

Значение игр и игр-упражнений с мячом во всестороннем развитии ребенка

Каждый ребенок с раннего детства знаком с мячом. Игры с мячом весьма популярны, они встречаются у всех народов мира и не случайно считаются самыми распространенными.

Дети очень любят играть с мячами, особенно с яркими, прыгучими и ловкими. Однако, многие родители уделяют мало времени играм с мячами, и даже летом, на отдыхе, мяч остается незаслуженно забытым.

Игры, игры-упражнения с мячом развивают координацию движений, укрепляют мышцы плечевого пояса, развивают и укрепляют мелкие мышцы рук, способствуют развитию глазомера, меткости.

В играх с мячом развиваются физические качества: быстрота, прыгучесть, сила, ловкость. Такие игры благотворно влияют на работоспособность ребенка. Игры с мячами различного веса и объема увеличивают подвижность суставов пальцев и кистей рук; при ловле и бросании мяча, ребенок действует обеими руками – это способствует гармоничному развитию центральной нервной системы.

А систематические игры и упражнения с мячом активно влияют на совершенствование основных свойств нервной системы: силы, подвижности, уравновешенности.

Особенно большое значение придается возникновению радостных эмоций. Положительные эмоции самые действенные!

Положительный эмоциональный тонус является важной предпосылкой здоровья, предупреждает различные заболевания, поддерживает интерес к физическим упражнениям. Радостное настроение продолжает владеть ребенком и после занятия. Детям интересно на занятии, когда они заняты, когда время отдыха не превышает времени работы. Скука приходит тогда, когда ребята остаются без дела, когда их заставляют выполнять однообразные, монотонные движения. Разнообразие упражнений и игр увлекает детей: они порой «забывают» о времени. Познав радость и удовольствие от предложенной им деятельности, они уходят с занятия с желанием продолжить его

Совместное выполнение движений (трое, четверо, в парах...) – прекрасная школа приобщения ребенка к коллективу, к деятельности «вместе». Если ваш ребенок замкнут, плохо вступает в контакт, не умеет дружить с другими детьми – ему очень полезно играть с мячом. В играх, которые проводятся в парах, команде, ребенок учится работать с партнером или партнерами.

Особое место занимают игры – соревнования, эстафеты с мячом, которые

развивают чувство ответственности, умение достойно проигрывать. Ведь не только положительные эмоции, но и отрицательные эмоции побуждают к выполнению точных, слаженных действий.

Игры с мячом активизируют не только двигательную, психическую деятельность детей, но и умственную. Упражнения с мячом способствуют развитию сенсорики, движений кистей, пальцев рук, что активизирует кору головного мозга в целом, и речевые центры в частности. Игры с мячом способствуют быстрому восстановлению умственной работоспособности.

Мяч по популярности занимает первое место в царстве детской игры. Он, как магнит, притягивает к себе детей, надо как можно раньше дать ребенку мяч в руки, а не откладывать это до самой школы, надо научить ребенка общаться и играть с мячом.

Основной целью занятий спортивными играми является ознакомление детей со спортивными играми, закладывание азов правильной техники.

Подвижные игры и упражнения с мячом (элементы футбола)

1. Удары по неподвижному мячу правой и левой ногой с одного, двух, трех шагов
2. Удары по неподвижному мячу правой и левой ногой с разбега.
3. Одни ребенок катит мяч, другой сбоку ударяет по нему ногой.
4. Бросать мяч руками вверх и принимать его на подошву.
5. Один ребенок катит мяч руками, другой останавливает его ногой.
6. Один ребенок посылает мяч ногой, другой останавливает (тоже ногой) .
7. Вести мяч правой и левой ногой по прямой.
8. Вести мяч толкая его поочередно то правой, то левой ногой по прямой.
9. Вести мяч вокруг конусов
10. Вести мяч с ускорением и ударять по воротам.
11. Бросать мяч из-за головы двумя руками.
12. Бросать мяч по цели на точность попадания.
13. Один ребенок бросает мяч, другой принимает его.
14. Одни ребенок ведет мяч ногой, другой улавливает момент и вступает в борьбу за мяч.
15. Один ребенок стоит в воротах, другой с 4 - 5 м легко ударяет по мячу, тот ловит и бросает обратно.

16. Игровое упражнение «Ну-ка отними!» в паре с воспитателем.

Подвижные игры

Точно в цель.

Выбираются 2 охотника, которые встают на противоположных сторонах площадки. Остальные игроки встают в центр. Охотник ударом по мячу ногой, старается попасть в игроков находящихся в центре. Второй охотник останавливает мяч ногой и выполняет ответный удар. Удары по мячу выполняются различными частями стопы. Игрок, в которого попал мяч, выходит из игры.

Попади в цель.

Все дети делятся на несколько групп, каждая группа становится в круг, водящий - в центре. Дети передают друг другу мяч ногой, стараясь попасть в водящего. Попавший становится водящим, а ребенок, бывший водящим, встает в круг. Мячом можно ударять только в ноги водящего.

Гонка мячей.

Все дети свободно располагаются на площадке, у каждого - по мячу. После свистка все ведут мяч ногой, до определенной черты, стараясь, не сталкиваться друг с другом.

У кого больше мячей.

Дети образуют две разные команды. Каждая из них берет два мяча и располагается на своей половине площадки. Площадка разделена сеткой, подвешенной на уровне 40 - 50 см от земли. После сигнала воспитателя дети стараются ударом ноги так направить мяч, чтобы он, прокатившись под сеткой, остановился на противоположной стороне площадки. Выигрывает та команда, у которой после второго сигнала воспитателя находится меньше мячей, или проигрывает та команда, у которой одновременно окажется четыре мяча.

Игра «Стоп»

Дети ведут мяч, толкая его поочередно то правой, то левой ногой; по сигналу «Стоп!» они быстро останавливают мяч подошвой ноги сверху.

Не пропусти мяч

один ребенок бросает мяч, другой — с расстояния 3 — 4 м принимает его.