



Структурное подразделение «Детский сад №57»


ГБОУ СОШ №21 г. Сызрани

**Консультация для родителей на тему:**

**«Игровые упражнения с мячом для развития ловкости у ребёнка старшего дошкольного возраста»**

Подготовила: инструктор по физической культуре  
Конкина Лариса Геннадьевна

Сызрань, 2022 г

A yellow ball is suspended in the air, held by several hands reaching up from the bottom of the frame. The background is a clear blue sky with some light clouds. The ball has some text on it, but it's not clearly legible.

## **«Игровые упражнения с мячом для развития ловкости у ребёнка старшего дошкольного возраста»**

Какой предмет может повысить двигательную активность Вашего ребёнка дома, на прогулке, на занятии, в самостоятельной деятельности...? Ну, конечно же, мяч! Мяч – самая универсальная и многогранная, удобная и динамичная игрушка, занимающая особое место в развитии детей.


Какое же значение оказывают игры и игровые упражнения с мячом на развитие дошкольников? Они развивают глазомер, координацию, ловкость, согласованность движений, развивают быстроту реакции, прыгучесть, силу, ведь ребёнку часто приходится в игровой ситуации передавать мяч своему партнеру или бросать его в цель, находящуюся на значительном расстоянии. Упражнения с мячом вырабатывают умение поймать брошенный предмет, удержать его, а также рассчитать направление, силу броска, формируют соразмерность движений, хорошую пространственную ориентировку.

Игры и действия с мячами различного веса и объема (малыми, большими, набивными и другими) развивают не только крупные, но и мелкие мышцы, увеличивают подвижность в суставах пальцев кисти, что способствуют развитию моторики рук, которая имеет особое значение для развития функций мозга ребенка, развитие речи и интеллекта.

В играх коллективного характера создаются благоприятные условия для воспитания положительных нравственно-волевых качеств (выдержка, коллективизм, честность, справедливость, взаимопонимание, дисциплина, умение считаться с другими), и конечно же коммуникативный навык (в процессе игры дети общаются, сближаются)

Например, ради интересов команды ребёнку приходится, скажем, отказываться от мяча, передавать его партнёру, который имеет более выгодные условия для ведения успешной игры. Общая цель, стремление всех игроков команды достичь результата способствует развитию взаимопонимания, взаимопомощи, умения считаться с другими членами команды. В игре ребёнок всегда имеет возможность испытать свои силы и убедиться в успешности действия.

Развивая мышечную силу в процессе игр с мячом у детей, усиливается кровообращение, улучшается работа важнейших органов растущего детского организма – легких, сердца, улучшают обмен веществ. Так же игры и упражнения с мячом, являются средством коррекции



различных нарушений осанки и плоскостопия. Например, подбрасывая мяч, вызывается необходимость выпрямления, что благоприятно сказывается на осанке.

Игры и упражнения с мячом являются эффективным средством развития ловкости у детей.

Ловкость – это сложно координированное качество, оно необходимо ребенку для успешного использования двигательного опыта. К показателям ловкости относят следующие факторы: способность быстро овладевать новыми движениями (быстро обучаться), быстро перестраивать деятельность в соответствии с требованиями внезапно меняющейся обстановки.

На начальном этапе очень важно научить детей правильно держать мяч. Исходное положение — держать мяч на уровне груди двумя руками. При этом руки должны быть согнуты, локти опущены вниз, пальцы широко расставлены.

При обучении детей упражнениям с мячом особое внимание уделяется главным элементам двигательных действий: ловля, передача, ведение, бросок. Иначе действия передачи, ловли и ведения мяча не могут быть выполнены или будут выполняться неверно.

1. Ловля мяча. Необходимо учить детей встречать мяч руками как можно раньше, образовывая из пальцев как бы половину полого шара, в который должен поместиться мяч. Ребенок следит за полетом мяча и, как только мяч коснется кончиков пальцев, должен захватить его и подтянуть к себе амортизирующим движением. При этом одновременно надо сгибать ноги так, чтобы принять положение исходной стойки.

2. Передача мяча. Одновременно с ловлей мяча необходимо обучать детей передаче его двумя руками с места, а в дальнейшем в движении. При передаче ребенок должен описать мячом небольшую дугу к туловищу — вниз — на грудь и, разгибая руки вперед, от себя послать мяч активным движением кисти, одновременно разгибая ноги. Такая техника передачи мяча осваивается детьми постепенно.

3. Ведение мяча. На начальном этапе обучения детям более доступно ведение мяча с высоким отскоком, потому что оно не требует низкой стойки. Затем появляется возможность научить ребенка передвигаться на полусогнутых ногах. И, наконец, он легко осваивает ведение мяча с обычным отскоком по прямой, с изменением направлений, а также при противодействии другого игрока.

При ведении мяча дети приучаются передвигаться на слегка согнутых ногах, наклоняя тело несколько вперед. Рука, ведущая мяч, при этом согнута в локте, кисть со свободно


расставленными пальцами накладывается на мяч сверху и от себя. Толчки мяча игрок выполняет несколько сбоку от себя, равномерно, согласованно, с передвижением.

4. Броски мяча в корзину. При обучении дошкольников броскам мяча в корзину, можно ограничиться привитием ребёнку навыков броска двумя руками от груди и одной рукой от плеча.

Бросать мяч в корзину двумя руками от груди с места следует из такого же исходного положения, как и при передаче мяча. Удерживая мяч на уровне груди, ребенок должен описать им небольшую дугу вниз на себя и, выпрямляя руки вверх, бросить его с одновременным разгибанием ног. Кисти и пальцы при этом м Детей 6-7летнего возраста целесообразно учить бросать мяч одной рукой от плеча с фиксацией остановки. При броске одной рукой от плеча с места одна нога выставляется на полшага вперед. Мяч находится на ладони согнутой в локтевом суставе бросающей руки и придерживается другой рукой. Разгибая ноги с одновременным выпрямлением руки с мячом вверх-вперед, ребенок мягким толчком кисти направляет мяч в корзину.

#### Игровые упражнения для детей старшей группы

- Прокатывание мяча одной рукой и двумя руками из разных положений между предметами (ширина 90-40 см, длина 3-4 м).
- Броски мяча вверх и ловля его на месте не менее 10 раз подряд.
- Подбрасывание мяча с хлопками и другими заданиями на месте.
- Броски мяча вверх и ловля его в движении не менее 10 раз подряд.
- Подбрасывание с хлопками и другими заданиями в движении.
- Броски мяча об пол и ловля двумя руками на месте не менее 10 раз подряд.
- Отбивание одной рукой на месте не менее 10 раз.
- Броски мяча об пол и ловля двумя руками не менее 10 раз подряд в движении.
- Отбивание правой или левой рукой в движении (расстояние 5-6 м).
- Передача мяча друг другу в разных направлениях стоя и сидя.
- Перебрасывание друг другу и ловля мяча сидя и стоя, стоя спиной друг к другу, разными способами, в разных построениях.
- Перебрасывание мяча через сетку.
- Прокатывание набивного мяча друг другу.
- Прокатывание в ворота набивного мяча друг другу.
- Перебрасывание набивного мяча друг другу.
- Забрасывание мяча в баскетбольное кольцо.

- 
- Бросок мяча об стенку и ловля его двумя руками
  - Катание мяча, шарика с попаданием в предметы (кегли, бабки и др.), катание «змейкой» между предметами.
  - Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками (не менее 10 раз подряд).
  - Бросание мяча вверх и ловля его одной рукой (не менее 6 раз подряд).
  - Бросание мяча друг другу с хлопком.
  - Бросание мяча друг другу и ловля из положения сидя.
  - Бросание мяча друг другу и ловля с поворотом кругом.
  - Бросание мяча друг другу и ловля с отскоком от земли.
  - Бросание мяча друг другу и ловля в движении.
  - Отбивание мяча об землю двумя руками, стоя на месте (не менее 10 раз подряд).
  - Отбивание мяча об землю двумя руками, продвигаясь вперед шагом в прямом направлении на расстоянии 5-6 м.
  - Отбивание мяча об землю одной рукой (правой или левой), продвигаясь вперед.
  - Отбивание мяча об стенку с хлопком, поворотом, отскоком от земли.
  - Забрасывание мяча в баскетбольную корзину.
  - Бросание двумя руками набивного мяча (вес до 1 кг) от груди и из-за головы.

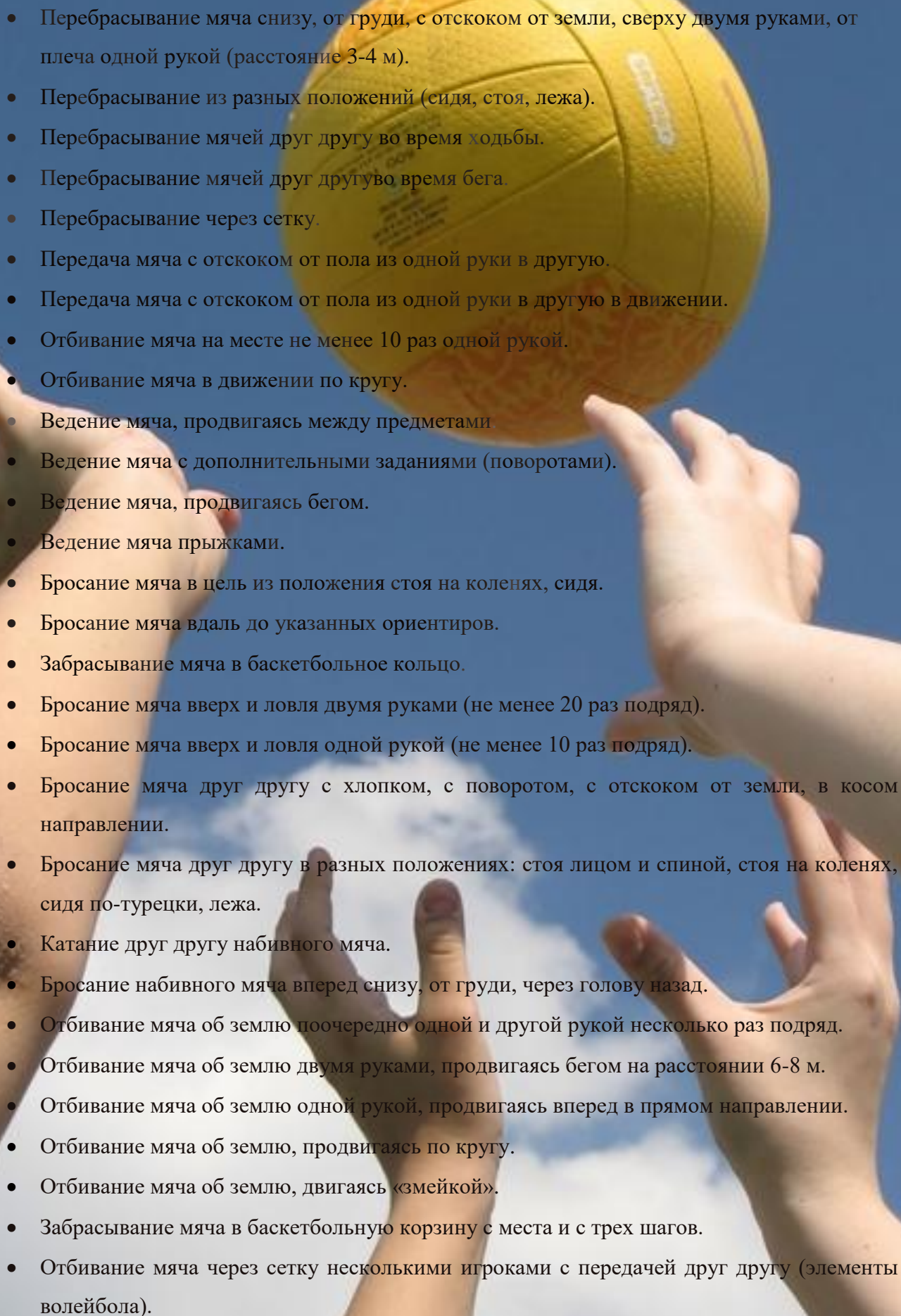
*Поймай мяч.* Дети стоят тройками, двое из них стоят на расстоянии 3-4 м друг от друга и перебрасывают мяч. Третий находится между ними и старается поймать мяч в тот момент, когда он пролетает над ним. Если поймает, становится на место ребенка, бросившего мяч, а тот занимает место водящего.

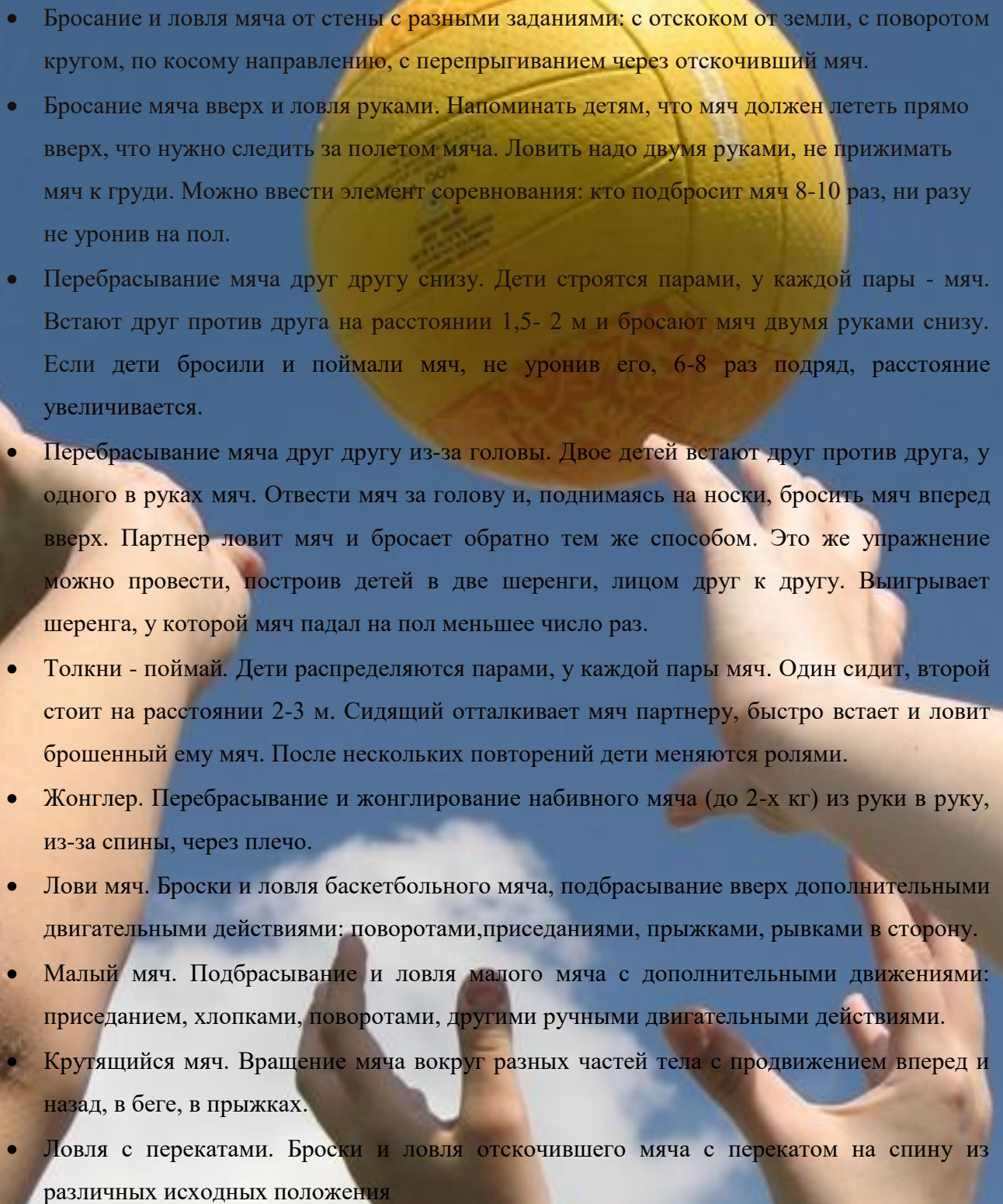
*Догони мяч.* 4-5 детей перебрасывают мяч через веревку, натянутую на высоте 1,5 м, догоняют его и ловят, не давая мячу коснуться земли более 1-2 раз. Стараться бросать мяч повыше, но недалеко. Бросать можно маленький или большой мяч, одной или двумя руками. Расстояние до веревки 50-60 см.

*С мячом под дугой.* Проползти на четвереньках под дугой (высота 40 см), толкая головой набивной мяч. Расстояние до дуги 2-3 м.

#### Игровые упражнения для детей подготовительной к школе группы

- Броски мяча вверх, об землю и ловля его двумя руками не менее 20 раз.
- Броски мяча вверх, об землю и ловля его одной рукой не менее 10 раз.
- Прокатывание набивных мячей из разных исходных положений (стоя, сидя).
- Перебрасывание набивных мячей разными способами (снизу, от груди, из-за головы).
- Перебрасывание набивных мячей из разных исходных положений (стоя, сидя, стоя на коленях).

- 
- Перебрасывание мяча снизу, от груди, с отскоком от земли, сверху двумя руками, от плеча одной рукой (расстояние 3-4 м).
  - Перебрасывание из разных положений (сидя, стоя, лежа).
  - Перебрасывание мячей друг другу во время ходьбы.
  - Перебрасывание мячей друг другу во время бега.
  - Перебрасывание через сетку.
  - Передача мяча с отскоком от пола из одной руки в другую.
  - Передача мяча с отскоком от пола из одной руки в другую в движении.
  - Отбивание мяча на месте не менее 10 раз одной рукой.
  - Отбивание мяча в движении по кругу.
  - Ведение мяча, продвигаясь между предметами.
  - Ведение мяча с дополнительными заданиями (поворотами).
  - Ведение мяча, продвигаясь бегом.
  - Ведение мяча прыжками.
  - Бросание мяча в цель из положения стоя на коленях, сидя.
  - Бросание мяча вдаль до указанных ориентиров.
  - Забрасывание мяча в баскетбольное кольцо.
  - Бросание мяча вверх и ловля двумя руками (не менее 20 раз подряд).
  - Бросание мяча вверх и ловля одной рукой (не менее 10 раз подряд).
  - Бросание мяча друг другу с хлопком, с поворотом, с отскоком от земли, в косом направлении.
  - Бросание мяча друг другу в разных положениях: стоя лицом и спиной, стоя на коленях, сидя по-турецки, лежа.
  - Катание друг другу набивного мяча.
  - Бросание набивного мяча вперед снизу, от груди, через голову назад.
  - Отбивание мяча об землю поочередно одной и другой рукой несколько раз подряд.
  - Отбивание мяча об землю двумя руками, продвигаясь бегом на расстоянии 6-8 м.
  - Отбивание мяча об землю одной рукой, продвигаясь вперед в прямом направлении.
  - Отбивание мяча об землю, продвигаясь по кругу.
  - Отбивание мяча об землю, двигаясь «змейкой».
  - Забрасывание мяча в баскетбольную корзину с места и с трех шагов.
  - Отбивание мяча через сетку несколькими игроками с передачей друг другу (элементы волейбола).

- 
- Бросание и ловля мяча от стены с разными заданиями: с отскоком от земли, с поворотом кругом, по косому направлению, с перепрыгиванием через отскочивший мяч.
  - Бросание мяча вверх и ловля руками. Напоминать детям, что мяч должен лететь прямо вверх, что нужно следить за полетом мяча. Ловить надо двумя руками, не прижимать мяч к груди. Можно ввести элемент соревнования: кто подбросит мяч 8-10 раз, ни разу не уронив на пол.
  - Перебрасывание мяча друг другу снизу. Дети строятся парами, у каждой пары - мяч. Встают друг против друга на расстоянии 1,5- 2 м и бросают мяч двумя руками снизу. Если дети бросили и поймали мяч, не уронив его, 6-8 раз подряд, расстояние увеличивается.
  - Перебрасывание мяча друг другу из-за головы. Двое детей встают друг против друга, у одного в руках мяч. Отвести мяч за голову и, поднимаясь на носки, бросить мяч вперед вверх. Партнер ловит мяч и бросает обратно тем же способом. Это же упражнение можно провести, построив детей в две шеренги, лицом друг к другу. Выигрывает шеренга, у которой мяч падал на пол меньшее число раз.
  - Толкни - поймай. Дети распределяются парами, у каждой пары мяч. Один сидит, второй стоит на расстоянии 2-3 м. Сидящий отталкивает мяч партнеру, быстро встает и ловит брошенный ему мяч. После нескольких повторений дети меняются ролями.
  - Жонглер. Перебрасывание и жонглирование набивного мяча (до 2-х кг) из руки в руку, из-за спины, через плечо.
  - Лови мяч. Броски и ловля баскетбольного мяча, подбрасывание вверх дополнительными двигательными действиями: поворотами, приседаниями, прыжками, рывками в сторону.
  - Маленький мяч. Подбрасывание и ловля малого мяча с дополнительными движениями: приседанием, хлопками, поворотами, другими ручными двигательными действиями.
  - Крутящийся мяч. Вращение мяча вокруг разных частей тела с продвижением вперед и назад, в беге, в прыжках.
  - Ловля с перекатами. Броски и ловля отскочившего мяча с перекатом на спину из различных исходных положения

### Игры и игровые упражнения с мячом

#### «Школа мяча»

##### Вариант 1

1. Бросить мяч вверх, хлопнуть в ладоши за спиной и поймать мяч.
2. Бросить мяч вверх, повернуться кругом и поймать мяч.
3. Бросить мяч вверх, сесть, скрестив ноги, и поймать мяч.

4. Сесть на корточки, бросить мяч вверх, вскочить на ноги и поймать мяч.

5. Бросить мяч высоко вверх, наклониться, дотронуться кончиками пальцев до носков ног, выпрямиться и поймать мяч.

#### Вариант 2

1. Ударить мячом об землю так, чтобы он высоко подпрыгнул, затем нагнуться, дотронуться кончиками пальцев до носков ног и, выпрямившись, поймать мяч.

2. Сильно ударить мяч перед собой об землю, повернуться кругом и поймать мяч.

3. Начертить на земле круг (в окружности 12 шагов, в поперечнике 4 шага), обежать его 3 раза, отбивая мяч ладонью одной руки (то правой, то левой).

4. Приподнять правую ногу, слегка вытянув ее вперед, и бросить мяч левой рукой об землю, так чтобы он пролетел под правой ногой. Затем поймать отскочивший мяч справа, не опуская ноги. Сделать то же упражнение, приподняв левую ногу и бросив мяч левой рукой. Побеждает тот, кто наберет большее число очков.

#### «Школа мяча» (с теннисным мячом)

1. Бросить мяч правой, а потом левой рукой об пол и оба раза поймать его обеими руками.

2. Бросить мяч правой, а потом левой рукой вверх и оба раза поймать его обеими руками.

3. Бросить мяч вверх, дать ему удариться об землю и поймать после отскока. Два раза ловить обеими руками, по одному разу правой и левой.

*Примечание.* Мяч можно ловить одной рукой разными способами: а) подхватывать снизу в то время, когда он начнет опускаться; б) схватывать сверху или сбоку, навстречу его движению. Второй способ хотя и труднее дается детям, но зато вернее. Первым способом ловят только слабо брошенный мяч, вторым можно поймать одной рукой любой мяч.

4. Бросить мяч на землю и, когда он подпрыгнет, отбить его обратно вниз ладонью, а после второго прыжка поймать. Отбивать правой и левой рукой по очереди, а ловить два раза обеими руками, по одному разу правой и левой.

5. Бросить мяч об землю, после отскока поддать его ладонью вверх и затем поймать. Поддавать правой и левой рукой по очереди, а ловить два раза обеими руками и по одному разу правой и левой.

6. Бросать мяч в стену правой и левой руками поочередно и ловить его два раза обеими руками и по одному разу правой и левой руками.

7. Бросить мяч в стену, дать ему упасть на землю и уже потом поймать обычным способом четыре раза (два раза обеими руками и по одному разу правой и левой руками).

8. Стать спиной к стене, бросить мяч через голову назад и поймать после отскока. Бросать и ловить обычным способом четыре раза.



9. Бросить мяч в стену, ладонью руки отбить его обратно один или два раза и поймать. Бросать и отбивать надо попеременно правой и левой руками, а ловить можно все время обеими руками.

10. Вытянутой рукой опереться о стену (можно гимнастическую), другой рукой подбросить мяч под вытянутую руку и поймать сверху. Выполнить это упражнение правой и левой руками.

11. Встать на одну ногу, второй опереться о стену (можно поставить на третью-четвертую рейку гимнастической стенки): а) бросить мяч из-под ноги наружу вверх и поймать той же рукой; б) бросить мяч другой рукой из-под ноги внутрь вверх и этой же рукой поймать.

