

Методическая разработка

«Подвижные игры и игровых упражнений с мячом»



Мяч, самая древняя и самая любимая игрушка детворы. Первые мячи не были похожи на своих современных собратьев. Это были кожаные мешочки, набитые зерном перьями или травой. Затем появились тряпичные и плетёные мячи. Древние римляне придумали надувные мячи. Североамериканские индейцы играли с мячом, сделанным из оленьих шкур. Говорят, что Колумб привёз в Европу вместе с картофелем и кукурузой несколько каучуковых (прыгающих) мячей. В старину, индейцы, жители двух соседних деревень, устанавливали на огромном поле длиной до двух километров двое ворот. Играющие гнали мяч из центра поля к воротам противника при помощи клюшек. Строго – настрого запрещалось касаться игроков и мяча руками. Если во время игры кто-то из игроков случайно получал удар по лицу клюшкой или мячом, он должен был, несмотря на боль, улыбаться и

продолжать игру. Таким образом он доказывал, что является настоящим мужчиной.

Подвижные игры и игровые упражнения с мячом являются наиболее интересным и доступным развлечением для дошкольников. Подвижные игры воспитывают командный дух, ведь каждый член команды знает, что общий результат зависит от его действий. Игра по правилам – это соперничество, стремление и воля к победе. Ситуация в игре быстро меняется, а значит члены команды должны доверять друг другу и понимать товарища без слов, быстро принимать решения, подстраховывать и оказывать друг другу взаимопомощь.

Старый пионербол.

Эта игра вполне доступна для детей подготовительной к школе группы. Сущность игры заключается в том, что каждая из двух команд (в команде 5 человек) стремится точно разыграть руками (не более трёх передач) и направить его через сетку на сторону противника нападающим ударом.

Правила игры

Перед началом игры мяч держит в руках подающий. Судья с повязкой и свистком располагается у одной из волейбольных стоек. Команды выстраиваются в правом углу площадки. Капитан одной из команд выходит из строя, поворачивается налево, чтобы видеть всю группу игроков, командует: «Команде «Салют» физкульт...», все дружно подхватывают: «Привет». То же повторяет и другая команда. Капитаны подходят к судье и разыгрывают жребий: выбирают площадку или начало подачи и размещают игроков по местам. Проверив правильность расстановки игроков, судья спрашивает капитанов: «Команды готовы к игре?». Получив утвердительный ответ, даёт один свисток. При остановке игры даёт два свистка. После каждого забитого мяча объявляется счёт игры. Если мяч упал на площадку и выкатился за её пределы, команде засчитывается очко; если мяч попал в игрока и минуя площадку, улетел за её пределы – то же очко. Мяч отдаётся под сеткой подающей команде. А в команде, потерявшей подачу, делается переход игроков по часовой стрелке. Игра может продолжаться до 10 - 15 очков, в зависимости от подготовленности и желания детей.

Игровые упражнения для дошкольников, способствующие обучению игре в старый пионербол

На первых занятиях дети упражняются в метании, развивая глазомер и ловкость движений. С этой целью включаются упражнения в бросании, приёме, перебрасывании мяча. Таким образом, развиваются физические качества, которые в дальнейшем позволят ему овладеть элементами старого пионербола и волейбола:

1. Бросать мяч вверх и ловить руками. Напоминаем детям, что мяч должен лететь прямо вверх и нужно следить за его полётом. Ловить мяч нужно двумя руками и не прижимать его к груди. Можно ввести элемент соревнования: кто подбросит мяч 10 раз и не уронит его на пол.

2. Перебрасывать мяч 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 пара бросила и поймала мяч 10 раз подряд, то расстояние между ними увеличивается.

3. Перебрасывать мяч друг другу из-за головы. Двое детей встают друг против друга, у одного из них в руках мяч. Упражнение: отвести мяч за голову и, приподнимаясь на носки, бросить его вперёд – вверх. Партнёр ловит мяч и бросает его обратно тем же способом. Это упражнение можно выполнять, построив детей в две шеренги, лицом друг к другу. Выигрывает шеренга, у которой мяч падал на пол меньшее число раз.

4. Подбрасывать и ловить мяч одной рукой.

5. Подбрасывать, а ловить мяч после хлопков.

6. Перебрасывать мяч двумя руками через сетку, натянутую выше головы ребёнка.

По обе стороны сетки встают по: 6 – 8 человек (в зависимости от длины сетки). У детей, стоящих с одной стороны сетки в руках по мячу. Даётся команда, как надо бросать мяч (снизу, от груди, из-за головы). Дети указанным способом перебрасывают мяч через сетку своим партнёрам. Стоящие на другой стороне ловят мяч и бросают его обратно, обязательно тем же способом.

7. Бросать мяч друг другу и ловить из положения сидя.

8. Бросать мяч друг другу и ловить с поворотом кругом.

9. Бросать мяч и ловить в движении вперёд в парах.

10. Метать мяч вдаль разными способами.

11. Метать мяч вдаль через сетку.

12. Подавать мяч.

13. Бросать набивной мяч (вес до 0,5 кг.) двумя руками от груди и из-за головы.

Кого назвали, тот ловит

Дети ходят и бегают по спортивному залу. Инструктор держит в руках большой мяч. Он называет имя одного из ребят и бросает мяч вверх. Названный должен поймать мяч и снова бросить его вверх, называя имя кого–нибудь из детей.

Передай мяч

Дети стоят по кругу и передают друг другу мяч на каждое слово, произнося любую считалку. Тот, на ком мяч остановился в конце считалки, выходит на середину и говорит «Раз, два, три – беги!». Игроки разбегаются, а стоящий в середине бежит за ними, бросая мяч в ноги убегающих. Тот, в кого попал мяч, временно выходит из игры. Когда водящий попадает мячом в 2 – 3 человека, все снова встают в круг, и игра продолжается.

Не давай мяч водящему

Все играющие встают в круг на расстоянии вытянутых рук. Один назначается водящим. Он идёт в середину круга. Дети перебрасывают мяч в разных направлениях, чтобы водящий не мог коснуться его. Водящий, бегая в середине круга, стремится дотронуться до мяча, находящегося в воздухе, на полу или в руках у кого либо из играющих. Если ему удастся коснуться мяча, то на его место идёт ребёнок, который последним бросил мяч или не уберёт его от водящего. Водящий становится на место «провинившегося».

Правила игры: мяч можно перебрасывать в воздухе (не выше поднятых вверх рук). Если мяч вылетит из круга, то играющие должны быстро поднять его и, вернувшись на свои места продолжить игру.

Мяч среднему

Дети, разделившись на равные по числу игроков группы, образуют 3-4 круга. Внутри круга стоит водящий. Он по очереди бросает мяч каждому игроку и

ловит летящий от него. Когда мяч вернётся к водящему от последнего игрока, он поднимает его вверх. Выигрывает команда, раньше закончившая переброску мяча.

Правила игры: бросать мяч всем игрокам по очереди не сходя с места; если мяч упал, его надо поднять, встать в круг и повторить бросок.

Мяч водящему

2-3 равные по числу детей подгруппы строятся в колонны. Расстояние между колоннами 3-4 шага. Перед правофланговыми колоннами проводится линия. На расстоянии 3 м от неё – вторая линия, параллельная первой. В каждой подгруппе выбирают водящего, который становится напротив своей колонны за второй чертой. По сигналу водящие бросают мячи впереди стоящим в своих колоннах. Поймав мяч, играющий бросает его обратно, а сам встаёт в конец колонны. Выигрывает колонна, быстрее закончившая переброску мяча.

Правила игры: мяч надо бросать двумя руками от груди не заходя за черту; уронивший мяч, сам его поднимает; не сумевший поймать мяч водящий, бросает еще раз.

Поймай мяч

Дети распределяются по трое. Двое из них становятся на расстоянии 3 м и перебрасывают мяч друг к другу. Третий встаёт между ними и старается поймать мяч или коснуться его рукой.

Правила игры: водящий, коснувшийся мяча, меняется местом с тем, кто бросил мяч; водящий может догнать укатившийся после неудачного броска мяч.

Волейбол с воздушными шарами

Волейбольную сетку натягивают на высоте 1,5 м. Два воздушных шара, в которые можно налить по несколько капель воды, связываются вместе. По обеим сторонам от сетки располагаются команды, по 5 детей в каждой. Играющие отбивают шары, стараясь перегнать их на сторону противника и не давая упасть на своей стороне.

Правила игры: нужно стараться играть дружно, передавая шары тому, кому удобнее отбить их; команде, на чьей стороне опустились шары, начисляются штрафные очки; шары не следует задерживать руками, а сразу же отбивать.