



Материал подготовила инструктор
по физической культуре
Прокопенко Ирина Владимировна

Консультация для воспитателей на тему:

**«Подвижные игры и упражнения с использованием мячей
для младшей группы»**

Важное место в системе физического воспитания детей дошкольного возраста занимают действия с мячом. Упражнения в бросании, катании, ловле мячей способствуют развитию глазомера, координации, ловкости, ритмичности, согласованности движений, совершенствуют пространственную ориентировку. Упражнения с мячами различного объема развивают не только крупные, но и мелкие мышцы, увеличивают подвижность в суставах пальцев и кистях, усиливают кровообращение. Они укрепляют мышцы, удерживающие позвоночник, и способствуют выработке хорошей осанки.

Поэтому работа с мячом занимает одно из главных мест в физкультурно-оздоровительной работе с детьми.

Игры с мячом пользуются у детей наибольшей популярностью, и это неудивительно. Мяч (большой или маленький) - это снаряд, который требует проворных рук и повышенного внимания. Сюжеты упражнений с мячом разнообразны.

В младшей группе начинают знакомить детей с формой, объемом, свойствами резинового мяча, учат играть с мячом. Прежде чем приступить к специальным упражнениям, малыш должен научиться брать, держать и переносить мяч двумя руками и одной рукой. С этой целью проводится игра «Догони мяч». Дети с живым интересом, весело бегут за мячами, собирают их, приносят и кладут в корзину. Большие мячи они берут и несут двумя руками, маленькие - одной. Главное в работе с мячом для малышей - обеспечить возможность произвольно упражняться в действиях с мячами, чтобы у них появилась непринужденность в движениях (держать мяч, брать, класть, переносить).

Игровые упражнения и игры с мячом для детей младшей группы

Для детей 3-4 лет упражнения с мячом являются самыми интересными, веселыми и активными. Дети с удовольствием играют с мячом, если упражнения не требуют сложных действий. Наиболее простым и доступным упражнением с мячом для

детей является прокатывание мяча. Дети учатся прокатывать мяч в прямом направлении, друг другу, в ворота. Прокатывание из различных исходных положений сидя ноги врозь, сидя на пятках, стоя ноги врозь. Однако, не смотря на простоту прокатывания мяча в прямом направлении, у ребенка возникают трудности в энергичном отталкивании мяча от себя, а также выполнения отталкивания в нужном направлении – прямо.

Упражнения для обучения прокатыванию мяча в прямом направлении:

1. Прокатывание мяча прямо от ориентира.
2. Прокатывание мяча, по скамейке придерживая его рукой.
3. Скатывание мяча по наклонной скамейке.
4. Прокатывание мяча в ворота.
5. Прокатывание мяча между предметами, поставленными на ширине 60 см.
6. Прокатывание мяча в цель (боулинг).

Наиболее сложные упражнения для детей 3-4 лет являются бросание мяча вверх. Бросание мяча воспитателю, бросание мяча о землю (в пол). Самыми сложными будут упражнения в метании мячей в цель и на дальность. При выполнении броска мяча воспитателю дети допускают следующие ошибки: слабый бросок, нерешительность выполнить бросок, нередко воспитателю приходится несколько раз сказать ребенку «Бросай!» При ловле мяча дети как правильно выставляют руки вперед, а поймав мяч, крепко прижимают его к себе. В результате постоянных и регулярных повторений упражнений, бросок мяча у детей 3-4 лет становится заметнее увереннее, достаточно сильный, выдержанный по направлению. Однако, навык еще не крепко сформирован, поэтому необходимо постоянно уделять внимание этому виду двигательной деятельности.

Броски мяча вверх и ловля, так же являются сложными в выполнении. Ребятам не всегда удается подбросить мяч на нужную высоту, мяч, как правило, летит высоко, в результате поймать его не всегда удается. При бросании мяча о землю детям так же не удается скоординировать свои действия, а слабо развитый глазомер не позволяет им выполнить бросок около ног (у носков). Во время выполнения бросков мяча в пол воспитатели как правило, прибегают к помощи зрительных ориентиров- цветные квадратики, плоские разноцветные обручи и т.д.

Упражнения для обучения броскам и ловле мяча:

В упражнениях с бросками и ловлей можно использовать мячи разного размера и диаметра, а так же мячи из разных материалов.

1. Бросок мяча вверх.
2. Бросок мяча вверх до ориентира. (Ориентиром может служить ладонь воспитателя)
3. Бросок мяча вперед-вверх.
4. Бросок мяча воспитателю.
5. Бросок мяча в пол.
6. Бросок мяча в ориентир.
7. Бросок и ловля мяча в паре с воспитателем.
8. Бросок мяча в стену и ловля после отскока от пола.

Игровые упражнения:

1. Катание мячей друг другу с расстояния 1,5-2 м в положении сидя ноги врозь, скрестив ноги или стоя.
2. Катание мячей через ворота (ширина 50-60 см) с расстояния 1-1,5 м.
3. Бросание мяча двумя руками от груди.
4. Бросание мяча двумя руками из-за головы.
5. Бросание и ловля мяча от воспитателя с расстояния 1-1,5 м.
6. Бросание мяча вверх и попытки ловить.
7. Бросание мяча об землю и попытки ловить.
8. Бросание большого мяча двумя руками через веревку, сетку.
9. Бросание маленького мяча одной рукой через веревку, сетку.

Подвижные игры

«Мяч в кругу»

Цель. Совершенствовать навык отталкивания мяча, учить ориентироваться в пространстве, развивать фиксацию взора, активизировать прослеживающую функцию глаза.

Ход. Дети сидят на корточках на полу, образуя круг. Педагог (взрослый) дает одному из участников игры мяч-Колобок (на нем нарисованы или приклеены глаза, нос, рот) и читает стихотворение.

Колобок, Колобок, У тебя румяный бок.

Ты по полу покатись

И Катюше (ребятам) улыбнись!

По просьбе педагога (взрослого) («Катенька, покати мячик Диме») девочка прокатывает мяч двумя руками названному участнику. Тот, получив мяч, прокатывает его другому ребенку, которого назвали по имени, и т.д.

Правила: мяч нужно отталкивать посильнее, что бы он докатился до другого участника игры, а также подавать выкатившийся из круга мяч.

Дозировка: каждый ребенок прокатывает мяч 2-3 раза.

«Колобок»

Цель игры: учить детей катать и ловить мяч.

Возраст : 3+

Ход игры: воспитатель находится в центре зала с мячом в руках. Дети располагаются хаотично.

Воспитатель: «Колобок – румяный бок покатился во лесок».

На сигнал: «Зайцы» дети прыгают, как зайцы.

Воспитатель: «К зайцу (имя ребенка) покатился». Воспитатель катит мяч тому, кого назвал. Ребенок возвращает мяч – катит его обратно.

Сигнал: «Волки» - дети передвигаются по залу широким шагом.

Воспитатель: «К волку (имя ребенка) в лапы прыгнул». Воспитатель бросает мяч ребенку способом снизу. Ребенок бросает мяч воспитателю тем же способом. Игра продолжается. Дети имитируют походку медведя и лисы.

«ВЕСЁЛЫЕ МЯЧИ»

Цель. Развивать быстроту реакции, ориентировку в пространстве, зрительно – двигательную координацию.

Ход. Дети с мячами в руках выстраиваются на исходной линии в шеренгу.

Педагог произносит слова:

Раскатились все мячи, покатались. Дети бросают мячи из-за головы и бегут за ними.

Вот распрыгались мячи, разыгрались Прыгают на двух ногах на месте с мячами в руках.

Наши яркие мячи, разноцветные мячи.

В уголок бегут мячи, убегают.

Дети бегут на исходную линию.

Там попрятались мячи, отдыхают.

Присаживаются на корточки.

Правила: действовать согласно тексту стихотворения.

Дозировка: 3-4 раза.

«Детский боулинг» или «Сбей кегли»

Цель игры: развивать элементарные навыки попадания мячом в цель, энергично отталкивать мяч в заданном направлении, развивать зрительно-двигательную координацию, общую моторику.

Ход игры: расположить кегли треугольником, как в настоящем боулинге. Отойти на 1-1,5м. и веревкой или лентой отметить линию. Пусть дети встанут за ней.

Взять мяч и покажите, как нужно сбивать кегли. Дайте мячи малышам и попросите их сделать то же самое. Сопровождать игру следующими словами:

Посмотри, какие кегли

Ровно-ровно в ряд стоят!

К ним направим мяч умело

И они уже лежат!

«НАЙДИ И ПРОМОЛЧИ»

Цель. Развивать ориентировку в пространстве, расширять зрительное поле.

Ход. Дети стоят на одном конце зала лицом к воспитателю. Педагог показывает мячик и говорит, что они должны найти его. Тот кто найдет, должен подойти к педагогу, тихо сказать на ухо, где он увидел мячик, и отойти на свое место, а игра будет продолжаться до тех пор, пока все дети не найдут мячик.

Затем педагог предлагает всем повернуться лицом к стене и закрыть глаза, а сам в это время прячет мячик. По сигналу «Готово!» дети открывают глаза и расходятся по комнате в поисках мячика. В конце игры отмечается тот, кто первый увидел мячик, а также те дети, которые проявили наибольшую выдержку, наблюдательность, сообразительность.

Вариант: кто первый найдет мячик вместе с воспитателем, прячет его, а дети ищут.

Правила: тот, кто найдет, должен подойти к воспитателю, тихо сказать на ухо, где он увидел мячик, и отойти на свое место.

Дозировка: 2-3 раза.

«ИГРА В МЯЧ»

Цель. Развивать ловкость, зрительно – моторную координацию.

Ход. Взрослый произносит слова:

Кач, кач, кач.

Дети берут мячи и встают в круг.

Поиграть хотим мы в мяч

Из корзины, где игрушки,

Поскорей его достань

И играть со всеми встань

Кач, кач, кач.

Дети бросают мяч двумя руками

Высоко подбросим мяч!

вверх и ловят его.

А потом его поймаем

И подбросим снова ввысь.

Только мячик наш держись.

Кач, кач, кач.

Бросают мяч двумя руками о пол

Мы о пол ударим мяч!

и ловят его.

А потом его поймаем

И ударим снова в низ.

Только мячик наш держись.

Кач, кач, кач.

Утомился бедный мяч.

Дети кладут мячи в корзину.

Закатился в уголок.

И тихонечко умолк.

Правила: выполнять движения согласно тексту.

Дозировка: 2-3 раза.

«Съедобное-несъедобное»

Цель игры: развивать внимание, умение сосредотачиваться на определенном предмете, быстроту мышления. Научить детей за короткое время делить предметы на две категории: съедобное и несъедобное.

Ход игры:

Бросайте ребенку мяч и называйте разные слова (существительные). Все, что можно съесть, малыш должен поймать, а «несъедобное» отбросить.

Другой вариант игры: перекачиваем друг другу мячик просто называя слова на разные темы: любимая еда, напитки, деревья, цветы, домашние и дикие животные, фрукты и овощи и т. д. Таким образом в процессе веселой игры мы значительно расширяем кругозор, ведь взрослые знакомят ребенка с более сложными и неизвестными ребенку предметами, оставляя ему более легкие варианты.

«Что делает?»

Цель: расширять глагольный словарь и закреплять умение точно перебрасывать мяч друг другу.

Ход игры:

Взрослый называет слово, дети подбирают к нему слова-действия, перебрасывая мяч друг другу через одного.

Например: Что делает кошка? Мяукает, спит и т.д.

«Горячая картошка»

Цель игры: учить детей ловить и передавать мяч друг другу с небольшого расстояния.

Ход игры: дети стоят по кругу. По сигналу «горячая картошка» начинают перебрасывать или передавать мяч по кругу. Если ребенок не поймал мяч, то он «обжегся», должен пробежать с мячом круг и вернуться на свое место.

«Один - много»

Цель игры: закреплять правильное употребление существительных множественного числа в родительном падеже; закреплять умения передавать мяч из рук в руки, не прижимая его к груди.

Ход игры:

Взрослый передает мяч одному из детей и предлагает продолжить фразу: «У меня один карандаш, а у тебя много (чего?) – карандашей. Ребенок принимает мяч и передает его взрослому и отвечает на вопрос.

«Веселый мяч»

Цель: развивать эмоциональность у ребят, умение играть в коллективе, слушать музыку, выявлять творческие способности ребят.

Ход игры:

Воспитатель предлагает ребятам встать в круг на расстоянии вытянутой руки друг от друга. Затем руководитель дает одному из ребят мяч, который он передает по часовой стрелке по кругу. Все это происходит, пока звучит мелодия.

Но как только музыка прекращается, ребенок, у которого на данный момент остался мяч в руках, должен или рассказать стихотворение, или спеть любую песенку, или станцевать.

Если малыш стесняется выходить в центр круга, то вместе с ним это могут сделать и его друзья, особенно если он поет знакомую всем песню.

Когда ребенок выполнит данное задание, он должен выйти из игры. Далее все продолжается подобным образом.

В игре побеждает тот малыш, который остался последним в этом конкурсе.

«Кого называли, тот и лови»

Цель: развитие внимания, быстроты реакции.

Ход игры:

Дети ходят, бегают, прыгают и т.д. по площадке. Взрослый находится среди детей, он держит в руке большой мяч. Затем он называет имя одного из детей и

бросает мяч вверх. Названный подбегает, ловит мяч и бросает его вверх, называя по имени кого-нибудь из играющих, который в свою очередь подбегает, ловит мяч и т.д.

«Горячий - холодный»

Цель: закрепление в представлении и словаре ребенка противоположных признаков предметов или слов- антонимов.

Ход игры:

Взрослый, бросая мяч ребенку, произносит одно из прилагательное, а ребенок, возвращая мяч, называет- другое с противоположным значением.

Например: горячий- холодный.

«ПРОКАТИ И ДОГОНИ»

Цель. Учить катать мяч в прямом направлении, отталкивать его энергично, развивать умение ориентироваться в пространстве, активизировать прослеживающую функцию глаза.

Ход. Ребенок с мячом в руках подходит к обозначенному месту (шнур, полоска пластыря, цветной кружочек) и выполняет действия в соответствии со стихотворным текстом.

Наш веселый, звонкий мячик (толкает мяч двумя руками)

Мы прокатим далеко (смотрит, куда он покатился),

А теперь его догоним. (бежит за мячом, догоняет его.)

Это сделать нам легко! (поднимает мяч над головой:«Поймал!»)

В зависимости от диаметра мяча ребенок может прокатывать его одной рукой, чередуя правую и левую руку, если мяч маленький (диаметром 5-8 см) или двумя руками, если большой (диаметром 15-20 см).

Правила: ребёнок смотрит вперед, прежде чем катит мяч. Не бежит за мячом сразу, а дожидается речевого сигнала.

«Попади в обруч»

Цель: Содействие улучшению координации движений

Атрибуты и оборудование: мяч

Ход игры: На пол кладут обруч. Дети встают друг за другом на расстоянии 1,5-2 м от обруча, в руках мяч. Педагог предлагает бросить мяч так, чтобы попасть в центр обруча.

Игра повторяется до тех пор, пока каждый ребенок не бросит мяч 3 раза.

«Попади в воротца»

Подвижная игра с прокатыванием мяча в воротца и ловлей

Цель: Тренировка точности движений.

Атрибуты и оборудование: 6 кубиков высотой 10-20 см, рейка длиной 1,5-2 м, мяч.

Ход игры: Взрослый расставляет кубики на расстоянии друг от друга и кладёт на них рейку. Получаются несколько «ворот». Перед воротами на расстоянии 1,5 м от них лежит мяч. Ребёнок берёт мяч, катит в ворота и бежит за ним. Пройдя

ворота на четвереньках, ребёнок выпрямляется, догоняет мяч и, положив его на прежнее место, садится отдыхать, дожидаясь своей очереди.

«Целься точнее»

Подвижная игра с бросанием и ловлей мяча

Цель: Формирование умения бросать мяч вперёд двумя руками снизу (из-за головы, от груди); развитие элементарных навыков попадания в цель; развитие глазомера, ловкости, координации движений.

Атрибуты и оборудование: мяч или мешочек с песком, ящик (корзина, сетка).

Ход игры: ребенок держит в руке маленький мяч или мешочек с песком.

Поставьте ящик или большую корзину (расстояние от цели до детей не более 1,5-2 м). Предложите ребенку бросать мяч, который находится у него в руках, в ящик (корзина, сетка).

“Поезд едет”

Цель: научить детей катить снаряд в нужном направлении.

- Воспитатель делает прямую дорожку для мячика, ограничивая ее большими кубиками или другим подходящим инвентарем. Объясняет ребятам упражнение: нужно толкнуть так, чтоб мяч прокатился до конца дорожки.
- Дети по очереди выполняют упражнение. В это время педагог читает стихотворение:

Едет поезд от моста и до речки,
Он ребятам пирожки привезет,
Поезд ты прокати от крылечка,
Он гудком громким всех позовет!

- Воспитатель также возвращает укатившийся мяч на начало дорожки.

“Покормить рыбку”

Цель: тренировать умение прицельно бросать в корзину или ведро.

- Воспитатель ставит посередине игровой площадки емкость для забрасывания. Рассказывает детям, что нужно делать: забрасывать мячик-корм в рот рыбки-корзины.
- Дети становятся вокруг и каждый берет по маленькому мячу. По очереди ребята забрасывают их в корзину, задача – попасть.
- Педагог читает стихотворение, пока дети бросают:

Мы накормим рыбку золотую,
Вкусным кормом от души,
Чтоб усвоить истину простую,
Что не жадные мы малыши.
Скажет рыбка: “Спасибо, дорогие!”,
Уплывет в дальние моря,
И ее приятели морские
Нам станцуют, милые друзья.

«САЛЮТ»

Цель. Развивать ловкость, зрительно – двигательную координацию.

Ход. дети берут мячи и свободно стоят. Взрослый вместе с ними произносит:

Это не хлопушки:

Выстрелили пушки.

Люди пляшут и поют.

В небе - праздничный салют! (дети подбрасывают мячи и ловят его).

По сигналу взрослого: «Закончился салют!» перестают бросать мячи вверх.

Правила: подбрасывать мяч вверх можно только после команды «Салют».

«ШКОЛА МЯЧА»

- 1.Прокатывание мяча двумя руками от черты.
- 2.Скатывание мяча по наклонной доске.
3. Прокатывание мяча по скамейке, придерживая его двумя или одной рукой.
4. Перекатывание мяча друг другу в парах из положения сидя ноги врозь.
- 5.Перекатывание мяча друг другу в парах, стоя на коленях.
- 6.Прокатывание мяча в ворота с расстояния 1,5-2 м.
- 7.Прокатывание мяча в ворота, стоя парами.
- 8.Ловля мяча, брошенного взрослым (расстояние 70 - 100 см).
9. Подбрасывание мяча невысоко вверх и ловля его.
- 10.Броски мяча двумя руками из-за головы.
- 11.Броски мяча двумя руками от груди.
- 12.Броски мяча через веревочку.
- 13.Перебрасывание мяча друг другу парами (расстояние 1,5-2 м).
- 14.Броски мяча об землю и ловля его.
- 15.Отбивание об пол 2-3 раза.

Источники консультационного материала

<https://nsportal.ru/detskiy-sad/fizkultura/2017/05/19/kartoteka-podvizhnyh-igr-s-myachom-v-detskom-sadu>

<https://www.maam.ru/detskijsad/kartoteka-igr-s-mjachom-dlja-detei-3-4-let.html>

<https://uchitelya.com/pedagogika/195160-kartoteka-podvizhnyh-igr-s-myachom-dlya-detey-3-4-let.html>

<https://www.prodlenka.org/metodicheskie-razrabotki/317975-kartoteka-podvizhnyh-igr-s-mjachom-dlja-dete>



СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

- Подвижные игры с детьми младшего дошкольного возраста — Тимофеева Е.А.
- Лайзане С.Я. Физическая культура для малышей
- Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду, младшая группа
- Игры с мячом для самых маленьких. Ермакова И.А.