

МДОУ Захаровский детский сад №1

По дорожкам сада, вскачь,  
Побежал упрямый мяч,  
И весёлою гурьбой  
Позвал ребят всех за собой.  
Е. Эрато



**Наш помощник-это мяч,  
он нам спутник для удач!**

**Мяч** - самая универсальная и многогранная, удобная, динамичная игрушка, занимающая особое место в развитии действий руки, но многие почему-то отдают ему только спортивную - оздоровительную роль.

Он очень разнообразен по размеру, цвету и даже материалу, должен быть легким, а удары несильными, чтобы дети не испытывали неприятных ощущений.

**Мяч** - это рука ребенка. Развитие ее связано напрямую с развитием интеллекта. Мяч - круглый, как Земля, и в этом его сила!

**Мяч** (большой или маленький) – это снаряд, который требует проворных рук и повышенного внимания

Слово «мяч» произошло от слова «мягкий, мякиш», т.е. мягкий шар. Мяч - по-английски "бол", "ступня" - "фут". Сложишь "фут" + "бол" получается "ножной мяч".



# О значении мяча



Игры с мячом активируют весь организм: развивают ориентировку в пространстве глазомер, координацию, регулируют силу и точность броска, осанку, смекалку, способствуют общей двигательной активности, развивая ловкость, быстроту реакции, моторику рук, которая имеет особое значение для развития функций мозга ребенка, развития речи. Игры с мячом развивают мышечную силу, усиливают работу важнейших органов организма – легких, сердца, улучшают обмен веществ.

Большое влияние игры с мячом оказывают и на нервно-психическое развитие ребёнка, формирование важных качеств личности.

Они вызывают положительные эмоции, развивают тормозные процессы: в ходе игры детям приходится реагировать движением на одни сигналы и удерживаться от движения при других. В этих играх развивается воля, сообразительность, смелость, быстрота реакций и др. Совместны действия в играх сближают детей, доставляют им радость от преодоления трудностей и достижения успеха.

Прежде всего, это общение и способность принимать и отдавать, выпускать и удерживать мячик.

*Мяч является средством общения между людьми.*



# Немного истории

Упражнения с мячом являются одними из наиболее древних видов физических упражнений. История не знает ни точного места, ни времени возникновения мяча и игр с мячом.



Мяч возник в глубокой древности и за свою историю существования претерпел много изменений.

Сначала его плели из травы, пальмовых листьев, изготавливали из плодов деревьев, шерсти животных, шили из кожи, набивая травой, опилками, перьями, шерстью или фиговыми зернышками и другим подобным материалом.

В России в простонародье мячи чаще всего делали из тряпья и тряпьем же набивали. В северных губерниях мячи плели из лыка – ремешков, сделанных из коры березы, липы или ивы. Такие мячи внутри были пустыми или набивались песком. В некоторых областях мячи делались из овечьей шерсти. Клок шерсти сначала скатывали до тех пор, пока комок не делался плотным, после чего его бросали в кипяток, затем его вынимали из воды, вновь катали и просушивали. Такой мяч был легким и мягким, а по своей упругости не уступал резиновому.





**Мяч и предметы, похожие на него, археологи находят по всему миру.**

**В Древней Индии (III-II тыс. до н.э.) важную роль в деле объединения всей общины играла игра «катхи-ценду» (с мячом и битой - прародительницей хоккея на траве)**

**Найденный в древних Египетских гробницах (3500 г. до н.э.) мяч, а также изображенные на нем рельефы говорят о том, что мяч и игры с мячом использовались для веселого времяпровождения.**



**Распространены упражнения и игры с мячом были и в Древней Греции, и Древнем Риме (III-II тыс. до н.э.).**

**Среди средневековых спортивных игр были популярны такие игры, как «же де пом» во Франции - чем-то напоминающая теннис. В Англии (IX век) «суль» – прообраз футбола**

**В России наиболее распространенной игрой в мяч до XX века являлась лапта, пришла в Европу из Индии через Ближний Восток имеющая много общего с крикетом, но гораздо более простая.**





## Загадки о мяче

Стукнешь о стенку, а я отскочу.  
Бросишь на землю, а я подскочу.  
Я из ладоней в ладони лечу –  
Смирно лежать я никак не хочу.

Я разноцветен и упруг,  
Хоть не живой, а все же друг

Его пинают, а он не плачет!  
Его бросают - назад скачет.  
Упадёт - подскочет,  
Ударишь - не плачет.

Ростом мал, да удал,  
От меня ускакал.  
Хоть надут он всегда  
- С ним не скучно никогда.

Бьют его рукой и палкой,  
Никому его не жалко.  
А за что беднягу бьют?  
А за то, что он надут!

Лежу, забившись в уголок,  
Пока сидишь ты с книгою.  
Когда же кончится урок,  
И я с тобой попрыгаю.





# Мяч для дома или улицы?

*Для дома* - лучше использовать для игры мягкие мячи – тряпичные, вязаные, валяные, клубки ниток с закрепленным кончиком, воздушные шары, шарики для настольного тенниса и пр. и большие гимнастические мячи. Бесспорным достоинством «мягких» мячей является их безопасность при игре в помещении

*Для улицы* - резиновые мячи разного размера, футбольные, баскетбольные и др. спортивные мячи .



## Как хранить мячи?

*Уличные мячи* должны храниться отдельно у входной двери в корзине, коробке или контейнере.

Для хранения *«комнатных мячей»* подойдет большая корзина в детском уголке.



# Художественная литература



**Н. Зубарева**

**Мяч** под кресло закатился  
И лежит там, затаился.  
Как теперь в футбол играть?  
Чем голы мне забивать?  
Эй, довольно там валяться,  
Мне пора тренироваться!  
Вылезай-ка, хитрый мячик,  
Здесь тебя заждался мальчик!  
Я дружком тебя считал,  
Без тебя мне скучновато!  
Я бы сам тебя достал,  
Жаль, что ручки маловаты!

**Е. Эрато**

По дорожкам сада, вскачь,  
Побежал упрямый **мяч**,  
И весёлою гурьбой  
Позвал ребят всех за собой.  
Сине-красные бока,  
К нему притронешься слегка,-  
Он земли коснётся,  
А в руки не даётся.

**Н. Радченко**

Мой веселый **мячик**  
Прыгает и скачет:  
Прыг-скок - в уголок,  
А потом обратно.  
Вок как мы вечерок

**В. Берестов**

Бьют его, а он не злится.  
Он поет и веселится.  
Потому что без битья  
Нет для **мячика** житья

**Е. Горбовская**

Что такое, что за шум?  
Скачет **мячик**: бум-бум-бум!  
Прыг-прыг-прыг и  
скок-скок-скок,  
Укатился под кусток.



**Е. Железновой:**

По **мячу** ладошкой бьём  
Дружно, весело вдвоём  
**Мячик - мячик**, мой дружок  
Звонкий, звонкий, звонкий бок  
По **мячу** ладошкой бьём  
Дружно, весело вдвоём  
Мяч бросаю и ловлю  
Я с мячом играть люблю  
Мячик, мамочка, не прячь  
Мне бросай обратно мяч  
Мяч бросаю и ловлю  
Я с мячом играть люблю

**Т. Шотт**

**Мяч** большой и толстобокий,  
надувает мячик щёки.  
Ты не лопни от обиды,  
что бока всё время биты.  
Тренируется игрок, –  
подставляй небитый бок



# Игра «Гимназия с мячом»

Играют рядом со стеной. Все участники игры по очереди должны выполнить определенные задания («закончить десять классов») и «сдать экзамен» в каждом коне.

## *Классы*

**1кл.-** Десять раз ударяют мячом прямо перед собой об стену, отбивая его кончиками пальцев.

**2кл.-** Девять раз ударяют мячом перед собой об стену, отбивая его ладонями снизу вверх.

**3кл.-** Поворачиваются к стене правым боком и восемь раз бросают мяч так, чтобы он пролетел под правой поднятой ногой, ударился о землю и отскочил к стене. Ловят мяч от стены.

**4кл.-** Выполняют то же самое задание, что и для третьего класса, только поворачиваются к стене левым боком, выполняют семь ударов, а мяч пролетает под левой ногой.

**5кл. -** Встают лицом к стене и шесть раз бросают мяч сзади между ног так, чтобы он ударился о землю и отскочил к стене. Ловят мяч от стены.

**6кл. -** Выполняют то же самое задание, что и для пятого класса, только встают к стене спиной и мяч бросают пять раз.

**7кл. -** Четыре раза выполняют движения в следующем порядке: бросают мяч в стену так, чтобы он отскочил и ударился о землю, ловят мяч, снова бросают в стену и ловят в руки уже от стены.

**8кл. -** Складывают ладони лодочкой и отбивают мяч три раза так, чтобы он ударился об стену.

**9кл. -** Сжимают руки в кулаки, соединяют оба кулака вместе и дважды отбивают мяч от стены.

**10кл..** Отбивают мяч только одним большим пальцем, чтобы он ударился об стену.

## *Экзамен*

Выполняют из каждого класса по одному заданию. При этом нельзя смеяться и улыбаться.



# Традиционные приемы игры в мяч в народных играх- забавах.



(М.Ф.Литвинова «Русские народные подвижные игры»)

Для того чтобы успешно освоить подвижные игры с мячом, дети должны хорошо овладеть основными приемами в игры мяч, которые часто упоминаются в русских народных играх- забавах

**Свечки** - подбросить мяч вверх сначала невысоко и поймать его. Затем бросить выше, следом – еще выше.

**Поднебески**- подбросить мяч вверх, поймать с отскока от земли

Гвозди ковать – отбивать мяч одной рукой о землю.

**Вертушки-перевертушки** – положить мяч на ладонь , слегка подбросить его,руку повернуть тыльной стороной и так отбить мяч вверх, а затем поймать его.

**Первыши-водокачи** – ударить мяч в стену, потом поймать его с отскока от стены

**Зайца гонять** – бросить мяч о землю так, чтобы он ударился о стенку и поймать его с отскока от стены.

**Пришлепы** – ударить мяч о стену, отскочивший от стены мяч ударить ладонью так, чтобы он опять ударился об стену, после чего его поймать

**Галки, вороны, зеваки**- встать спиной к стене, откинуть голову так, чтобы она касалась стены. Из этого положения ударить мяч о стену и затем поймать его.

**Одноручье** – подбросить мяч вверх левой рукой и поймать его левой рукой, затем также правой рукой.



**Ручки** – опереться о стену левой рукой, правой рукой ударить мяч из-под левой руки, поймать двумя руками. Затем так же но опереться правой рукой.



**Галки, вороны, зеваки** - встать спиной к стене, откинуть голову так, чтобы она касалась стены. Из этого положения ударить мяч о стену и затем поймать его.

**Одноручье** – подбросить мяч вверх левой рукой и поймать его левой рукой, затем также правой рукой.

**Ручки** – опереться о стену левой рукой, правой рукой ударить мяч из-под левой руки, поймать двумя руками. Затем так же но опереться правой рукой.

**Через ножку** – упереться в стену левой ногой, из под нее мяч ударить об стену, затем поймать его двумя руками. Потом так же, но упереться правой ногой.

**В ладошки** – ударить мячом в стену, хлопнуть в ладоши и поймать мяч.

**По коленям** - ударит мячом о стену, хлопнуть ладонями по коленям и поймать мяч.

**Нитки наматываешь** - ударить мячом о стену, сделать быстрое движение «наматывание ниток» и поймать мяч.

**С одеванием** - ударить мячом о стену, сделать быстрое движение «при надевании шапки», поймать мяч. Затем также, но одеть сапог и т.д.





# Правила по технике безопасности с мячом



1. Не играйте с мячом возле стеклянных окон, витрин магазинов. *Почему? Мяч может их разбить.*

2. Не играйте с мячом возле проезжей части дороги. *Почему? Мяч может выкатиться под колеса проезжающей машины, вызвать аварию.*

И конечно, ни в коем случае нельзя выбегать за мячом на дорогу!

3. Нельзя сидеть на мяче, прокалывать его. *Почему? Это испортит мяч*

4. Не играйте мячом возле больших водоемов. *Почему? Мяч может отнести далеко от берега,*



# Дополнительный материал

## Игры с мячом

**Игр с мячом** великое множество ... Представляю немного игр с мячом. Являясь одной из самых древних и простых игрушек, мяч позволяет ребенку максимально проявлять свою фантазию и воображение, придумывая все новые и новые вариации игр.

Игры с мячом полезны в любом возрасте

### «Мой веселый звонкий мяч».

(для детей младшего дошкольного возраста)

**Цель.** Учить детей подпрыгивать на двух ногах, внимательно слушать текст и убежать только тогда, когда будут произнесены последние слова.

**Описание.** Дети сидят на стульях в одной стороне комнаты или площадки.

Воспитатель перед ними на некотором расстоянии и выполняет упражнения с мячом; он показывает детям, как легко и высоко прыгает мяч, если отбивать его рукой, и при этом приговаривает:

«Мой веселый звонкий мяч,  
Ты куда помчался вскачь?  
Красный, желтый, голубой,  
Не угнаться за тобой!».

Затем воспитатель вызывает 2 – 3 детей, предлагает им попрыгать одновременно с мячом и повторяет упражнение, сопровождая его словами. Закончив, он произносит: «Сейчас догоню!» Малыши перестают прыгать и убегают от воспитателя, который делает вид, что ловит их.

**Методические указания.**

Последний раз можно предложить быть мячиками всем детям одновременно. Воспитатель должен производить движения и произносить текст в быстром темпе, соответствующем прыжкам детей.



## Игры народов мира

### Русская народная игра: "Мячом в цель"

Эта игра хорошо развивает меткость. Нужно иметь несколько теннисных мячей и больших щитов - мишеней. На фанерных щитах можно изобразить различных отрицательных персонажей из русских сказок: "Бабу-Ягу", "Змея-Горыныча" и других. В мишенях делаются отверстия, в которые нужно попасть мячами. Каждому участнику команды дается право на три броска в цель. Побеждает команда, у которой больше попаданий.

### 37 Игры народов мира

#### Татарская народная игра: Мяч по кругу

Играющие, образуя круг, садятся. Водящий стоит за кругом с мячом, диаметр которого 15—25 см. По сигналу водящий бросает мяч одному из игроков, сидящих в кругу, а сам отходит. В это время мяч начинают перебрасывать по кругу от одного игрока к другому. Водящий бежит за мячом и старается поймать его на лету. Водящим становится тот игрок, от кого был пойман мяч.

*Правила игры.* Передача мяча выполняется путем броска с поворотом. Ловящий должен быть готов к приему мяча. При повторении игры мяч передается тому, кто остался вне игры.

#### Карельская народная игра: Мяч

Играющие делятся на две команды. Игроки одной команды рисуют для себя на площадке крепость — квадрат, каждая сторона которого равна пяти шагам. Игроки другой команды находятся в поле. Они подходят к крепости не ближе чем на пять шагов. У одного из нападающих в руках мяч. Он бросает его в защитников крепости. Тот, в кого попали, поднимает мячик и бросает его в наступающих, а те, в свою очередь, снова бросают мячик в защитников крепости. Промахнувшийся выбывает из игры.

*Правила игры.* Наступающие бросают мяч с определенного расстояния, не ближе. Они могут увертываться от мяча защитников только в пределах поля, а защитники — в пределах крепости.



## Поймай мяч

(для детей младшего дошкольного возраста)

**Цель:** Совершенствовать умение детей действовать с различными предметами; продолжать развивать умения прокатывать мячи и бросать их в определенном направлении двумя руками и одной рукой; учить попадать в цель, развивать глазомер, координацию движений, ловкость.

**Ход игры:** напротив ребенка на расстоянии 1,5 – 2 м от него становится воспитатель. Он бросает мяч ребенку, а тот возвращает его.

«Сборник игр к «Программе воспитания в детском саду»» /Е.Г. Батурина – М.: Просвещение, 1974 – с.39.



## ПЕРЕДАЙ МЯЧИК

(для детей с 4 лет)

Сидя или стоя, играющие стараются, как можно быстрее, передать мячик, не уронив. Можно в максимально быстром темпе бросать мячик соседям. Можно, повернувшись спиной в круг и убрав руки за спину, передавать мяч. Кто уронил – выбывает.

**Замечание:** Усложнить упражнение можно, попросив детей закрыть глаза.

**П/И:** «ПЕРЕДАЙ МЯЧ»

**Основное движение:** Метание, бег.

**Описание игры:**

Дети передают мяч по кругу со словами:

«1,2,3 – мяч скорей беги,  
4,5,6 – вот он, вот он здесь  
7,8,9 – кто бросать умеет? Я!» .

Тот у кого на слово «Я» оказывается мяч выходит на середину круга и говорит: «Раз, два, три – беги!»

Дети разбегаются в разные стороны. Водящий догоняет детей, бросая в них мяч. Тот в кого попали отходит в сторону, садится, ходит по обручу, по гимнастической палке или занимается на диске здоровья.





**Мой веселый звонкий мяч,**  
Ты куда помчался вскачь?  
Желтый, красный, голубой,  
Не угнаться за тобой.  
Я тебя ладошкой хлопал,  
Ты скакал и громко топал,  
А потом ты покатился  
И назад не воротился.  
Покатился в огород,  
Докатился до ворот,  
Подкатился под ворота,  
Добежал до поворота,  
Там попал под колесо,  
Лопнул, хлопнул, вот и все.

## Физкультминутка

### «Мячики»

Девочки и мальчики прыгают, как мячики,  
Ручками хлопают,  
Ножками топают,  
Глазками моргают,  
После отдыхают.



## Песня

### «МЯЧ».

*Музыка И. Кропачева  
стихи Ю. Богачева*

У меня **огромный мяч**, он всегда несется вскачь.  
Но гораздо интересней про него исполнить песню,  
А потом поддать ногой – ой – ой!

У меня прекрасный мяч, и не нужен мне калач.  
Ни ватрушка, ни печенье, ни клубничное варенье,  
Мячик мой всегда со мной – ой – ой!

У меня веселый мяч и поэтому не плачь,  
Даже если ветер дунет, распускать не стоит нюни,  
Мячик сам придет домой - ой- ой!

У меня волшебный мяч, только ты его не прячь,  
Чтобы жадин было мало – стукни мячик, чем  
попало,  
Пусть летит он мне в живот – вот – вот – вот!

