждой команды. Дети встают перед обручами на расстоянии 1,5-2 м. По сигналу воспитателя первые бросают мяч так, чтобы он попал в кружок (обруч). Каждый ребенок делает по два броска в любой круг, или воспитатель предлагает определенную последовательность: попасть в красный, синий, желтый и т. д. Побеждает та команда, которая поразила все цветные круги.

Методические приемы. Дети могут бросать любым способом, но воспитатель должен объяснить, что бросок снизу более результативный, при этом мяч надо держать свободно.

Игра может проводиться перьевым мячом (воланом) и малым резиновым мячом.

Вариант. «Через веревочку в обруч»

Игра проводится так же, как и предыдущая, только проходит она на площадке. Между двумя стойками на высоте 1 20-130 см натягивают веревку. На одной стороне площадки за веревкой чертят круг диаметром 1 м, на расстоянии 50-70 см перед веревкой проводится линия. Дети по очереди бросают мяч (волан) через веревку, стараясь попасть в круг. Можно распределить детей на несколько команд. Побеждает та команда, у которой большее число попаданий мяча в круг.

«Попади и поймай»

Цель игры. Бросать мяч в горизонтальную цель и ловить его.

Описание игры. Группа детей распределяется на команды. Все выстраиваются в колонну по одному. Перед каждой командой на полу (земле) нарисованы квадраты на близком расстоянии друг от друга. По сигналу воспитателя первые из каждой команды бегут к квадратам и стараются ударить мячом в квадрат и поймать его. Движение напоминает забивку кольев. После этого мяч передается следующему игроку. Можно ударять мяч левой рукой, ловить правой или наоборот. Либо ударять и ловить одной и той же рукой.

«Не задень мяч»

Цель игры. Развивать в детях ловкость и координацию движений, действуя с двумя предметами.

Описание игры. Дети распределяются на команды. У каждой команды обруч и мяч. Нужно с силой ударить мяч об пол (или подбросить вверх так, чтобы он как можно дольше подсакивал на полу). Играющий в это время несколько раз качает обруч (как маятник) под мячом до тех пор, пока мяч не перестанет подсакивать. Затем мяч и обруч передают следующему в команде. Победителем считается та команда, которая точно соблюдает условия игры.

Методические приемы. Воспитатель находится впереди играющих, лицом к ним, отмечает типичные ошибки: «Не размахивай сильно обручем!», варьирует задание: проделать несколько движений обручем - влево, вправо, от себя, к себе; выполнить определенное количество движений обручем; водить обручем так, чтобы как можно быстрее сбить мяч; поддеть с любой попытки подсакивающий мяч вверх и поймать свободной рукой; подбрасывать и подбивать мяч кругом (с обру-

чем не выполняется) как можно большее число раз, не роняя его на пол; проделать то же самое левой рукой.

«Закати мяч в обруч»

Цель игры. Закатывать мяч в обруч с помощью дощечки (картонки, фанерки).

Описание игры. Дети распределяются на несколько подгрупп. Такое же число обручей лежит на полу. На край обруча кладется дощечка (картонка), которая одной стороной касается пола. Получается маленькая горка. Подгруппы детей выстраиваются в колонны напротив горок. У каждого теннисный мяч. По сигналу водящие прокатывают мяч, стараясь попасть в обруч. При этом команде засчитывается три очка. Если мяч попал в обруч, но выкатился, то команда получает только одно очко, при промахе очко не начисляется. Затем каждый ребенок прокатывает мяч в удобном для него ритме. (Мяч, попавший в обруч, остается там до конца игры, чтобы легче было вести подсчет очков.)

Методические приемы. Воспитатель наблюдает за игрой детей, дает советы, как точнее закатить мяч в обруч. Для детей, слабо владеющих навыком прокатывания, можно упростить задание: прокатывать с близкого расстояния. Тем, кто уверенно выполняет задание, увеличить расстояние, добавляя соответственно количество очков при попадании в обруч. При повторном проведении игры можно предложить детям каждой подгруппы одновременно прокатывать мяч, предварительно положив на обруч достаточное количество дощечек. Или прокатай, чтобы он перелетел обруч, не задев его. Или прокатывать мяч в обруч, поставленный вертикально (обруч держит ребенок).

«Чей мяч улетит дальше»

Цель игры. Совершенствовать навык владения мячом при прокатывании в горку.

Описание игры. Колонны детей выстраиваются перед 2-4 горками на расстоянии 1м. У каждого мяч. По сигналу воспитателя (взмах флажком) водящие с силой прокатывают мячи снизу вверх на горку так, чтобы он как можно дальше пролетел по воздуху. На месте приземления мяча ставится флажок (кубик). Ребенок берет свой мяч и становится рядом с горкой, не мешая другим прокатывать мяч. Если у следующего играющего место приземления мяча будет дальше, то флажок переставляется до этой отметки, если ближе, то флажок назад не отодвигается. Выигрывает та команда, у которой флажок будет находиться от горки дальше.

Методические приемы. Воспитатель, находясь сбоку от детей, проверяет, как соблюдаются правила игры, дает конкретные советы: «Делай сильнее замах» - когда мяч улетает недалеко; варьирует игру: прокатывать мяч с таким расчетом, чтобы он попал в обруч (ящик) на полу (команда в этом случае получает 3 очка, нецельный бросок оценивается в одно очко).

«Выстрел мячом»

Цель игры. Закреплять навык катания мяча друг другу.

Описание игры. Дети распределяются на подгруппы и рассаживаются на пол по кругу на расстоянии вытянутых в стороны рук. В каждом кругу один мяч. Нужно взять его тремя пальцами (большим, указательным и средним), резко нажать на него и пустить по полу - «выстрелить». Все пальцы должны нажимать на мяч одновременно, равномерно. Играющий, которому направили мяч, старается его поймать и таким же способом послать следующему. Побеждает та подгруппа, у которой «выстрелы» мячом достигали цели.

Методические приемы. Воспитатель переходит от круга к кругу, показывает, как правильно выполнять задание, вводит новые варианты игры: выполнять задание в ином построении - кто дальше прокатит мяч (в положении стоя); один «выстреливает» мяч, другой ловит, не давая коснуться пола; «выстрелить» мяч вверх над собой, поймать двумя руками.

«Мяч вдогонку»

Цель игры. Быстро передавать и принимать мячи, не роняя их.

Описание игры. Дети встают в два круга (две команды). Воспитатель раздает 3-4 детям, стоящим в разных местах круга, цветные мячи. По сигналу «Мяч вдогонку!» дети начинают быстро передавать мячи друг другу. Если у одного ребенка окажется два мяча сразу, он выбывает из игры. После 3-4-кратного повторения игры ребенок играет со всеми вместе. Сначала игра проводится с двумя мячами. Выигрывает команда, которая четко соблюдала правила игры.

Методические приемы. Воспитатель наблюдает за правильностью передачи мяча (можно передавать мяч перед собой, за спиной, но нельзя передавать через одного или нескольких игроков, сходить с места). Воспитатель следит, чтобы дети не задерживали мячи у себя, отмечает ловких, внимательных, сообразительных, вводит новые варианты: играть сидя на корточках; в колоннах по одному; сидя на скамейках; на полу; на коленях; передавать только определенной рукой, а принимать другой.

«Передай мяч»

Цель игры. Передавать мяч из рук в руки в движении, совершенствовать координацию движений при ускорении предметов.

Описание игры. Дети распределяются на звенья и выстраиваются в колонны друг за другом. Перед каждой колонной на расстоянии 3-4 м ставится любой предмет: стул, большой мяч, булава, кубик и т. д. Первый бежит с мячом, обегает предмет, передает мяч следующему в своей колонне и встает сзади всех. При потере мяча ребенок возвращается, поднимает его и бежит с того места, где упал мяч. Побеждает звено, опередившее других при соблюдении условий игры.

Методические приемы. Воспитатель следит, чтобы дети соблюдали правила игры: не выходили раньше времени навстречу игроку, старались не задевать предмет, не передавали мяч и переходили в колонны с одной стороны. Если дети часто допускают перечисленные ошибки, то воспитатель может остановить игру и еще раз уточнить правила.

Игра может проходить в другом варианте: обежать стул, положить на него мяч, а возвращаясь к своей колонне, дотронуться до руки следующего играющего, тот, обегая стул, берет мяч и передает его другому и т. д.; добежать до стула, положить на него мяч, обежать стул, сдуть его со стула и передать очередному игроку.

«Подбрось и поймай»

Цель игры. Подбрасывать мяч вверх и ловить его.

Описание игры. Дети распределяются на две команды и встают в шеренги (напротив друг друга) на расстоянии вытянутых в стороны рук. Расстояние между детьми 1 м. У детей одной команды по мячу. Воспитатель дает сигнал, и дети одновременно подбрасывают мяч перед собой вверх, ловят его двумя руками и прокатывают мяч партнерам команды, стоящим напротив. Те, в свою очередь, повторяют задание в подбрасывании, ловле и прокатывании мяча. Побеждает та коман-

да, которая четко выполняла задание (меньше было падений мяча, точнее прокатывание).

Методические приемы. Показав упражнение, воспитатель встает между командами (у одного из краев), подает сигнал для бросков, помогает ловить мячи, исправляет наиболее распространенные ошибки в бросках (легко держать мяч, свободно держать руки, не выпячивая ладони во время ловли мяча); дает варианты игры: ловить мяч после хлопка в ладоши; ловить мяч после поворота кругом и т. д.

«Успей поймать»

Цель игры. Бросать мяч в определенном направлении и ловить летящий мяч.

Описание игры. Игра проводится в подгруппах, стоящих в кругах. В центре каждого круга водящий. Дети перебрасывают мяч друг другу, стараясь, чтобы водящий не коснулся или не поймал его. Если ему это удастся, он занимает место того, кто неудачно бросил мяч. Последний идет в середину круга.

Методические приемы. Воспитатель следит, чтобы дети долго не держали мяч, не бросали одному и тому же ребенку. Если водящий не может долго поймать мяч, назначается новый. Игру можно усложнить: ввести двух водящих и перебрасывать два мяча.

«Мяч в кругу»

Цель игры. Научить детей прокатывать мяч в определенном направлении.

Описание игры. Дети рассаживаются на полу на корточках в круг. Водящий с мячом - в центре круга. Он катит мяч каждому ребенку по очереди или тому, кого назовут: «Саша, лови!». Игрок ловит мяч и отправляет его обратно, но при этом надо выполнить какое-либо задание: успеть хлопнуть в ладоши 2-3 раза, назвать количественное или порядковое число, например, водящий говорит: «Первый», ребенок отвечает: «Второй» и т. д. Можно назвать любой предмет, входящий в обобщенное понятие (мебель, фрукты и т.п.).

Методические приемы. Воспитатель находится у круга, следит, чтобы дети катили мяч, а не подбрасывали его, намечает новые варианты игры: прокатывать через одного игрока, через двух, левой рукой.

«Докати до стены»

Цель игры. Совершенствовать навык отталкивания мяча при прокатывании.

Описание игры. Из 6-8 палок образуют два коридора шириной 30-50см так, чтобы коридор доходил до стены. Таких коридоров должно быть два. Группа делится на две команды. Двое из каждой команды стоят у стены, остальные сидят на стульчиках по обеим сторонам зала. По сигналу воспитателя дети начинают прокатывать мячи к стене. Бросив мяч, игрок садится на место. Стоящий у стены после касания мяча о стену ловит его и становится на исходную позицию для прокатывания, его место у стены занимает следующий в команде. Побеждает та команда, которая быстро и правильно выполнила задание.

Методические приемы. Воспитатель ходит между коридорами, подсказывает, как правильно бросать мяч, предлагает кому-либо из детей подать выкатившийся из коридора мяч, подсчитывает, сколько мячей не докатилось до стены у каждой команды, следит за очередностью смены игроков.

«Догони мяч»

Цель игры. Догнать катящийся мяч.

Описание игры. Из гимнастических палок делают 2 коридора шириной до 30см и длиной 3-4 м. Дети распределяются на команды и выстраиваются у начала коридора.

доров. Первый катит мяч, бежит за ним и старается его поймать, не давая ему выкатиться из коридора. Затем передает мяч следующему, сам становится сзади строя или садится на стул. Побеждает команда, которая не только быстро, но и правильно выполнит задание.

Методические приемы. Воспитатель стоит в другом конце коридора и следит за правильностью выполнения упражнения: «Не бросай мяч так сильно, если не успеваешь догнать его. Накрывай мяч рукой сверху лодочкой». Предлагает новые задания: ловить катящийся мяч после слов: «Раз-два-три! Лови»; ловить в конце коридора, в середине, у флажка.

«Закати мяч»

Цель игры. Обучать прокатыванию мяча в ворота.

Описание игры. Дети выкладывают из кубиков (кеглей, гимнастических палок) прямоугольник шириной 30-40 см без одной стороны, обращенной к играющим (в виде ворот). По числу ворот дети распределяются на команды. У каждого играющего мяч. На расстоянии 2-3 м от ворот ребенок катит мяч в ворота прямоугольника. По окончании прокатывания один из команды собирает все мячи и раздает своим игрокам. Подсчитывается число мячей, попавших в ворота. Наиболее меткая и быстрая команда объявляется победительницей.

Методические приемы. Воспитатель следит за правильной подготовкой к прокатыванию мяча, подает мячи, не попавшие в прямоугольник, ведет подсчет попаданий мяча в ворота каждой командой.

«Поймай отскочивший мяч»

Цель игры. Научить ловить мяч после отскока от предмета.

Описание игры. Игра проводится в групповой комнате или зале. Два обычных стола сдвигаются узкой стороной перпендикулярно, вплотную к стене. Ребенок встает у края стола (слегка согнув ноги) напротив стены и катит мяч по столу так, чтобы он отскочил. После этого он должен быстро поймать мяч и передать товарищу.

Методические приемы. Воспитатель следит, чтобы дети прокатывали мяч ближе к центру стола, рука при этом невысоко поднимается над столом. Толчок мяча при прокатывании должен быть достаточно сильным (рука при замахе отводится назад и резким движением посылается вперед, мяч покатится с достаточной скоростью). При отскоке направление движения мяча трудно угадать, поэтому воспитатель предупреждает детей, чтобы они готовились к ловле мяча, следили за его полетом. Педагог может предложить новые варианты игры: бросать одной - ловить другой рукой; один ребенок катит, другой ловит; катить левой рукой.





МАССАЖ С ПОМОЩЬЮ СПЕЦИАЛЬНОГО МЯЧИКА

«ЭТОТ ШАРИК НЕ ПРОСТОЙ»

Цель: развивать ручную умелость и мелкую моторику; формировать навыки выразительности, пластичности в движении.

**ЭТОТ ШАРИК НЕ ПРОСТОЙ
ВСЕШ КОАЮЧИЙ ВОТ ТАКОЙ.
МЕЖ ЛАДОШКАМИ КЛАДЕМ
ИМ ЛАДОШКИ РАЗОТРЕМ.
ВВЕРХ И ВНИЗ ЕГО КАТАЕМ
СВОИ РУЧКИ РАЗВИВАЕМ!
МОЖНО ШАР КАТАТЬ ПО КРУГУ,
ПЕРЕКИДЫВАТЬ ДРУГ ДРУГУ,
РАЗ, ДВА, ТРИ, ЧЕТЫРЕ, ПЯТ
НАМ ПОРА И ОТДЫХАТЬ!**

Движения соответствуют тексту.

МАССАЖ С ПОМОЩЬЮ СПЕЦИАЛЬНОГО МЯЧИКА

«ОРЕХ»

Цель: развивать ручную умелость и мелкую моторику; формировать навыки выразительности, пластичности в движении.

**ПРОКАЧУ Я СВОЙ ОРЕХ
ПО ЛАДОНЯМ СНИЗУ ВВЕРХ,
А ПОТОМ ОБРАТНО,
ЧТОБ СТАЛО МНЕ ПРИЯТНО.
Я КАТАЮ МОЙ ОРЕХ,
ЧТОБЫ СТАЛ КРУГАЕЕ ВСЕХ.
ВОКРУГ ЗЕМАИ ЛУНА ЛЕТАЕТ,
А ВОТ ЗАЧЕМ – САМА НЕ ЗНАЕТ.**

Движения соответствуют тексту.

МАССАЖ С ПОМОЩЬЮ СПЕЦИАЛЬНОГО МЯЧИКА

«ИСПЕЧЁМ МЫ КАРАВАЙ»

Цель: развивать ручную умелость и мелкую моторику.

**МЕСИМ, МЕСИМ ТЕСТО (СЖИМАЕМ МАССАЖНЫЙ
МЯЧ В ПРАВОЙ РУКЕ)
ЕСТЬ В ПЕЧИ МЕСТО (ПЕРЕКЛАДЫВАЕМ В ЛЕВУЮ
РУКУ И СЖИМАЕМ)
ИСПЕЧЕМ МЫ КАРАВАЙ (НЕСКОЛЬКО РАЗ ЭНЕР-
ГИЧНО СЖИМАЕМ МЯЧ ОБЕИМИ РУКАМИ)
ПЕРЕКЛАДЫВАЙ, ВАЛЯЙ. (КАТАЕМ МЯЧ
ЛАДОШКАМИ)**

МАССАЖ С ПОМОЩЬЮ СПЕЦИАЛЬНОГО МЯЧИКА

«МЯЧИК»

Цель: развивать ручную умелость и мелкую моторику; формировать навыки выразительности, пластичности в движении.

**Я МЯЧОМ КРУГИ КАТАЮ
ВЗАД-ВПЕРЕД ЕГО ГОНЯЮ
ИМ ПОГЛАЖУ Я ЛАДОШКУ,
А ПОТОМ СОЖМУ НЕМНОЖКО.
КАЖДЫМ ПАЛЬЦЕМ МЯЧ ПРИЖМУ
И ДРУГОЙ РУКОЙ НАЧНУ.
А ТЕПЕРЬ ПОСЛЕДНИЙ ТРЮК -
МЯЧ ЛЕТАЕТ МЕЖДУ РУК**

Движения соответствуют тексту.

МАССАЖ С ПОМОЩЬЮ СПЕЦИАЛЬНОГО МЯЧИКА

«ИГРА С ЕЖИКОМ»

Цель: развивать ручную умелость и мелкую моторику

**ЕЖИК ВЫБНАСЯ ИЗ СИЛ -
ЯБЛОКИ, ГРИБЫ НОСИЛ.
МЫ ПОТРЕМ ЕМУ БОКА -
НАДО ИХ РАЗМЯТЬ СЛЕГКА.
А ПОТОМ ПОГЛАДИМ НОЖКИ,
ЧТОБЫ ОТДОХНУЛ НЕМНОЖКО.
А ПОТОМ ПОЧЕШЕМ БРЮШКО,
ПОЩЕКОЧЕМ ВОЗЛЕ УШКА.
ЕЖ В ЛЕСОЧЕК УБЕЖАЛ,
НАМ «СПАСИБО» ПРОПИЩАЛ.**

Жалеем ежика - гладим, трем ему бока, разминаем, чешем, щекочем, катаем по столу с нажимом, когда показываем, как он убежал.

Анкета для родителей.

Ф.И.ребёнка _____

1.Есть ли в Вашей семье мяч? _____

2.Какие мячи у Вас есть дома? _____

3.Любит ли играть Ваш ребёнок в мяч? _____

4.Как Вы относитесь к играм с мячом? (подчеркнуть)

А) положительно

Б) отрицательно

В) нейтрально

5. Какая любимая игра у вашего ребенка в мяч? _____

6. Играете ли Вы в домашних условиях с ребенком в мяч? (подчеркнуть)

А) играем часто;

Б) играем, но редко;

В) не играем вообще.

7.Назовите игры с мячом, в которые Вы играете с ребёнком. _____

8.Считаете ли вы игры с мячом полезными? (подчеркнуть)

А) да; Б) нет;

9.Поощряете ли вы ребенка за достижения в игре с мячом? (подчеркнуть)

А) да и это обязательно; Б) иногда; В) нет.

10.Насколько вы оцените ловкость рук у вашего ребенка?

А) он очень ловкий;

Б) ловок, но ещё нужно тренироваться;

В) ловкости нет.

11. Есть ли умения ребёнка в игре ногами с мячом?

А) Да Б) Нет В) Только начали тренироваться

12. Зачем играть с детьми в мяч? _____

Физкультурное развлечение с участием родителей «Веселый мяч» (средняя группа).

Задачи мероприятия: сохранять и укреплять физическое и психическое здоровье, привлекать родителей к участию в совместных с детьми мероприятиях. Формировать правильную осанку, гармоничное телосложение. Содействовать правильному выполнению движений по образцу взрослого (папы и мамы). Помочь родителям и детям ощутить радость, удовольствие от совместной двигательной игровой деятельности. Приобщать к здоровому образу жизни.

Материал: корзина с 2-мя резиновыми мячами, мякиши на каждого ребенка, 2 ложки и 2 теннисных шарика, запись веселой музыки для сопровождения игровых моментов, шары по количеству участников для сюрпризного момента.

Предварительная работа: знакомство с историей мяча, с видами спорта, игры, рисование, лепка мяча, заучивания стихотворений, чтение художественной литературы о мяче.

Ход мероприятия.

Воспитатель приглашает детей и родителей в спортивный зал. В зале встречает Петрушка (переодетый воспитатель).

Петрушка. Здравствуйте! Мальчики и девочки! Здравствуйте, мамы и папы! Ребята, а вы узнали меня? Кто я? (ответы детей) Вы хотите быть сильными как папа и умелыми как мама? (ответы детей)

Да, веселый я, Петрушка!

Настоящий, не игрушка!

Сегодня к вам пришел я не один, а со своими веселыми помощниками.

А какой вы догадайтесь сами. Отгадаем загадки.

Он лежать совсем не хочет

Если бросишь - он подскочит,

Бросишь снова -мчится вскачь.

Угадайте? Это(мяч)

Правильно –это мяч. И сегодня у нас праздник мяча.

Мы живем в стране большой,

Щедрой и богатой,

И не жалко ничего

Ей для вас, ребята.

Стадионы новые

Дарят нам не зря,

Чтобы мы, здоровыми

Выросли, друзья!

Чтобы каждый стал сильней,

Чтобы каждый стал смелей,

И хорошими делами

Помогал стране своей!

А вы знаете, что с мячом можно не только играть, он помогает стать ловким, сильным, быстрым! Ну – ка, быстро в круг вставляйте упражненья начинайте!

Разминка

Поиграем, друзья! (ответы детей). Тогда повторяем за мной!

Выполняются следующие упражнения:

1-упражнение: “Стань стройным!” – ходьба на носках по кругу детей и родителей, мяч над головой.

2-упражнение: “Стань сильным!” – прыжки с продвижением вперед, мяч в обхвате на груди.

3-упражнение: “Стань ловким! Беги, но мяч не урони!” – медленный бег, мяч перед грудью, с переходом на ходьбу.

4-упражнение: “Стань здоровым! Поднимаем руки вверх, вдох! Выдох, руки с мячом в низ.

Мы разминку провели, вот какие мы молодцы! Помощники мячи!

«Передай- не урони»

Ведущий. Ребята, а давайте расскажем Петрушке, как появился мяч? Из чего делали мяч? А какие виды спорта с мячом вы знаете? Ответы детей.

Петрушка. Молодцы, ребята! Много вы знаете о мяче. А давайте устроим соревнования.

Ведущий. Сегодня у нас принимают участие две команды.

(построение в две колонны)

«Кто больше закинет мячей?»

Эстафеты

«Пингвины»

Прыжки на двух ногах, мяч между ног.

«Передал - садись»

Бросание и ловля мяча друг другу.

«Передай - не урони»

Передача мяча по верху.

«Пробеги –не урони»

Пронеси мяч в ложке.

«Кто больше закинет мячей?»

Закидывают мякиш в корзину.

«Пингвины»

«Пробеги –не урони»

Ведущий. Молодцы, сегодня мячик помог нам стать сильными и ловкими! Спасибо взрослые. Как дружно и весело мы сегодня с вами играли.

Петрушка. Пусть мячики всегда будут вашими друзьями.

А на прощанье у меня для вас сюрприз. Петрушка выносит воздушные шары.

Мой любимый шар воздушный

Так надежен и послушен!

С ним играть люблю я очень,

Он играть и с вами хочет!

Петрушка раздает всем участникам шары.

Ну, а мне домой пора,

До свиданья, детвора!

Картотека подвижных игр с мячом «Играем дома»

Игра «Дождик и палатка»

Настало время, отдохнуть! А если пойдёт дождь? Спрячемся в палатке! Вы должны её вместе придумать и над мячиком построить!

По полянке ходят, между цветов (мячей): медведь, заяц, волк, бабочка, птица, гусеница и т.д. Все имитируют их повадки. По сигналу «Дождь» родители и дети образуют палатку из разных положений: стоя, сидя, на коленях и т.д.

Игра «Ручеёк с мячом»

Родители и дети выстраиваются колонной и передают один мяч по верху, вытянутыми руками. Последний переходит вперёд. Игра повторяется, пока первый не вернётся в начало.

Ручеёк бежит наш вниз, ноги шире, берегись!

Вариант: Родители и дети выстраиваются колонной и передают мяч между ног из рук в руки. Последний бежит вперёд и передаёт снова. Игра повторяется, пока первый не вернётся в начало.

Игра «Апельсин»

Все встают в круг. Выбирают ведущего, для него подбрасывают мяч и разбегаются врассыпную. Его задача поймать мяч, крикнуть «Апельсин». По этой команде все замирают на месте (шевелиться нельзя). А ведущий пытается мячом выбить кого-то. Если попал, тот становится ведущим - бежит за мячом и как только мяч попал в руки, снова кричит «Апельсин» и все повторяется снова.

Игра «Ловишки с мячом»

Стрелочкой выбирается ловишка, который берёт мяч и бежит с детьми по кругу. На сигнал «Лови» начинает ловить, задевая мячом. Кого поймают, бежит дальше. После сигнала стоп, поднимают руки те, кого задели.

Игры-эстафеты

«Передай мяч поверху»

Для этой и последующих двух эстафет необходимо собрать 2 команды и построить их в две колонны, на небольшом расстоянии друг от друга. Ноги чуть шире плеч. Руки вверх. Мяч у капитанов команды. По команде ведущего участники передают мяч поверху. Как только мяч попадет к участнику, стоящему последним, задание меняется. Теперь нужно передавать мяч из рук в руки понизу. Катить мяч по полу запрещено правилами. Побеждает та команда, у капитана которой раньше окажется мяч.

«Передай мяч сбоку»

Участники становятся в шеренгу, плечом к плечу. Мяч у капитанов команды. По команде его начинают передать друг другу. Как только мяч попадает к участнику, стоящему последним, все участники поворачиваются кругом, и мяч возвращается к капитану команды с другой стороны. Побеждает та команда, у капитана которой раньше окажется мяч.

«Ловкий мяч»

В этой эстафете задание усложняется - объединяются первые две игры. (рекомендуется сначала повторить все задания).

«Перенеси мячи» На одной стороне площадки в обруче или корзине выложить мячи по количеству человек в команде. Необходимо перенести мячи с одной стороны площадки на другую. Каждый участник может взять только один мяч.

«Веселый мяч»

Для эстафеты набрать две команды. В одну сторону участники двигаются на четвереньках, толкая мяч головой (руками не помогать). Докатив мяч до конуса, передать следующему участнику, прокатив мяч по полу.

«Гори-гори ясно» с мячом.

Участники игры встают в круг. Ребенок-ведущий с мячом в руках - за кругом. Дети и ведущий идут противходом, произнося слова:

“Гори-гори ясно,
Чтобы не погасло.
Глянь на небо,
Птички летят,
Колокольчики звенят!”

После этих слов ведущий незаметно кладет мяч за кем-нибудь из игроков. Все дети считают: “Раз, два, три! Беги!” Ведущий и участник, около которого был положен мяч, бегут вокруг круга в разные стороны. Тот, кто первым оббежал и занял место в кругу, победил. Второй же игрок становится ведущим.

«Горячая картошка»

Дети встают в круг. По команде ведущей начинают передавать мяч из рук в руки по кругу. Как только ведущая скажет: “Стоп!”, игра останавливается. Игрок, у которого мяч оказался в руках выходит из игры. Играют до тех пор, пока не победит последний игрок.

Информация для родителей.

«Школа мяча»

Главной целью для человека является его здоровье. Дошкольный возраст в развитии ребёнка – это период, когда закладывается фундамент его здоровья, физического развития и культуры движений.

Потребность в движении, повышенная двигательная активность – наиболее важные биологические особенности детского организма. А двигаются дети мало. Одним из способов восполнение вынужденного дефицита движения является мяч. Учёные и врачи многих стран считают, что игры и упражнения с мячом способствуют физическому развитию детей, благотворно влияют на деятельность сердечно-сосудистой и дыхательной системы, способствуют гармоничному развитию всех мышц, закреплению разнообразных двигательных навыков, выработке правильной осанки. То есть игры и упражнения с мячом – это ценное средство развития координации, выносливости, быстроты и ловкости.

Различные упражнения и игры с мячом вовлекают в работу разные мышечные группы рук, ног, туловища, шеи, головы. Это значит, что происходит гармоничное развитие всего тела.

Игры с мячом известны с древних времён. Практически каждый ребёнок с раннего возраста знаком с мячом, он его привлекает. Выбор мячей достаточно широк: мячи разного размера, цвета, качества. Как правило, ребёнка привлекают мячи яркие, прыгучие, лёгкие. С ними можно бегать, прыгать, поупражняться в ловкости, быстроте, гибкости.

Бросание и ловля – более сложные движения, требующие хорошего глазомера. Важно оценить направление полёта мяча, силу броска. Полезно подбрасывать мяч вверх. Катание – тренирует мышцы пальцев и кисти. Метание вдаль, в цель характеризуется широкими и активными движениями рук, ног, туловища, что способствует профилактике нарушения осанки, развивает координацию движений, опорно-двигательный аппарат.

Игры с мячом способствуют развитию не только силы, точности движений, ловкости, быстроты реакции, развитию глазомера; общей и мелкой моторики, но также освобождают детей от утомительной, неестественной для их возраста неподвижности на занятиях; самодвижение мяча активизирует непроизвольное внимание, а то, что он может быть брошен другому ребёнку, формирует произвольное внимание; игры с мячом нормализуют эмоционально-волевую сферу, что особенно важно для гипервозбудимых детей.

Как заинтересовать ребенка занятиями физкультурой

Здорового ребенка не нужно заставлять заниматься физкультурой – он сам нуждается в движении и охотно выполняет все новые и новые задания. Ни в коем случае не следует принуждать ребенка к выполнению того или иного движения. Дети еще не испытывают потребности учиться в буквальном смысле слова. В связи с этим занятия должны проходить в виде игры. Постепенно вовлекайте ребенка во все новые игры и забавы, систематически повторяя их, чтобы ребенок закрепил изученные движения. Прекрасно, если вы ободрите ребенка похвалой, удивитесь тому, какой он крепкий, ловкий, сильный, сколько он уже умеет.

Пробудить у ребенка интерес к занятиям поможет также демонстрация его умений перед остальными членами семьи или же его сверстниками. Так посте-

пенно у ребенка развивается уверенность в своих силах и стремление учиться дальше, осваивая новые, более сложные движения и игры.

Если у ребенка нет желания заниматься, проанализируйте причины такого негативного отношения к занятиям, чтобы в дальнейшем создавать более благоприятные условия. Кроме похвалы и поощрения, стимулом для детей может служить и убедительное объяснение, почему так необходимы занятия физкультурой (чтобы он не был похож на неуклюжего медвежонка, чтобы его не перегнали другие дети и т. д.).

Разнообразные игрушки и предметы, которые имеются в доме (мячи, обручи, круги, кегли, скакалки, кубики, а также санки, лыжи, надувные игрушки, качели, лесенки) пробуждают у детей активный интерес к физическим упражнениям. Дети, которые лишены таких игрушек, имеют, естественно, меньший двигательный опыт, а потому они менее ловки и проворны, менее подвижны и смелы, у них замедленная реакция. Ребенку нужно предоставить возможность что-нибудь катать, бросать, брать предметы разных величин, формы и цвета, безопасно лазать, взбираться по лестнице, качаться и т. п.

К сожалению, в современных квартирах нет условий для полноценного двигательного развития ребенка, поэтому родителям следует создать все необходимые условия на улице, покупать разнообразные игрушки, которые бы непосредственно побуждали детей двигаться. Часто в семье склонны приобретать очень дорогие, но совершенно бесполезные для здорового роста ребенка игрушки.

В связи с этим помните: чем лучше вы научите ребенка радоваться движению и пребыванию на природе, тем лучше подготовите его к самостоятельной жизни.

О значении мяча.

Мяч – 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 ребенка.

На протяжении всего дошкольного детства игры с мячом усложняются и как бы «растут» вместе с ребенком, составляя огромную радость детства. Игры с мячом развивают глазомер, координацию, смекалку, способствуют общей двигательной активности.

Для ребенка мяч – предмет увлечения с первых лет жизни. Ребенок не просто играет в мяч, а варьирует им: берет, переносит, кладет, бросает, катает и т.п., что развивает его эмоционально и физически. Игры с мячом важны и для развития руки ребёнка.

Движения пальцев и кистей рук имеют особое значение для развития функций мозга ребенка. И чем они разнообразнее, тем больше «двигательных сигналов» поступает в мозг, тем интенсивнее проходит накопление информации, а, следовательно, и интеллектуальное развитие ребенка.

Движения рук способствует также развитию речи ребенка. Современные научные данные подтверждают эти положения: области коры головного мозга, «отвечающие» за артикуляцию органов речи и мелкую моторику пальцев рук, расположены в непосредственной близости друг от друга. Следовательно, идущие

в кору головного мозга нервные импульсы от двигающихся рук стимулируют расположенные по соседству речевые зоны, усиливая их активность.

Дети, знакомясь со свойствами мяча, выполняя разнообразные действия (бросание, катание, бег за мячом и др.), получают нагрузку на все группы мышц (туловища, брюшного пресса, ног, рук, кистей), у них активизируется весь организм. Даже, казалось бы, обычное подкидывание мяча вверх вызывает необходимость выпрямления, что благоприятно влияет на осанку ребенка. Можно сказать, что игры с мячом – специальная комплексная гимнастика: развивается умение схватывать, удерживать, перемещать мяч в процессе ходьбы, бега или в прыжке.

Игры и упражнения с мячом развивают ориентировку в пространстве, регулируют силу и точность броска, развивают глазомер, ловкость, быстроту реакции; нормализуют эмоционально-волевую сферу, что особенно важно как для малоподвижных, так и для гиперактивных детей. Игры с мячом развивают мышечную силу, усиливают работу важнейших органов организма – легких, сердца, улучшают обмен веществ.

Можно только удивляться, замечая какое разнообразие впечатлений и действий может давать малышу обычный мяч! Простейшие, на наш взрослый взгляд, действия в действительности, оказываются исключительно полезны. Развивают наблюдательность, концентрацию внимания, чувства, движение и даже мышление.

И зачастую, ребёнок самостоятельно подмечает и отыскивает многообразные тайны и сюрпризы. А это как раз и есть столь желанная для родителей самостоятельность и волевая активность.

Выбор мяча.

Мяч должен быть удобен и не вызывать у ребёнка слез от ощущения собственной неловкости!

Прыгучесть. Прыгучими могут быть не только резиновые мячи, но и хорошо набитые шерстяные. Мяч «непрыгучий» может быть «мячом катучим». Например, стеклянные шарики именно своей «непрыгучестью» и хороши! Для домашних игр из прыгучих мячей подойдут лишь хорошо набитые шерстяные. На улице качество прыгучести становится особенно важным – «непрыгучий» мяч кажется неживым.

Тяжесть/легкость. Для ребенка, только начавшего ходить, тяжелый футбольный мяч из-за своего веса и большого размера просто не может быть игрушкой. А вот старшим дошкольникам проявлять свою ловкость с самыми разными мячами доставляет истинное удовольствие. Для малыша очень важно научиться соразмерять силу удара с тяжестью мяча. Это дает хороший опыт управления собой и предвидения результата уже в самом раннем возрасте. Понаблюдайте, как по-разному ваш ребёнок управляется с большим резиновым мячом и легким надувным.

Цвет. Несмотря на то, что дети обращают внимание на яркие цвета, не стоит пичкать малышей едкими, броскими анилиновыми красками. Цветовосприятие глаза лучше развивается на сочных, открытых цветах радуги, их вариантах и оттенках в пастельной гамме.

Качество поверхности. Очень важно для тактильного восприятия. Чем больше будет натуральных материалов, тем богаче станет опыт ребенка в действиях с ними, комплексном восприятии их свойств и пр. Рельефная вязаная по-

верхность, хлопковые ткани или сукно, стекло (если оно не бьется), резина, дерево, кость, плетение из бересты, лозы и т.д.

Окраска. Обратите внимание, не линяет ли мяч! Не облезает ли, не отколупывается ли с него краска? Это может быть опасно для ребенка.

Минимальный набор мячей:

1 небольшой резиновый мяч, 1–2 мягких мяча для игры дома и 1 прыгучий мяч для улицы.

Дома и на улице.

Дома лучше использовать для игры мягкие мячи – тряпичные, вязаные, валяные, клубки ниток с закрепленным кончиком, воздушные шары, шарики для настольного тенниса и пр. и большие гимнастические мячи. Бесспорным достоинством «мягких» мячей является их безопасность при игре в помещении. Ни обстановка, ни окна, не говоря уже о самих играющих, не пострадают. Для хранения «комнатных мячей» подойдет большая корзина в детском уголке.

Уличные мячи должны храниться отдельно у входной двери в такой же корзине, коробке или контейнере (резиновые мячи разного размера, футбольные, баскетбольные и др. спортивные мячи).

История мяча.

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 лишь, 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 шкур животных, плели из тростника, скручивали из тряпок, вырезали из дерева, шили из кожи, набивая травой, опилками и другим подобным материалом. Мяч и предметы, похожие на него, археологи находят по всему миру.

Поражает разнообразие игр и упражнений с мячом у разных народов.

В Древней Греции, Риме и Египте мяч не только любили, но и уважали. Например, в Древней Греции он считался самым совершенным предметом, так как был похож на солнце, а значит (по мнению греков) обладал его волшебной силой. Греки шили мячи из кожи и набивали каким-нибудь упругим материалом, например, мхом или перьями птиц. А позже догадались надувать кожаный мяч воздухом. Такой мяч назывался «фоллис». Небольшие фоллисы использовали для ручных игр, а мячами больших размеров играли в игры, напоминающие футбол. Древние греки придумали несколько игр с мячом. Так, спартанские воины увлекались «эпискиросом» - соревнованием по перебрасыванию ногами и руками кожаного мяча, набитого лоскутами, конским волосом, перьями, песком, а потом - надутым воздухом.

Любознательные римляне не преминули в числе прочего и это позаимствовать у соседей. Например, завели у себя игру «гарпаstum». Вот как ее описывает Поллукс: «Игроки разделяются на две команды. Мяч помещают на линию в центре площадки. На обоих краях площадки за спиной у игроков, каждый из которых стоит на отведенном ему месте, проводят еще по линии. За эти линии полагается занести мяч, причем совершить оный подвиг сподручно, лишь распахивая игроков соперничающей команды».

Эта игра была важной частью программы военных занятий, наполнителями для мяча первоначально служили сено, солома и даже зерна инжира, а затем - воздух.

Распространены упражнения, и игры с мячом были и Древнем Риме (III-II тыс. до н.э.). Мячи шили из кожи, которые наполняли перьями, шерстью, зернами плодов инжира или фиговыми зернышками. Были у них и стеклянные мячи для одиночных игр. А упражнения с мячом назначались врачами, и выполнять их нужно было в известной последовательности, придерживаясь определенных правил.

Воинственные легионеры вместе с «огнем и мечом» принесли другим народам и распространили среди них свои спортивные занятия с мячом. Британцы, например, соблазнившись ими, не только позаимствовали «гарпаstum», но и освоили так, что в 217 г. н.э. выиграли матч у римлян!

Они придумали и собственный способ изготовления мячей: обвязывали конским (девичьим) волосом круглые овощи, затем приспособились делать их из мочевого пузыря животных. Если бы этим и ограничились! А то ведь пускали в ход отрубленные головы врага или слуги (поговаривают, правда, что не они первыми додумались до такого, а древние китайцы).

И в Древнем Китае играли в мяч, например, пиная его ногой. Игра со временем стала любимым народным развлечением, а во II веке до н.э. вошла в обязательную программу торжественного празднования дней рождения императора. Тогда же кожаные мячи вместо набивания перьями птиц и волосом животных научились наполнять воздухом, разработали правила и на игровом поле стали устанавливать ворота. Победителей чествовали цветами, награждали ценными подарками, а проигравших били бамбуковыми палками.

В древней Японии тоже не обходились без мяча. При императорском дворе проводились командные игры по забиванию мяча в ворота за определенное время (отмеряемое по песочным часам), во время перебрасывания он не должен был касаться земли.

В Древней Индии (III-II тыс. до н.э.) важную роль в деле объединения всей общины играла игра «катхи-ценду» (с мячом и битой), которая стала прародительницей хоккея на траве.

У северо-американских индейцев мяч был не игрушкой, а священным предметом, олицетворяющим Солнце, Луну и Землю.

У эскимосов игра в мяч тоже была обрядовым действием, которое совершалось во время праздника, знаменующего победу над зловредным мифическим существом по имени Седна.

Мяч, найденный в древних египетских гробницах (3500 г. до н.э.), сшитый из кожи и набитый сухой соломой, а также изображенные на нем рельефы говорят о том, что мяч и игры с мячом использовались для веселого времяпровождения. Такими мячами играли дети фараонов и их подданных. А в египетском «футболе» каждая из двух команд играла на стороне своих богов. И победы одерживали не ради собственной славы, а во имя богов. Мяч у них был из дерева, а загоняли его в ворота изогнутыми палками. Были в Египте также мячи из кожи и коры деревьев. А мяч из хрупкого песчаника можно было только осторожно перебрасывать друг другу - от удара о землю он мог разбиться.

Мяч из резины «прискакал» в Европу из Центральной Америки. Местные индейцы делали его из смолы, которую добывали из разрезов коры деревьев и называли «каучу» (от слов «каа» - дерево и «о-чу» - «плакать»). Нам эта смола известна под названием «каучук». Каучуковый мяч попался на глаза путешественнику Христофору Колумбу. Знаменитый мореплаватель удивился, увидев, что большой и тяжелый мяч так высоко подскакивает при ударе о землю. Матросы Колумба привезли мяч в Испанию, и упругий колобок быстро раскатился по всему цивилизованному миру. Между прочим, игра американских индейцев с каучуковым мячом была на самом деле ритуальным действием. Причем далеко не безобидным. Игра заканчивалась жертвоприношением, а в жертву приносили капитана проигравшей команды.

До сегодняшнего дня в некоторых странах, наряду с современными резиновыми, кожаными, надувными мячами, сохранились мячи, изготовленные «по старинному рецепту». В Японии, например, есть любимая игрушка - маленький пестрый мячик «тэмари». Дети играют ими с наступлением весны, приветствуя первые солнечные деньки - память о том, что когда-то мяч был символом солнца. Мячик «тэмари» выточен из дерева и оплетен разноцветными шелковыми нитями, образующими красивые узоры.

В России мячи были разные. В раскопках под Новгородом нашли мячи разных размеров, сшитые из кожи. Ими играли дети в XIII веке. Крестьянские дети прошлого века играли легкими мячиками из бересты или тяжелыми мячами, туго свернутыми из тряпок. Сохранились даже сведения об одной из игр: ставили в ряд куринные яйца и выбивали их мячом.

В подмосковном Хотьковском девичьем монастыре шили мячики из мягких подушечек, а внутрь вкладывали камушки, завернутые в бересту, — получался одновременно мячик и погремушка. Кстати, происхождение слова «мяч» связано со словами «мягкий, мякоть, мякиш». То есть мяч - это мягкий шар.

Среди популярных в народе игр была, например, шалыга. В ней игроки ногами стремились загнать кожаный мяч, набитый перьями, в «город» противника. Н.Г. Помяловский в «Очерках бурсы» описывает похожую забаву – килу: «На левой стороне двора около осьмидесяти человек играют в килу - кожаный, набитый волосом мяч величиной с человеческую голову. Две партии сходились стена на стену: один из участников вел килу, медленно продвигая ее ногами, в чем состоял верх искусства в игре, потому что от сильного удара мяч мог перейти в противоположную сторону, в лагерь неприятеля, где и завладели бы им. Запрещалось бить с носка - при этом можно было нанести удар в ногу противника. Запрещалось бить с закилька, то есть забежав в лагерь неприятеля и, выждав, когда перейдет на его сторону мяч, прогонять его до города - назначенной черты. Нарушающему правила игры мылили шею...»

Любителям игры с мячом доставалось от властей. Епитимья за нее была предусмотрена церковными постановлениями, протопоп Аввакум призывал сжигать игроков на костре, в указе царя Алексея Михайловича (1648) о них говорилось: «...и по нашему указу тем людям велено делати наказание: и вы б тех велели бить батогами, а которые люди от такова бесчиния не отстанут, а вымут такие богомерзкие игры и вдругорядь, и вы б тех ослушников велели бить батогами; а которые люди от того не отстанут, а объявятся в такой вине и в третье и четвертые, и тех, по нашему указу, велено ссылатъ в украинные города».

Современные мячи различаются по размерам и назначению. Разные мячи применяются для игры в волейбол, баскетбол, футбол, теннис, водное поло, регби и другие игры.

У каждой из них - своя история.

Название игры в баскетбол получилось из английских слов «баскет» - «корзина» и «ball» - «мяч». Эту игру придумал спортивный инструктор одного из американских университетов Д.Нейсмита в 1891 году. По его указанию под потолком спортивного зала прибили большую корзину для фруктов и в нее забрасывали мяч. Когда игрокам надоело каждый раз лазить за мячом, кому-то пришлось в голову просто выбить у корзины дно. Сначала баскетболисты пользовались кожаными мячами, а потом перешли на резиновые.

Ватерполисты, как известно, играют в воде, поэтому они смазывали кожаный мяч жиром, чтобы он не разбухал. Но в конце концов решили также играть резиновыми мячами.

А вот футболисты от резиновых мячей отказались, так как они скользкие, и водить такой мяч ногами тяжело. В футболе вообще все досконально продумано, вплоть до размера и веса мяча. Он должен быть не тяжелее 543 и не легче 396 граммов, а окружность иметь не больше 71 и не меньше 68 сантиметров.

Мячик для игры в бадминтон вообще делали из яблока. Да, брали твердое незрелое яблочко, втыкали в него гусиные перья и перебрасывали друг другу самодельными ракетками. Было это в Японии, отсюда игра попала в Индию, а из Индии ее привез в Европу один английский герцог, замок которого находился неподалеку от города Бадминтон. Игру так и называли. А яблочко к тому времени, конечно, заменили на пробковый мячик.

Материалы для мячей использовались разные. Зато форма всегда была одинаковая - круглая. С одним только исключением. Мяч для регби - овальной формы (как дыня). Но не потому, что этого требует игра. Просто так получилось. В английском городке Регби любили играть в мяч. Но тряпичный мяч был весьма непрочным. Тогда торговец требухой домашнего скота Уильям Гилберт взял и обшил кожей... мочевого пузыря свиньи. Мяч получился легким и прочным. Было это в девятнадцатом веке, но и до сих пор мячи для регби традиционно делают продолговатой формы

Древние традиции Изготовления мячиков на Руси

Мяч – древнеславянское слово. В разных славянских языках оно созвучно: в украинском - мяч и в белорусском тоже мяч; болгарское мечка значит «хлеб с сыром в форме шара», а сербохорватское меча - «мягкое, мякиш хлеба».

Лингвисты полагают, что старейшее значение слова мяч, по-видимому, «мякиш, мягкий шар, предмет, который можно стиснуть, сжать». Отголоски древнего звучания, долго сохранялись в русском языке, в разговорной речи.

В народе до сих пор в разговоре слышится – мячек, а еще ранее было «мечик». У историка И.Е. Забелина, изучавшего царские описи 17 века, можно прочесть такую запись: «Мечики появились у царевен рано. Въ 1627 г. Авг. 22...». Незатейливые ручные мячики бытовали повсеместно. Комок тряпья, ветоши или шерсти обшивали (отсюда название «шитка») тряпкой без особой выкройки. Ручной мяч кликали «попину-хой» - и от действия с ним в игре ногами: пойнуть, пинать.

Игры с мячом знали еще в Древней Руси. Об этом свидетельствуют археологические находки. При раскопках Новгорода, Пскова, Москвы и других древних городов в слоях 10-16 веков найдено множество кожаных мячей. Добротное качество исполнения этих мячей говорит о том, что их делали реме, сленники-сапожники.

Старинные мячи сделаны из хорошо продубленной кожи, что предохраняло изделие от намокания. Выкраивали два кружка и прямоугольную полоску кожи, равную по длине окружности заготовок. С ней сшивался один кружок, затем - второй. Через оставленное небольшое отверстие мяч туго набивали шерстью или мехом.

Бытовали и мячи необычной цилиндрической формы, которые, очевидно, катали во время игры типа «катание - яиц».

В деревнях делали так же мячики, плетенные из лыковых или берестяных ремешков, красивые и легкие. Иногда внутрь заплетали комок глины – такой мяч «с тяжестью» дальше летел и годился для игры ногами.

Повсеместно в России дети играли в шерстяные мячики. Овечью шерсть сначала скатывали в руках в плотный клубок, затем бросали в кипяток и оставляли там на полчаса. Сжавшийся шарик снова катали в руках, пока он не станет твердым, как дерево. После просушки выходил упругий замечательный мячик, не уступающий прыгучестью резиновому сопернику.

Тряпичные мячики были тоже в широком употреблении. Мастерили их разными способами.

В Тульской губернии делали скрученные мячики. Остатки цветных тканей или старую одежду разрывали на полоски шириной с «палец» и туго скручивали в клубок. Полоски не связывали и не сшивали, а просто накладывали одну на другую при сматывании. Кончик заправляли за предыдущий слой ленты. Получался твердый и прыгучий мячик-клубок. Такие игрушки дети катали по полу, сидя друг против друга и расставив ноги. В уличных играх подбрасывали мяч вверх, разматывая его за кончик. Выигрывал тот, кто при полете мяча сможет размотать более длинный кончик ленты. Разноцветные тряпичные шарики вызывали у детей желание превращать их в любимую игрушку. Потакая ребенку, взрослые стали делать клубковые мячики. Их скручивали гораздо туже и ровнее, добываясь круглой формы и прыгучести шарика.

В Тульской области с конца 19 века и в первой половине 20 столетия были популярны лоскутные мячики, сшитые из 6 разноцветных клинышков. Их украшали пуговичками, фольгой, фантиками от конфет. Цветные тряпичные шарики, похожие на мячики, привлекали ребенка еще в колыбели. Их набивали тряпьем, обшивали яркими лоскутками и привязывали на веревочке к зыбке. В Архангельской области такие потехи называли «кругляпушки», от слова «ляпак», т.е. цветной лоскуток.

Традиционный «русский» мячик шился из 8 одинаковых равносторонних треугольников. Лоскутки-треугольники сшивались, набивались ватой, шерстью или пряжей. Попробуйте и вы порадовать своего ребенка необычным мячиком: «шишкой» или «катанкой», тряпичным или лоскутным мячиком. Возможно, он станет для вашего ребенка любимой игрушкой. Мяч – погремушка. Мячик, подвешиваемый над детской колыбелькой. Этот бессмертный колобок прикатился к нам из глубины веков.

Практические упражнения

- Подбросить мяч вверх, поймать двумя руками.
- Подбросить мяч вверх, дать ему упасть, после отскока поймать.
- Подбросить мяч вверх, хлопнуть в ладоши, поймать.
- Ударить мяч о землю, поймать его после отскока.
- Ударить мяч о стенку, поймать двумя руками после отскока от земли.
- Ударить мячом о стену, хлопнуть в ладоши, поймать мяч.
- Ударить мячом о стену, перепрыгнуть через него.
- Перебрасывать мяч друг другу снизу, из-за головы.
- Перебрасывать мяч друг другу с ударом об пол.
- Перебрасывать мяч через сетку.
- Бросить мяч вдаль любым способом: из-за головы, от плеча, снизу.
- Прокатить мяч, чтобы сбить кегли, кубики, фигурки.
- Прокатить мяч между двумя параллельными линиями; между ножками стула.
- Ударом ноги по мячу сбить кеглю /расстояние 1-3м/
- Ударом ноги по мячу забить мяч в ворота.
- Отбивание мяча на месте правой, левой рукой и поочередно – правой-левой.
- Отбивание мяча правой или левой рукой в движении.
- Бросать мяч в корзину одной или двумя руками /расстояние 1-3м/
- Метание мяча в вертикальную цель: ствол дерева, пометка на стене и др.
- Метание мяча вдаль на максимальное расстояние.

Приложение 3

Художественная литература

С.Маршак

Мой веселый звонкий мяч,
Ты куда помчался вскачь?
Красный, желтый, голубой,
Не угнаться за тобой!
Я тебя ладонью хлопал.
Ты скакал и звонко топал.
Ты пятнадцать раз подряд
Прыгал в угол и назад.
А потом ты покатился
И назад не воротился.
Покатился в огород,
Докатился до ворот,
Подкатился под ворота,
Добежал до поворота.
Там попал под колесо.
Лопнул, хлопнул вот и всё!

В.Берестов

Бьют его, а он не злится.
Он поет и веселится.

Потому что без битья
Нет для мячика житья

Н. Радченко

Мой веселый мячик
Прыгает и скачет:
Прыг-скок — в уголок,
А потом обратно.
Вок как мы вечерок
Провели приятно!

Т. Прокушева

Разноцветный мячик
По дорожке скачет.
Прыгает, не бьётся,
В руки не даётся!

Г. Кузнец

Скачет мячик прыг да скок,
Скачет мячик на порог.
Скачет десять раз подряд
От ладошки и назад.

Е. Горбовская

Что такое, что за шум?
Скачет мячик: бум-бум-бум!
Прыг-прыг-прыг и скок-скок-скок,
- Укатился под кусток.

И. Оленева

Мячик прыгает – резвится!
Как ему остановиться?
Только руки опустил-
И мой мячик загрустил!

Н. Зубарева

Мяч под кресло закатился
И лежит там, затаился.
Как теперь в футбол играть?
Чем голы мне забивать?
Эй, довольно там валяться,
Мне пора тренироваться!
Вылезай-ка, хитрый мячик,
Здесь тебя заждался мальчик!
Я дружком тебя считал,
Без тебя мне скучновато!
Я бы сам тебя достал,
Жаль, что ручки маловаты!

Н. Родивилина

Круглый я, как колобок.
У меня упругий бок.
Весел очень и прыгуч
Долететь могу до туч!

Жизнь, конечно, не легка
Постоянно бьют бока,
Но ударов не боюсь,
В крепкой форме остаюсь
Не давайте мне лежать,
Я могу и убежать,
Без движенья - хоть заплачь!
Угадали? Это мяч!

Пляцковский М.С. «Как Чернобурчик в футбол играл»

— Сегодня футбольный матч, — сказал щенок Тявка. — Встречаемся с командой Братьев-Кроликов. Ты, Чернобурчик, самый ловкий. Тебе, значит, быть нашим вратарём! Кот Чернобурчик от такой похвалы даже хвостом завилял и говорит: — Ладно. Я ни одного гола не пропущу. Не волнуйтесь!

— Вот и хорошо, — обрадовался щенок. — В нападающие, кроме себя, я беру телёнка Рогалика и козлёнка Мармеладика. Утёнок Крячик и цыплёнок Фью останутся в защите. — Понятно! — ответили все хором. — Люблю фьютбол! — добавил цыплёнок.

Ровно в двенадцать часов приехали на автобусе Братья-Кролики. Судья петух Кукарекс подал голос — команды выбежали на лужайку. Вратари надели перчатки и запрыгали у своих ворот. Конечно, много болельщиков собралось. Наседка Соня с целым выводком цыплят явилась. Мурёнка привела знакомое стадо. Не обошлось и без родственников щенка Тявки. Болельщики Кроликов тоже на двух грузовиках приехали. И вот наступила торжественная минута: капитан Тявка и капитан Братьев-Кроликов Кочерыжка пожали друг другу лапы — и началась игра. Мячик скакал от одного игрока к другому, но счёт оставался ничейным. Неизвестно, как закончился бы первый тайм, если бы не появился вдруг один непредвиденный болельщик — мышонки Крошка, от одного имени которого у кота Чернобурчика загорались глаза и выгибалась спина. Крошка частенько подшучивал над котом и удирал в свою норку прямо из-под его носа. Чернобурчику не оставалось ничего другого, как ждать следующего удобного случая. И вот в тот самый момент, когда Братья-Кролики начали атаку, Чернобурчик и увидел мышонка Крошку. Он скошил на него глаза, зашевелил усами и забыл о том, что стоит на страже ворот.

Тут-то и был забит первый гол. Братья-Кролики прыгали от радости, обнимая друг дружку. Судья Кукарекс прокричал своё знаменитое «кукареку» — и команды ушли на перерыв. Щенок Тявка подошёл к Чернобурчику и спросил: — В чём дело? Что случилось? Мяч, который ты прозевал, смог бы взять даже цыплёнок Фью! Чернобурчик молчал, опустив голову. И тогда все зашумели, а утёнок Крячик сказал:

— Я знаю, почему Чернобурчик пропустил гол... — Почему? — спросил Тявка. — Он следил не за мячом, а за мышонком... — Крр-рошка? — зарычал щенок. — Так это он вывел из стррроя нашего лучшего игрррока? Его надо немедленно прррогнуть! И щенок помчался искать мышонка. Но Крошка не стал ждать, чтобы его сначала поймали, а потом прогнали. Он сам убежал. Во втором тайме с подачи козлёнка Мармеладика гол в ворота Братьев-Кроликов забил щенок Тявка. Очень радовались футболисты, что игра закончилась вничью. А болельщикам это поче-

му-то не понравилось. — Такое дело ни-куд-куда не годится!— прокудахтала насадка Соня. — Победа не досталась никому-му! — громко замычали все коровы во главе с Мурёнкой.

— Ничего, — успокоил своих болельщиков щенок Тявка. — В следующий раз мы обязательно победим!

Л.Ушакова «Сказка о мяче и о Вовке»

Жил-был мяч. Круглый, блестящий, яркий: с красно-голубыми боками и золотистыми полосками посередине. Мяч занимал самое почетное место среди игрушек. В тонкой, шелковой сеточке, он спокойно висел на крючке, возвышаясь над ними, а машины различных марок, и даже оловянные солдатики, завидовали ему. Жил-был Вовка, владелец этого мяча. Такой же круглый, румяный, с большими голубыми глазами. Вовке очень нравился его мяч. Он любовался им: иногда осторожно доставал его из сеточки, поглаживал его лаковые, прохладные бока, прижимался к нему пухлыми щечками и снова возвращал на место, красоваться над игрушками. Он берег его: никогда не ударил даже ладошкой, уж не говоря о том, чтобы пнуть ногой. Мяч никогда не ударялся об пол, и не взлетал ввысь, и не знал радости быть забитым в ворота, принеся мальчишкам счастливый гол!

Однажды Вовка бережно вынес мяч во двор и не успел опомниться, как налетела ватага мальчишек и вышибла у него из рук его, красивый, блестящий, красно-голубой мяч! Мяч полетел, покатился, зазвенел под ударами рук и ног. Мяч ожил! Он сам натыкался на ребячьи ладошки, подлетал высоко к солнцу и стремительно носился по зеленой лужайке. Вовка со всех ног бросился на защиту мяча, остановил его стремительный бег, спас его от рук и ног, которые лупили и пинали. Крепко обняв мяч обеими руками, отнес домой. Бережно обтер тряпочкой и повесил на почетное место. Как-то раз Вовкина мама пошла на море и взяла с собой Вовку. Вовка не хотел расставаться со своим блестящим, красно-голубым мячом и взял его с собой. Там он положил мяч на песок, а сам побежал купаться. А мяч, вдруг покатился по песку к воде, в голубые волны, сверкая на солнце своими яркими боками. Вовка рванулся догонять, но мяч уже прыгал по волнам все, удаляясь и удаляясь в безбрежную синь, к горизонту, к солнцу! Вовка долго-долго бежал за ним, потом с отчаянием смотрел в след, пока его блестящий, красно-голубой мяч не исчез там, далеко у горизонта. Вовка безутешно плакал. Он никак не мог понять, почему мяч покинул его, ведь он так его любил, берег, спасал от рук и ног, которые лупили и пинали.



Фотогалерея











ТАКИЕ РАЗНЫЕ МЯЧИ



Из истории мяча

Мячи из камня



Глиняные мячи



Мяч из травы



Мячи из кожи животных



Современные мячи





