МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ДЕТСКИЙ САД № 315»
660119, Г. Красноярск, ул. Микуцкого , 4, телефон 225 – 40 – 08

подготовила
Леоненко Е.В.
инструктор по
физической культуре

Развитие предметной ловкости при помощи мяча.

Ловкость – способность быстро овладевать новыми движениями и их сочетаниями, а также умение действовать в изменяющихся условиях правильно, быстро и находчиво. Ловкость необходима при выполнении всех основных движений, в подвижных играх (особенно включающих ловлю и увертывание), спортивных упражнениях.

Существует два пути развития ловкости.

Во-первых, ловкость возрастает при овладении новыми разнообразными движениями.

Во-вторых, ловкость возрастает, если дается усложнение, новое сочетание знакомых движений, изменяются привычные условия выполнения движений.

Дети должны уметь применять освоенные умения в игровой ситуации (например, способы бросания и ловли мяча).

Упражнения в ловкости требуют большой четкости мышечных ощущений, напряженного внимания. Их хорошее выполнение сравнительно быстро вызывает утомление, снижение точной координации. Поэтому их проводят непродолжительное время и вначале двигательной активности.

Предметная или ручная ловкость – это тонкие высококоординированные движения рукой, особенно кистью и еще больше пальцами, управляются высшим отделом мозга – корой больших полушарий и имеют там широчайшее представительство. Важно еще и то, что двигательные центры коры головного мозга находятся рядом и взаимодействуют с другими центрами, к примеру речевым. Известно, что механизм речеобразования формируется у ребенка эффективнее, когда речь сочетается с мануальными (ручными) движениями. Поэтому очень полезны упражнения с произнесением каких-либо слов (стихов), связанных прямо с развитием предметной ловкости.

Упражнения просты и разнообразны, потому не сопровождаются обширными комментариями и методическими указаниями. Многочисленное их повторение в самых разнообразных условиях создаст хороший фон для развития ловкости, будет способствовать закреплению элементарных двигательных навыков.

К концу года дети 2 младшей группы должны уметь:

Катать мяч в заданном направлении с расстояния 1,5 м, бросать мяч двумя руками от груди, из-за головы; ударять мяч об пол, бросать его вверх 2-3 раза подряд и ловить; метать предметы правой и левой рукой на расстояние не менее 5м.

К концу года дети средней группы должны уметь:

Ловить мяч кистями рук с расстояния до 1,5 м; принимать правильное исходное положение при метании, метать предметы разными способами правой и левой рукой; отбивать мяч о пол не менее пяти раз подряд.

Упражнения и игры для развития ловкости у детей 2 младшей и средней групп с использованием мяча.

Покати мяч.

Дети перекатывают мяч друг другу по полу, сидя ноги врозь.

Мяч в ворота.

Дети, стоя в колоннах, по очереди должны закатить с некоторого расстояния мяч в «ворота». Для обозначения «ворот» можно использовать различные предметы (дуги, конусы, кубики и т.д.)

Передача мяча.

Вариант 1: дети стоят в шеренге; по команде инструктора выпускают мяч из рук, приговаривая:

Раз, два, три: мяч, скорей беги!

(*Бросают его с небольшим отскоком от пола; затем по команде бегут за своими мячами.)*

***Вариант 2*:** дети стоят в кругу; инструктор бросает мяч каждому, стоя в центре круга; ребенок ловит мяч двумя руками и бросает его обратно инструктору.

Подбрось мяч.

Двумя руками бросить мяч вверх и поймать.

Передача и ловля мяча.

Ты поймай мой яркий мяч,
И отдай его, не прячь!

Бросание мяча об пол и ловля.

Девочки, мальчики! Поиграем в мячики?
Мячик наш в прискок пошел,
Постучим мячом об пол!

Прыжки с мячом «Пингвины».

Дети прыгают на месте, зажав мяч между колен, руки на поясе.

«Мяч по кругу».

Дети стоят в кругу. Начинают передавать мяч друг другу. Кто мяч уронил, выходит из игры.
По команде: Мяч скорей передавай и смотри не потеряй!

Закати мяч в обруч.

Цель игры: закатывать мяч в обруч с помощью дощечки (картонки, фанерки).

Описание. Дети стоят в две колонны перед доской, положенной на край обруча, которая одной стороной касается пола (маленькая горка). У каждого маленький мяч. По сигналу прокатывать мяч по доске, стараясь попасть в обруч.

Мяч не теряй!

У всех детей средние или маленькие мячи. Инструктор говорит: «Можешь с мячом играть, как хочешь, играть! Но мяч не терять и мне показать! Играйте!» дети разбегаются в разные стороны и свободно играют мячами: катают их, подбрасывают, ловят. На слова инструктора: «Мяч не теряй, вверх поднимай!» - все останавливаются и показывают свои мячи.

Мой веселый, звонкий мяч!

Дети стоят в шеренге. Напротив них инструктор отбивает мяч об пол, приговаривая: Мой веселый, звонкий мяч,

Ты куда пустился вскачь ?
Красный, желтый, голубой,-
Не угнаться за тобой!

Он предлагает детям попрыгать вместе с мячом, а затем, бросив мяч в сторону, говорит: «Мячик вас догонит – убегайте от него!» дети убегают.

Беги, лови!

Цель: упражнять в ходьбе, беге за ведущим. Развивать внимание и выдержку.
Описание. Дети стоят на одной стороне зала свободно. Инструктор с большим мячом в руках становится перед ними на расстоянии 2 м. подбрасывая мяч вверх и ловя его, инструктор отступает на несколько шагов, приговаривая:

Играю раз, играю два,
Играю три – беги, лови!

Услышав два последних слова, дети бегут к И. с намерением поймать мяч; И. сам ловит мяч и говорит подбежавшим детям: «Не поймали – бегите обратно!». Дети возвращаются на свои места бегом; игра повторяется.

Поэтапное овладение мячом.
Перспективный план

Младший дошкольный возраст	**Средний дошкольный возраст**
сентябрь	
Учить прокатывать мяч друг другу, сидя, - ноги врозь; стоя на коленях.	Учить подбрасывать мяч вверх и ловить двумя руками. закрепить прокатывание мяча в прямом направлении друг другу, стоя на коленях.
октябрь	
Развивать навык энергичного отталкивания мячей друг другу при прокатывании в прямом направлении двумя руками.	Учить прокатывать мяч по скамейке (мостику) двумя руками перед собой. Упражнять в подбрасывании мяча вверх двумя руками и ловить после удара об пол.
ноябрь	
Упражнять в прокатывании мяча в прямом направлении до ориентира. Учить бросать мяч тренеру (расстояние 0,5 м).	Учить бросать мяч об пол и ловить двумя руками; Учить перебрасывать мяч друг другу двумя руками снизу.
декабрь	
Упражнять в прокатывании мяча в прямом направлении друг другу из и.п.: сидя, ноги врозь; стоя, через ворота (дуги).	Упражнять в прокатывании мяча между предметами, поставленными в одну линию; в перебрасывании мяча друг другу двумя руками снизу.
январь	
Учить прокатывать мяч вокруг предмета в одну и другую сторону, подталкивая его рукой. Упражнять в прокатывании мяча друг другу (расстояние = 3 м).	Закрепить перебрасывание мяча двумя руками снизу. Учить отбивать мяч об пол одной рукой (4-5 раз) и ловить двумя руками.
февраль	
Учить энергично отталкивать мяч при прокатывании его в прямом направлении двумя руками из и.п. :стоя на коленях. Учить перебрасывать мячи через шнур двумя руками.	Совершенствовать прокатывание мяча между предметами. Учить перебрасывать мяч друг другу из-за головы двумя руками и ловить его.
март	
Учить бросать мяч об пол и ловить его двумя руками. Упражнять в прокатывании мяча вокруг предметов.	Учить перебрасывать мяч через шнур двумя руками из-за головы (расстояние до шнура =2 м) и ловить после отскока парами.
апрель	
Учить бросать мяч вверх и ловить его двумя руками. Упражнять в бросании мяча об пол и ловле его двумя руками.	Учить метать мяч в вертикальную цель. Упражнять в отбивании мяча об пол одной рукой несколько раз.
май	
Упражнять в подбрасывании мяча вверх и ловле его двумя руками.	Упражнять в перебрасывании мяча двумя руками снизу в шеренгах (расстояние 2 – 3 м) и ловле после отскока. Учит метанию мяча в горизонтальную цель.