



Материал подготовила инструктор по физической культуре

Прокопенко Ирина Владимировна

Консультация для родителей на тему:

«Подвижные игры и игровые упражнения с мячом для развития ручной ловкости детей дошкольного возраста»

Уважаемые родители! Успешность обучения Вашего ребёнка в школе во многом зависит от готовности к освоению письма. Поэтому в дошкольном возрасте необходимо развивать активные движения пальцев рук. Учеными доказана прямая взаимосвязь развития тонкой моторики и высших психических функций. От степени сформированности тонких движений пальцев рук в прямой зависимости находится уровень развития речи. Уровень развития мелкой моторики — один из показателей интеллектуальной готовности ребенка к школьному обучению. Обычно ребенок, имеющий высокий уровень развития мелкой моторики, умеет логически рассуждать, у него достаточно хорошо развиты память, мышление, внимание, связная речь.

Развитие ручной ловкости дошкольников является весьма актуальной задачей. **Ловкость** — это сложно координированное качество, оно необходимо ребенку для успешного использования двигательного опыта.

1. ловкость, проявляемая в упражнениях и движениях, связанных со сменой позы, «телесная ловкость»;
2. ловкость, проявляемая в упражнениях с предметами, т.е. «ручная», или «предметная», ловкость;

Подвижные игры и упражнения с мячом являются эффективным средством развития ловкости, в том числе, ручной ловкости детей, будут способствовать развитию координации движений, становлению у детей графомоторных навыков. Для сознательного отношения ребенка к действиям с мячом необходимо дать возможность ребенку упражняться, действовать, активно применять полученные знания в игровой деятельности. В процессе обучения действиям с мячом важно обеспечить постепенное усложнение условий выполнения действий в зависимости от имеющихся у детей навыков обращения с мячом. Оптимальные условия для формирования таких действий создает четкая последовательность и взаимосвязь средств и методов обучения.

Упражнения для развития мелкой моторики рук с малым мячом (диаметр 5-6 см)

Комплекс 1.

1. И.п.: о.с, руки согнуты в локтях. Мяч между ладонями. Пальцы смотрят вверх. Прокатывание мяча между ладонями, скользящими вверх-вниз.

2. И.п.: о.с, руки вытянуты вперед, мяч между ладонями. Прокатывание мяча скользящими движениями ладоней от себя — к себе.

3. «Скатаем снежок»

И.п.: о.с, мяч между ладонями. Катание мяча круговыми движениями по часовой и против часовой стрелки (со сменой ладоней).

4. И.п.: о.с, руки вверху, мяч между ладонями. Прокатывание мяча между ладонями вверх-вниз.

о. И.п.: о.с, руки согнуты в локтях перед грудью. Мяч между ладонями. Прокатывание мяча вправо и влево.

6. То же упражнение из и.п. — руки за спиной.

7. И.п.: о.с, руки перед грудью. Мяч в ладонях с растопыренными пальцами. Вращение мяча к себе — от себя, перебирая пальцами.

8. И.п.: о.с, положение рук произвольно, мяч в правой руке. Энергично сжимать и разжимать мяч пальцами. То же левой рукой.

9. И.п.: о.с, левая рука вытянута вперед, ладонью вверх. Мяч в правой руке. Прокатывание мяча вдоль вытянутой руки от пальцев до плеча и обратно. То же другой рукой.

10. И.п.: стоя на коленях, мяч в правой руке. Энергичное прокатывание мяча вперед-назад по полу. То же левой рукой.

11. И.п.: сидя, широко расставив ноги. Мяч в правой руке. Прокатывание мяча круговыми движениями. То же левой рукой.

12. И.п.: о.с, руки перед грудью, левая ладонь над правой. Мяч между ними. Смена положения ладоней вращательными движениями, не роняя мяча.

13. То же упражнение, но мяч удерживают указательные пальцы рук.

Все упражнения выполняются в медленном темпе, дозировка! зависит от подготовленности и тренированности детей.

Комплекс 2.

1. И.п.: основная стойка, мяч в левой руке.

1) руки через стороны вверх, подняться и передать мяч в правую руку — вдох;

2) опустить руки вниз — выдох;

3) повторить то же самое, передавая мяч из правой руки в левую.

При передаче мяча смотреть вверх. Руки вверху должны быть точно над головой.

2. И.п.: стойка ноги на ширине плеч, мяч в левой руке.

1) наклон вправо, руки за голову, передавая мяч в правую руку;

2) выпрямиться, руки вниз;

3) то же — в другую сторону, передавая мяч в левую руку. При передаче мяча локти отведены в стороны, назад. Дыхание произвольное, темп средний.

3. И.п.: основная стойка, мяч в левой руке.

1) наклон вперед и, опуская руки, передать мяч позади голени в правую руку;

2) выпрямиться.

4. И.п.: стойка ноги вместе, руки в стороны. Мяч в правой руке.

1) глубокий присед, колени вместе, руки вниз — передать мяч в левую руку (у носков ног) — выдох;

2) встать, руки в стороны — выдох;

3) то же, передавая мяч в правую руку.

5. И.п.: упор, стоя на коленях, мяч на полу между ног.

1) наклониться, коснуться мяча головой.

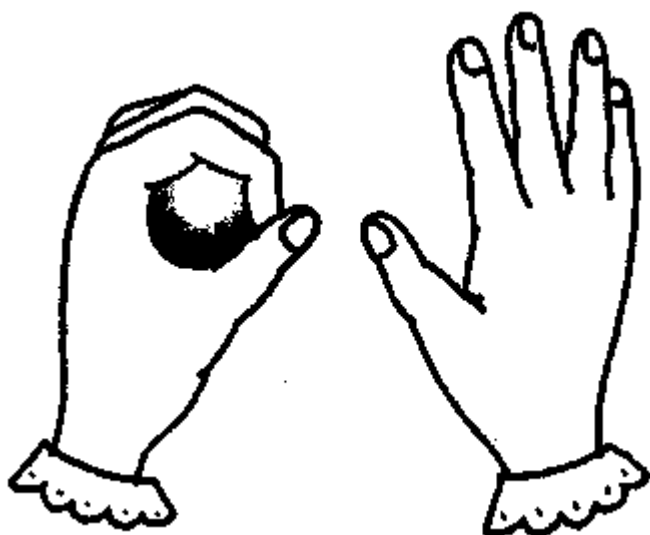
6. И.п.: основная стойка. Прыжки вокруг мяча.

Комплекс упражнений с каучуковым шариком

«РАЗМИНКА»

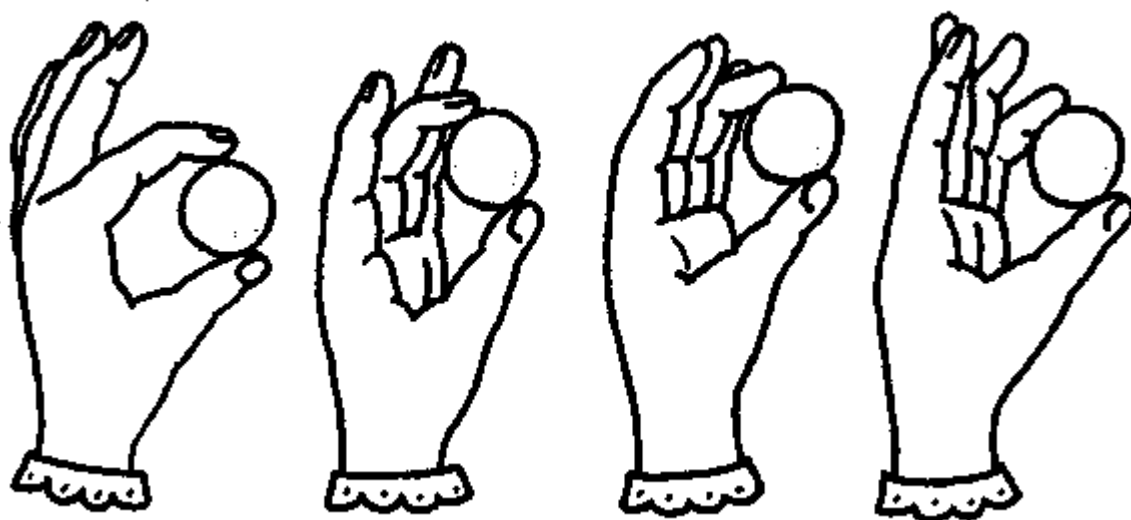
Мячик сильно посжимаю

И ладошку поменяю.



«Здравствуй, мой любимый мячик!» —

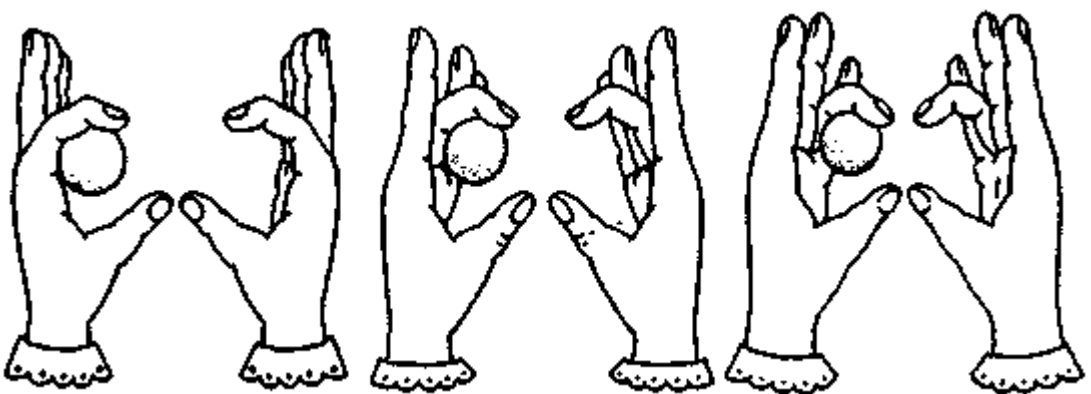
Скажет утром каждый пальчик.



Крепко мячик обнимает,
Никуда не выпускает.

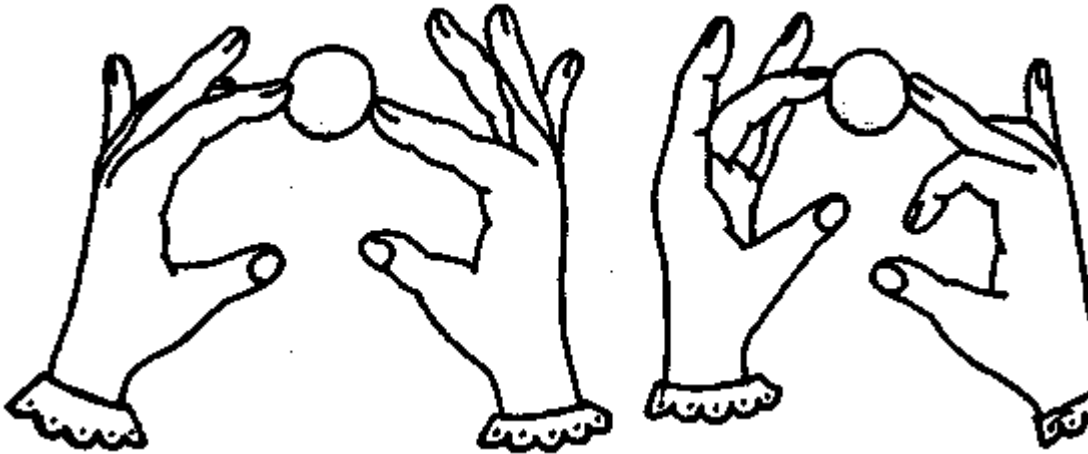


Только брату отдает:
Брат у брата мяч берет.



Два козленка мяч бодали

И другим козлятам дали.

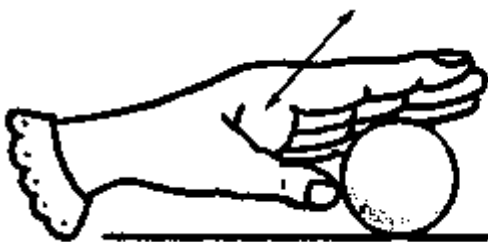


По столу круги катаю,

Из-под рук не выпускаю.

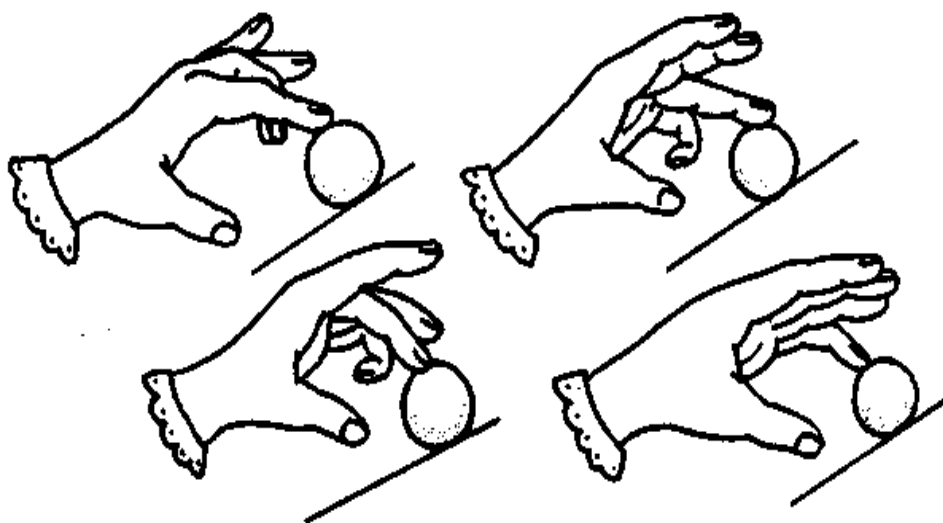
Взад-вперед его качу;

Вправо-влево — как хочу.



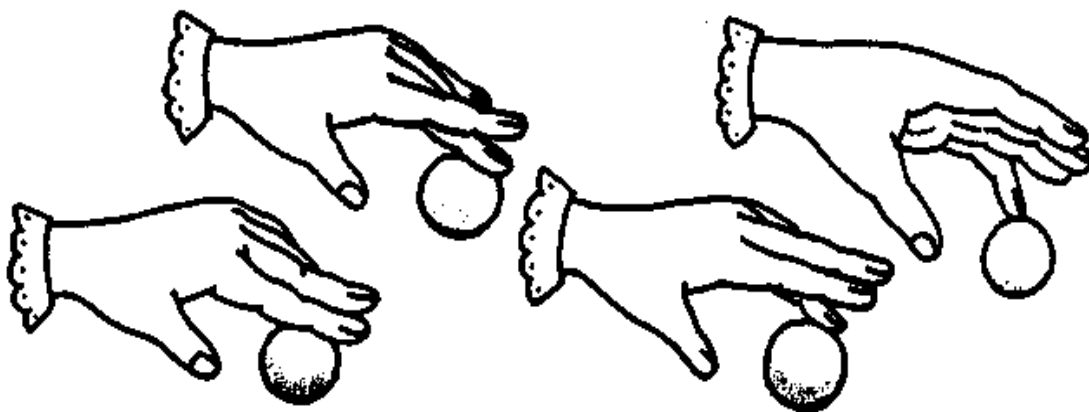
Танцевать умеет танец

На мяче мой каждый палец.



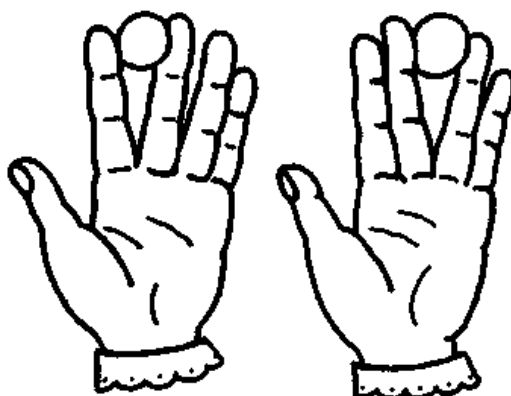
Мячик пальцем разминаю,

Вдоль по пальцам мяч гоняю.



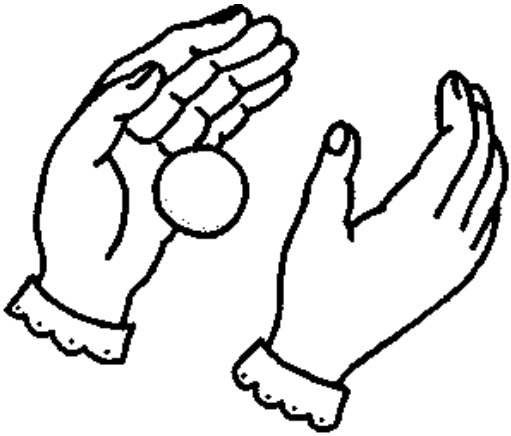
Мячик мой не отдыхает —

Между пальцами гуляет.



Поиграю я в футбол

И забью в ладошку гол.



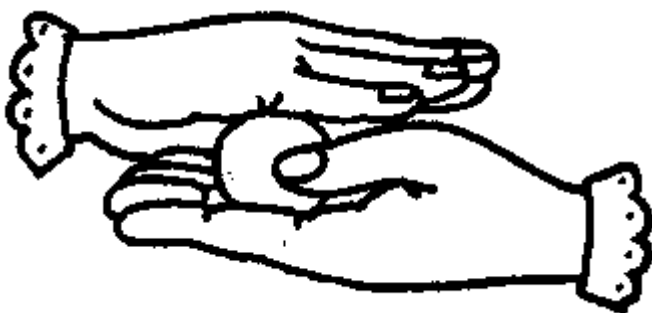
Сверху левой, снизу правой

Я его катаю — браво.



Поверну, а ты проверь —

Сверху правая теперь!



КОМПЛЕКС «ФОКУСНИК»

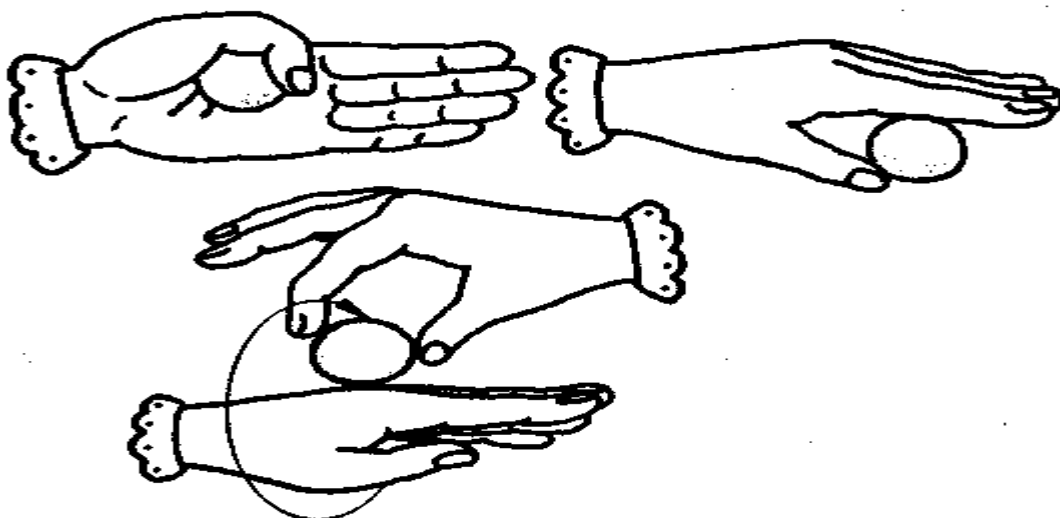
Используя данный комплекс, дети одновременно учатся правильно употреблять предлоги, совмещая это занятие с упражнениями для развития мелкой моторики.

Ловко с мячиком играем

И предлоги называем.

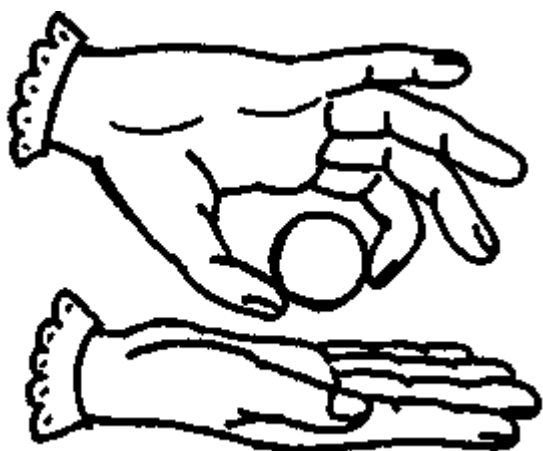
За рукой и под рукой,

Из-под кисти — на покой.



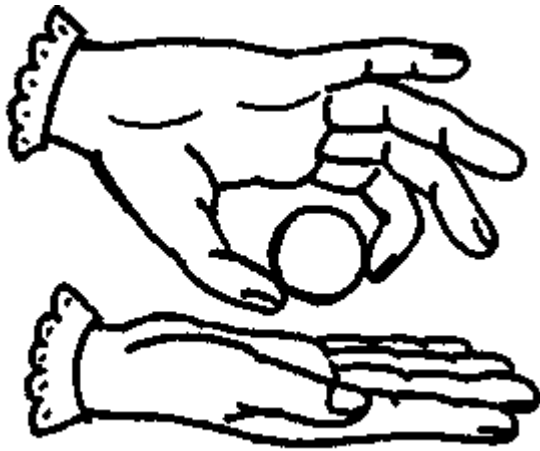
Над рукою мяч кружит,

От нее теперь бежит.



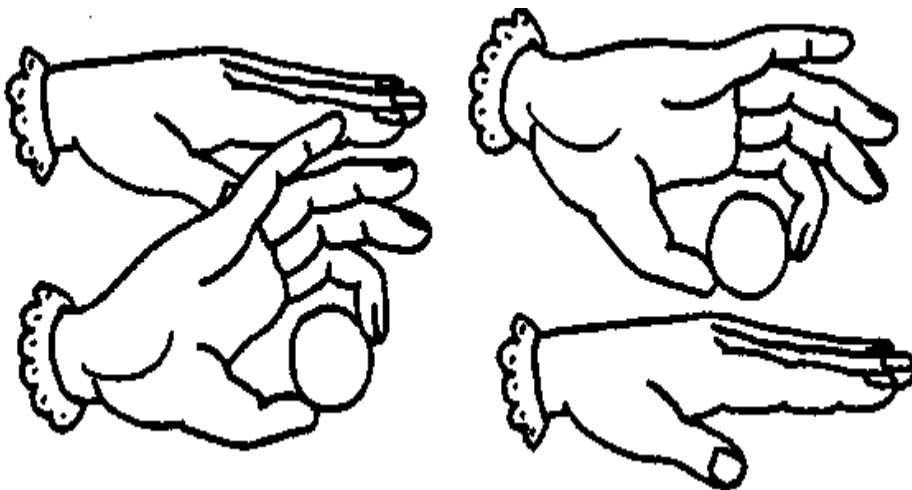
Между пальцев подержу

И в ладонку положу.



Из руки его достану,

Справа, слева ставить стану.



Перед грудью пронесу,

Сзади спрячу, потрясу.

Из-за спинки выну мячик,

Возле ног моих поскачет.

Подержу вверху, внизу,

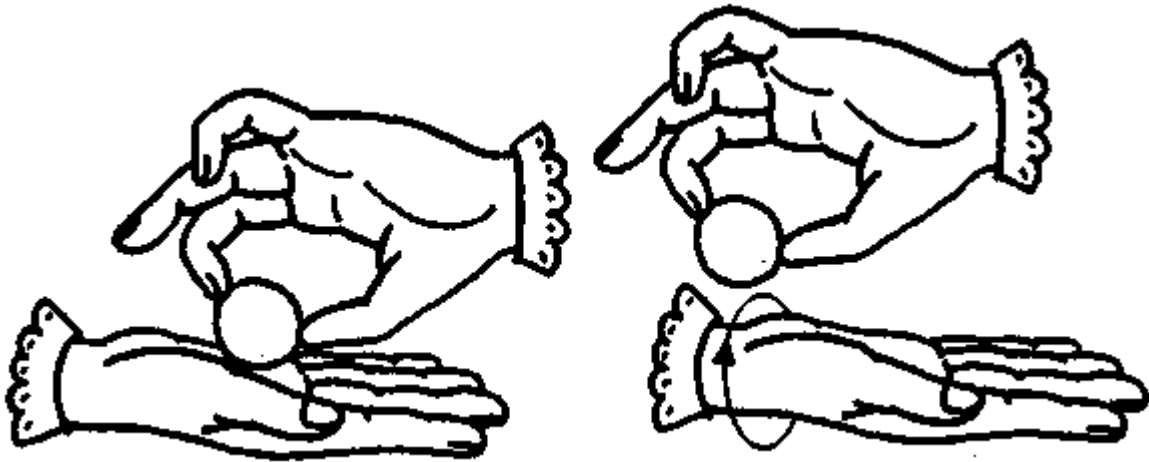
Мимо носа пронесу

Мяч снаружи, мяч внутри.

По руке качу — смотри!

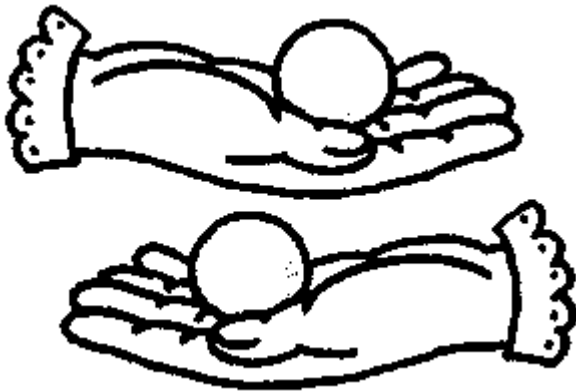
Вдоль ладони, через палец

И вокруг запястья танец.



Мяч с одной рукой играет

И к другой перебегает.



Дружит мяч с моей рук

Вот я фокусник какой!

Игры с мячом, направленные на развитие ориентировки в пространстве

Предложенная система упражнений с мячом направлена одновременно на развитие мелкой моторики и одновременно на отработку силы, точности движения, возможности определения себя и предмета в пространственном поле. Для этого используются резиновые, теннисные и сшитые из ткани мячи.

Игра «Вратарь»

Цель: закрепление ориентированности ребенка в правой и левой сторонах, развитие быстроты реакции, точности движения.

Ход игры.

Взрослый бросает мяч ребенку, одновременно предупреждая ребенка, куда должен лететь мяч. Ребенок должен сделать вратарское движение в заданном направлении.

Ребенок:

Вратарем зовусь не зря:

Мяч всегда поймаю я.

Взрослый:

Раз, два, три —

Справа (слева, прямо) мяч, смотри!

Игра «Вправо, влево прокати, только мяч не упусти»

Цель: закрепление ориентированности ребенка в правой и левой сторонах пространства, развитие ручной моторики.

Оборудование: маленькие мячи или шарики.

Ход игры.

Дети садятся вокруг стола. Мяч прокатывается от одного ребенка к другому по инструкции логопеда: «Саша, кати мяч влево (к Диме). Кати мяч вправо (к Оле). Куда надо катить мяч, чтобы он попал к Лене?» Важно удерживать мяч на столе.

Игра «Мячик прыгает по мне — по груди и по спине»

Цель- закрепление ориентированности ребенка в собственном теле и в пространстве (справа — слева, впереди — сзади), закрепление употребления предлогов.

Оборудование: мячи, сшитые из ткани, теннисные мячи.

Взрослый:

В правую руку свой мячик возьми,
Над головою его подними
И перед грудью его поддержи.
К левой ступне не спеша положи.
За спину спрячь и затылка коснись.
Руку смени и другим улыбнись.
Правого плечика мячик коснется
И ненадолго за спину вернется.
С голени правой да к левой ступне,
Да на живот — не запутаться б мне.

Игра «Попади в ворота»

Цель: закрепление умения ориентирования (справа — слева, впереди — сзади, прямо), развитие моторики.

Оборудование: мячи малой или средней величины, ворота, сделанные из деталей конструктора или кубиков.

Ход игры.

По заданию взрослого дети прокатывают мяч в ворота, которые расположены в разных направлениях (прямо, слева, справа, сзади ребенка).

Взрослый:

От ворот — поворот

Вправо и наоборот.

Игра «Справа, слева, впереди в обруч точно попади»

Цель: закрепление умения ориентирования в пространстве (справа, слева), развитие моторики, ловкости, внимания, памяти, закрепление навыков счета.

Оборудование: небольшие обручи двух цветов, мячи.

Ход игры.

Ребенок с мячом становится между двумя обручами разного цвета, лежащими на полу. Логопед предлагает ребенку следующие задания:

- Какой обруч находится слева (справа)?
- Стукни три раза мячом в правый обруч.
- Стукни четыре раза мячом в левый обруч.
- Стукни мячом два раза перед собой и четыре раза в правый обруч.
- Стукни мячом три раза в левый обруч и четыре раза перед собой.

Игра «Вдоль цепочки из колец ходит ловкий молодец»

Цель: развитие ловкости, координации движений, ориентации в пространстве.

Оборудование: дорожка из трех — пяти обручей, мячи.

Ход игры.

Дети выстраиваются в колонну напротив дорожки из обручей. Детям предлагается пройти дорожку, ударя мячом в каждый обруч:

Я вдоль обручей иду,

В каждый обруч попаду.

Подвижные игры с мячом

Веселый мячик

Цели игры:

- формирование правильной осанки;
- укрепление мышечного аппарата стоп;
- развитие внимания, быстроты реакции.

Оборудование: мячи размером с ладонь, стулья.

Ход игры.

Игроки стоят или сидят на стульях на расстоянии 1 м друг от друга. Вместе с ведущим ударяют мячом о пол и ловят одной рукой под стихотворение:

Мой веселый, звонкий мяч,

Ты куда пустился вскачь?

Красный, желтый, голубой,

Не угнаться за тобой.

Затем игроки перекидывают мячи друг другу по кругу. У кого мяч упал, тот выбывает из игры. Остальные начинают игру заново.

«Сбей мяч»

Играют две команды, которые располагаются напротив друг друга. В центре зала на подставке стоит гимнастический мяч. У детей одной из команд малые мячи. По команде дети бросают их в гимнастический мяч. Если его сдвинули с места, та команда получает очко. Игроки противоположной команды берут мячи и тоже выполняют бросок. Выигрывает команда, попавшая в большой мяч большее количество раз.

«Солнышко и дождик»

У каждого ребенка мяч. По команде «Солнышко!» дети катят мячи перед собой, разбегаются врассыпную. По команде «Дождик!» — приседают, прячутся за мяч. Кто последний спрятался, того «дождик замочил».

«Мяч с горки»

Играют две команды, в каждой по одному фитболу. Необходимо прокатить мяч по наклонной скамейке, догнать его. Катить нужно до флажка и обратно.

«Прокати мяч»

Катить мяч «змейкой» (по прямой; по кругу, изменяя направление и т.п.) одной или двумя руками. Когда эти движения хорошо освоены, можно использовать эстафету.

«Догони и поймай мяч»

Ребенок катит мяч из разных исходных положений: из положения стоя, сидя «по-турецки», в приседе, лежа на животе. Затем он догоняет мяч. Надо «догнать» до того, как мяч достиг флажка (или веревки).

Упражнения, подготавливающие к обучению техники передачи – ловли мяча.

1. Бросание мяча вверх и ловля его одной или двумя руками.
2. Бросание мяча вниз перед собой и ловля его одной и двумя руками.
3. Перебрасывание мяча партнеру удобным для детей способом, одной и двумя руками.
4. Бросание мяча вверх с ударом вниз об пол и ловля его двумя руками.
5. Бросание мяча вверх перед собой с хлопком и ловля его.
6. Удары мячом об пол с хлопком в ладоши, поворотом кругом и ловля его.
7. Ходьба с подбрасыванием мяча и ловлей его двумя руками.
8. Передача мяча двумя руками от груди в стенку и ловля его.
9. Передача мяча в шеренге и по кругу.
10. Передача мяча двумя и одной рукой друг другу в паре.

Упражнения, подготавливающие к ведению мяча.

1. Удары мячом об пол одной рукой и ловля его двумя руками стоя и при ходьбе.
2. Удары мяча об пол правой рукой и ловля левой рукой, и наоборот.
3. Ведение мяча на месте правой и левой рукой.
4. Отбивание мяча на месте правой и левой рукой.
5. Ведение мяча на месте правой и левой рукой с последующей передачей мяча двумя руками произвольным способом.
6. Чередование подбрасывания мяча с ударами об пол.
7. Ведение мяча, ударяя ладонью по нему (произвольным способом).
8. Ведение мяча, остановка шагом и передача мяча.
9. Ведение мяча вокруг себя.
10. Ведение мяча с изменением скорости и направления передвижения.

Упражнения, подготавливающие к броску мяча в корзину

1. Перебрасывание мяча через сетку натянутую выше головы ребенка (произвольным способом).
2. Метание мяча в обруч, расположенный на полу, с расстояния 2-2,5 метра, снизу, сверху и из-за головы.
3. Удары мячом об пол и броски его в баскетбольный щит.
4. Бросок мяча в корзину, бросок мяча в корзину стоящую на полу, удобным для детей способом.
5. Бросок мяча в корзину после ведения с фиксацией остановки.

Источники консультационного материала

<http://sundekor.ru/referat/kurovaya/podvizhnye-igry-i-uprazhneniia-s-miachom-dlia-razvitiia-ruchnoi-lovkosti-detei-starshego-doshkol/2/>

<http://works.doklad.ru/view/9ZQXN1PafxA/4.html>

<http://www.ronl.ru/referaty/pedagogika/173293/>

http://studopedia.ru/15_82086_I-harakteristika-deystviy-s-myachom-i-metodika-obucheniya-im-detej---let.html

Рекомендуемая литература для дополнительного ознакомления

Вавилова Е.Н. Развивайте у дошкольников ловкость, силу, выносливость. – М.: Просвещение, 1981

Кудрявцев В. Физическая культура и развитие ребенка// Дошкольное воспитание. — № 2. — 2004

Марковская И.Ф., Екжанова Е.А. Развитие тонкой моторики рук у детей с задержкой психического развития //Дефектология. — 1988. — №4.

Семенова Т. Воспитание ловкости у старших дошкольников //Дошкольное воспитание. — № 12. – 2006.

Спутник руководителя физического воспитания дошкольного учреждения /Под ред. С.О.Филипповой. – СПб.: «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2007.

Филиппова С.О. Подготовка дошкольников к обучению письму. Влияние специальных физических упражнений на эффективность формирования графических навыков: Методическое пособие. – СПб.: ДЕТСТВО-ПРЕСС, 2008.

Шебеко В.Н. Физическое воспитание дошкольников. – М.: Академия, 1998

Хухлаева Д.В. Методика физического воспитания в дошкольных учреждениях. – М.: Просвещение, 1984