

## **Консультация для родителей «Игры с мячом как средство развития общей моторики у дошкольников»**

Составитель: инструктор по физической культуре  
Кириллова Ю.А.

Развитие общей моторики детей является основой формирования всех двигательных навыков. В последнее время принято уделять пристальное внимание развитию мелкой моторики ребенка. Однако не стоит забывать о существовании крупной или общей моторики, которая также оказывает огромное влияние на формирование всех психофизических процессов малыша.

Развитие общей моторики детей влияет на интенсивность формирования следующих психофизических процессов: умение держать равновесие; способность управлять мелкими движениями рук; скорость реакции движений. Кроме того, чем лучше у ребенка развита крупная моторика, тем более согласованно работают его полушария мозга, что оказывает положительное воздействие на интенсивность созревания речевых навыков, памяти, внимания и мышления малыша.

Как развивать общую моторику у детей?

Развитие общей моторики детей осуществляется в процессе жизнедеятельности ребенка. Динамику развития крупной моторики можно ускорить, включив в досуг малыша следующие виды игр и упражнений: ежедневная зарядка (наклоны, махи, приседания, хождение на носках и т.д.); игры с мячом (катание, бросание, попадание в цель, перекаты на гимнастических мячах и т.д.); разучивание танцевальных связок и движений; занятия гимнастикой; езда на велосипеде, роликах, самокате, коньках; игры со скакалкой, перепрыгивание через резинки; подтягивание на перекладинах; прыжки в длину и высоту; бег на скорость; отжимания; групповые подвижные игры (футбол, баскетбол, волейбол и т.д.); плавание.

Особое место среди подвижных и спортивных игр занимают игры с мячом. Они развивают глазомер, координацию, согласованность движений, развивают быстроту реакции, прыгучесть, силу. Подвижные игры и упражнения с мячом являются эффективным средством развития ловкости, в том числе, ловкости рук детей старшего дошкольного возраста. Игры с мячом развивают ориентировку в пространстве, глазомер, ловкость, быстроту реакции, навыки общения, поднимают дух состязательности, повышают настроение, снимают агрессию, помогают избавиться от мышечных

напряжений и служат средством развития мелкой моторики рук. Играя с мячом, ребёнок выполняет различные действия - целится, отбивает, подбрасывает, соединяет движения с хлопками, различными поворотами и т.д. Упражнения и игры с мячом являются средством, гармонически развивающим ребенка, дающим значительный образовательный, оздоровительный и воспитательный эффект.

Для организации игр и упражнений с мячом не требуется больших усилий. Достаточно иметь пару мячей и немного свободного пространства. Еще одно преимущество таких игр в том, что они могут быть организованы как на прогулке, так и в группе в любое время – в утренние часы до завтрака, между образовательными мероприятиями, в качестве физкультминутки, на прогулке – одним словом, в процессе всего времени пребывания ребенка в детском саду. Форма организации игр и упражнений с мячом – индивидуальная, подгрупповая и фронтальная, в зависимости от поставленных задач.

Во время утренней гимнастики, физкультурных минуток можно использовать упражнения с мячом, где от ребенка требуется умение держать мяч в различных положениях; обвести мяч вокруг себя, перебирая руками; наклоняться с мячом; приседать; стучать ими об пол и т.д.

Для индивидуальной двигательной деятельности подбираются задания в зависимости от особенностей ребенка. Для детей с невысоким уровнем подбираются элементарные упражнения – катание и прокатывание мяча, шарика в прямом направлении друг другу, в ворота, в предметы (кегли) на расстоянии 1-1,5 м. Эти упражнения приучают детей к умению обращаться с мячом, подготавливают руки к правильному энергичному отталкиванию мяча. Эти упражнения даются для того, чтобы дети почувствовали результат – это служит стимулом для дальнейшей работы.

Детям со средним уровнем развития моторики даются следующие задания: метание мячей в вертикальную цель, находящуюся на уровне глаз ребенка различными способами (от груди, из-за головы, снизу одной или двумя руками). Постепенные упражнения способствуют развитию необходимых умений, развитию мелкой моторики. Чтобы вызвать интерес к играм с мячом, дают упражнения: «Брось и догони», «Воротики», «Подбрось повыше». Эти упражнения оказывают на детей большое эмоциональное воздействие и тем самым побуждают интерес. В ходе упражнений следят за точностью движений, за дозировкой физической нагрузки. Упражнения детям нравятся, они стремятся правильно выполнять их. В упражнениях

детям помогают навыки, приобретенные при выполнении более простых упражнений ранее разученных и отработанных. В работе педагогам следует придерживаться такого алгоритма: вначале разучиваются простые упражнения с мячом, затем сложные, в играх навыки закрепляются.

Для развития моторики включают задания, которые укрепляют кисти рук, делают пальцы гибкими. Начинать нужно с простых упражнений. Показав упражнение 2 раза, предложить затем ребенку выполнить его только по команде, без показа. Это развивает его слуховое внимание.

- 1) «Руки в стороны». Руки подняты до уровня плеч и составляют с ними одну линию.
- 2) «Руки вперед». Руки подняты до уровня плеч и параллельны одна другой.
- 3) «Руки вверх». Руки подняты вертикально и приблизительно параллельны одна другой.

Необходимо следить, чтобы в плечах и в руках не было излишнего напряжения. Здесь помогут упражнения на расслабление.

- 1) Встать, слегка наклонившись. Руки в стороны. Затем уронить руки, "как веревочки".
- 2) Твердые и мягкие руки. Ребенок поднимает руки в стороны (или вперед) и до предела вытягивает их от плеча до кончиков пальцев. Потом ослабить напряжение: плечи опускаются, локти, кисти, пальцы слегка сгибаются.

Примером могут служить упражнения с массажным мячом: прокатывание между ладонями, подбрасывание, стремление поймать, «закручивание», сдавливание. Эти упражнения доставляют детям огромное удовольствие. Они представляют, что в руках у них «маленькие ежики» и катают их вперед-назад, сжимают пальцами, ладонями, что способствует развитию мелкой моторики. Такая форма работы проводится в совместной деятельности, а также включается в бодрящую гимнастику после сна.

Вызывает интерес у детей пособие – каучуковые мячики, которые помещаются у детей в ладонях, не выскальзывают из рук. С данным пособием проводятся игровые упражнения: сжать мячик одной рукой, потом другой, между ладонями; покатавать об пол, одной и другой рукой.

Детям очень нравится играть с теннисным мячиком. Сидя за столом, они толкают мячик от одной руки к другой «настольный футбол». Сначала некоторые дети будут очень напряжены, боясь, что мячик упадет на пол, но продолжая играть, они приобретают умение удерживать мячик на столе.

В свободное время дети могут играть в физкультурном уголке, где находятся мячи разных размеров, дуги, мишень, баскетбольное кольцо и другие снаряды. Играя с мячом, дети выполняют упражнения, которые научились выполнять. Зовут других детей принять участие в играх. Любимые упражнения у детей подбрасывать мяч вверх, бросать в кольцо и прокатывать мяч друг другу.

Формирование общей моторики представляется чрезвычайно важным в свете овладения ребенком навыками самообслуживания, предметной, игровой, трудовой и учебной деятельностью. При формировании общей и мелкой моторики развивается пространственное восприятие, произвольное внимание, память, мышление, воображение, речь, т.е. активизируется вся психическая деятельность ребенка.

Подводя итоги, можно сказать, что игры и упражнения с мячом рекомендуется использовать в дошкольном учреждении как средство развития ловкости, ручной умелости, общей моторики детей старшего дошкольного возраста. Игры и упражнения полезно повторять ежедневно, в различные режимные моменты в течение всего года.

Каждый ребенок с самого раннего детства знаком с мячом, игры с которым не только вызывают положительные эмоции у детей, но и влияют на их физическое развитие – развивают ловкость, быстроту, меткость, глазомер, увеличивают подвижность кистей рук. А систематические игры и упражнения с мячом активно влияют на совершенствование и укрепление всего организма.

Ниже представлены комплексы игр и упражнений с мячом для четырех возрастных групп.

### *Упражнения для занятий с мячом в домашних условиях*

#### **Комплекс игр и игровых упражнений с мячом для детей 3-4 лет**

Цель: развивать ловкость, меткость, координацию движений в мелких и крупных мышечных группах; укрепление мышц груди, плечевого пояса и ног.

Оборудование: мяч диаметром 20 см, корзина (можно обруч или что-то другое), стена, кубики (или другие предметы для обозначения ориентиров), кегли.

Упражнения:

**«Бросалки».** Подбрасывать и ловить мяч двумя руками.

**«Отбивалки».** Отбивать мяч двумя руками от пола и ловить его.

**«Бросок-отскок».** Подбрасывать мяч вверх и ловить его после отскока об пол.

**«Передача мяча».** В паре перебрасывать мяч друг другу двумя руками снизу. Расстояние между игроками 1,5-2 м. Стараться ловить мяч, не прижимая его к груди.

**«Мяч в корзину».** Вместо корзины можно использовать любой напольный ориентир. Ребенок встает на расстоянии 1,5-2 м. от цели. Затем бросает в нее мяч двумя руками снизу. Важно не торопиться, а сконцентрировать внимание.

**«Гол в ворота».** Несколькими предметами обозначить ворота. На исходную линию (на расстоянии 1,5 м. от ворот) выходит ребенок и старается точным движением забить мяч в ворота.

**«Сбей предмет».** От исходной черты (на расстоянии 1,5 м.) на одной линии стоят кегли (можно использовать пластиковые бутылки из-под молока;-)). Задание: ударить ногой мяч и сбить кегли.

**«Бим-бом»** (выполняется с мячом у стены). Отбивать мяч о стену способом двумя руками от груди, встав на расстоянии 50 см.-1 м.

**«Задом-наперед»** (выполняется с мячом у стены). Прислониться к стене спиной и, поднимая руки вверх над головой, отбить мяч о стенку, чтобы он отскочил от нее как можно дальше.

## **Комплексы игр и игровых упражнений с мячом для детей 4-5 лет**

### **Комплекс №1**

Цель: развивать ловкость, меткость, координацию движений, укреплять мышцы туловища и верхних конечностей.

Оборудование: мяч диаметром 20 см; для игры «Мяч в корзину» - корзина (можно обруч или что-то другое).

**«Бросалки».** Подбрасывать и ловить мяч двумя руками.

**«Хлопушки».** Подбрасывать мяч вверх и ловить его после выполнения одного хлопка.

«**Отбивалки**». Отбивать мяч от пола сначала двумя руками, затем одной и ловить его после отскока обеими руками.

«**Бросок-отскок**». Подбрасывать мяч вверх и ловить его после отскока об пол.

«**Передача мяча**». В паре перебрасывать мяч друг другу способами: двумя руками от груди; двумя руками снизу. Расстояние между игроками 2 м. Ловить мяч надо пальцами и кистями рук, не прижимая его к груди.

«**Мяч в корзину**». Вместо корзины можно использовать любой напольный ориентир. Ребенок встает на расстоянии 2 м. от цели. Затем бросает в нее мяч следующими способами: двумя руками от груди, двумя руками снизу. Важно не торопиться, а сконцентрировать внимание.

## **Комплекс №2**

Цель: развивать ловкость, меткость, координацию движений, укреплять мышцы ног.

Оборудование: мяч диаметром 20 см., кубики (или другие предметы для обозначения ориентиров), кегли, стена.

«**Точно обведи**». Предварительно нужно поставить по всей площадке (враспынную) различные предметы – кубики, набивные мячи, бруски. Затем ребенок выполняет задание: отбивает мяч ногой, проводя его между предметами.

«**Гол в ворота**». Несколькими предметами обозначить ворота. На исходную линию (на расстоянии 3-4 м. от ворот) выходит ребенок и старается точным движением забить мяч в ворота.

«**Сбей предмет**». От исходной черты (на расстоянии 3-4 м.) на одной линии стоят кегли (можно использовать пластиковые бутылки из-под молока;-)). Задание: ударить ногой мяч и сбить кегли.

«**Мяч в стенку**» (выполняется с мячом у стены) Отбивать мяч о стенку попеременно правой и левой ногой с расстояния 3-4 м.

«**Передача мяча**». Выполняется в паре. Нужно отбивать мяч ногой друг другу. Расстояние между игроками 1,5-2 м.

## **Комплексы игр и игровых упражнений с мячом для детей 5-7 лет**

### **Комплекс №1**

Цель: развивать ловкость, меткость, глазомер, координацию движений, умение регулировать силу броска; укреплять мышцы спины и плечевого пояса.

Оборудование: мяч диаметром 20 см, корзина (можно обруч или что-то другое), стена.

«**Хлопушки**». Подбрасывать мяч вверх и ловить его после выполнения одного хлопка.

«**Бросок-отскок**». Подбрасывать мяч вверх и ловить его после отскока об пол.

«**Хлоп-гоп**». Подбрасывать мяч вверх и ловить его двумя руками после отскока об пол и выполнения одного хлопка в ладоши.

«**Правой-левой**». Отбивать мяч поочередно правой и левой рукой, как можно дольше не сходя с места.

«**Ведение мяча**». Тренироваться в ведении мяча правой (затем левой) рукой на месте и с продвижением вперед.

«**Корзинка**». Подбросить мяч вверх, соединить руки перед грудью кольцом и пропустить в него падающий мяч.

«**Передача мяча**». В паре перебрасывать мяч друг другу способами: двумя руками от груди; двумя руками снизу, двумя руками из-за головы. Расстояние между игроками 2 м. Ловить мяч надо пальцами и кистями рук, не прижимая его к груди.

«**Волна**» (выполняется с мячом у стены). Отбивать мяч о стенку двумя руками от груди или снизу и ловить его после отскока от пола. Расстояние между игроком и стеной 2,5 м.

### **Комплекс №2**

Цель: развивать ловкость, меткость, координацию движений; укреплять мышцы ног.

Оборудование: мяч диаметром 20 см, кубики (или другие предметы для обозначения ориентиров), кегли, стена.

**«Мяч партнеру».** Два игрока встают напротив друг друга на расстоянии 2,5-3 метров. У одного мяч. Нужно отбивать мяч правой и левой ногой друг другу, стараться не пропускать его.

**«Гол в ворота».** Несколькими предметами обозначить ворота. На исходную линию (на расстоянии 4 м от ворот) выходит ребенок и старается точным движением забить мяч в ворота.

**«Сбей предмет».** От исходной черты (на расстоянии 4 м) на одной линии стоят кегли (можно использовать пластиковые бутылки из-под молока). Задание: ударить ногой мяч и сбить кегли.

**«Мяч в стенку»** (выполняется с мячом у стены).

Отбивать мяч о стенку попеременно правой и левой ногой с расстояния 3-4 м.