

МБДОУ « Ермаковский детский сад № 4»

**Игры и игровые  
упражнения с мячом для  
детей среднего дошкольного  
возраста 4-5 лет.**

**Подготовила: инструктор по  
физической культуре Клюева Е.В.**

Мяч – удобная, динамичная игрушка, занимающая особое место в развитии действий руки. Первые игры с мячом бесценны по своей значимости для здоровья, эмоциональной достаточности, физического и интеллектуального развития маленького ребенка. На протяжении всего дошкольного детства игры с мячом усложняются и как бы «растут» вместе с ребенком, составляя огромную радость детства.

Игры с мячом развивают глазомер, координацию, смекалку, способствуют общей двигательной активности. Для ребенка мяч – предмет увлечения с первых лет жизни. Ребенок не просто играет в мяч, а варьирует им: берет, переносит, кладет, бросает, катает и т.п., что развивает его эмоционально и физически. Игры с мячом важны и для развития руки малыша.

Движения пальцев и кистей рук имеют особое значение для развития функций мозга ребенка. И чем они разнообразнее, тем больше «двигательных сигналов» поступает в мозг, тем интенсивнее проходит накопление информации, а следовательно и интеллектуальное развитие ребенка. Движения рук способствует также развитию речи ребенка. Предлагаю несколько игр и игровых упражнений, которые можно провести в домашних условиях.

### **Игры и игровые упражнения с мячом для детей среднего дошкольного возраста 4-5 лет.**

#### **Подбрось, поймай, упасть не давай**

*Для игры нужен:* большой мяч.

Взрослый и ребёнок встают в пару, перебрасывают друг другу мяч, вместе говорят слова: «Подбрось, поймай, упасть не давай. Стоп!»

После слова «стоп» тот, у кого оказался мяч, должен подбросить его, например, 3—5 раз. Если уронит, значит, проиграл и должен отдать мяч другому игроку. Выигрывает тот, кто меньшее количество раз уронит мяч.

#### **Мяч в домике живёт**

*Для игры нужны:* мяч и круг (диаметром 1 м).

Ребёнок берёт резиновый мяч и встаёт в круг (диаметром 1 м). Задача ребёнка — отбить мяч об пол 3—5 раз, не выходя с мячом из домика-круга.

#### **Из домика в домик**

*Для игры нужны:* мяч и обруч.

Взрослый и ребёнок встают в пару. Между ними, на расстоянии 1 м от каждого, лежит обруч (диаметром 1 м). Ребёнок бросает в обруч мяч, который после отскока должен поймать взрослый. Затем игроки меняются ролями.

#### **Брось и лови**

*Для игры нужен:* большой резиновый мяч.

Ребёнок встаёт на линию, по команде взрослого «Бросай!» бросает мяч вперёд и вдаль, по команде «Лови!» бежит за ним. Ребёнок должен успеть поймать мяч, пока он подпрыгивает после удара о пол.

## **Мяч толкаем, догоняем**

Инвентарь: надувной мяч.

♦ Ребенок передвигается на четвереньках и головой подталкивает перед собой большой надувной мяч, не касаясь его руками.

Поставьте перед ребенком какую-нибудь задачу, например, загнать мяч в угол.

## **Не урони мяч**

♦ Лежа на ковре (вытянувшись на спине), зажать мяч между ног.

Пусть ребенок попробует перевернуться на живот, не выронив мяча.

## **Мяч по дорожке**

*Для игры нужны:* дорожка и шар.

Взрослый обращает внимание ребёнка на дорожку (Цветная ткань шириной 35—40 см, длиной 0,5—1 м), предлагает ему катить шар по дорожке. Затем катит шар вместе с ребёнком

## **Упражнение с мячом**

♦ Попросите детей выполнять движения в соответствии с текстом:

В правую руку свой мячик возьми,

Над головою его подними

И перед грудью его поддержи.

К левой ступне, не спеша, положи.

За спину спрячь и затылка коснись.

Руку смени и другим улыбнись.

Правого плечика мячик коснется

И ненадолго за спину вернется.

К правой ступне, и к левой ступне,

И на живот — не запутаться б мне.

МБДОУ « Ермаковский детский сад № 4»

# **Упражнения с гимнастической палкой.**

**Подготовила: инструктор по  
физической культуре Ключева Е.В.**

Малыш не хочет по утрам делать обычную зарядку, тогда предложите альтернативу - утреннюю зарядку с палкой, поверьте ребенку это очень понравится - весело и интересно. Кстати во многих детсадах используют подобные упражнения, направленные на укрепление мышц спины.

Сейчас в магазинах для спорта можно найти кучу тренажеров, в том числе и палки и пр. Малышам же можно найти обычную пластиковую палку или же найти ветку потолще, срезать все сучки, отполировать, обрезать до необходимого размера и тогда можно тренироваться с ней. Преимущество палки в том, что можно тренировать обширные группы мышц, что поможет укрепить мышцы спины и пр. перед тем, как ребенок отправится в школу и сядет за парту. Крепкие мышцы спины позволят вам не волноваться о том, что у ребенка может появиться сколиоз.

В отличие от кругов и прочих снарядов, палка много места не займет, да и стоит очень дешево (если покупаете).

В результате данных упражнений вырабатывается правильная и ровная осанка, благодаря укреплению спинных мышц, кроме того, у ребенка улучшается координация движений, он учится владеть своим телом.

Очень важно научить ребенка правильному и безопасному владению палкой - не надо размахивать ее, если рядом есть то, что может разбиться или люди, которым можно попасть и в глаз и в другие части тела и тем самым травмировать, особенно если у вас есть дети помладше, не надо ее проверять на прочность и топтать - малыш и сам может себя травмировать. Желательно, чтобы утренняя зарядка с палкой происходила в вашем присутствии. Лучше, если упражнения будет проводить папа.

### **Упражнения с гимнастической палкой.**

1. **«Тянишь за палкой».** Держите палку высоко над головой ребенка и предложите ему достать ее обеими руками. Повторите 3—5 раз.
2. **Ходьба с палкой.** Ходить по комнате, заложив палку за спину и удерживая ее на сгибе рук. Выполнять 30—40 секунд.
3. **Поднимание палки вверх.** И. п. — стоя прямо, ноги врозь, держа палку внизу горизонтально перед собой. Поднять палку прямыми руками вверх над головой, посмотреть на нее и опустить. Повторить медленно 4—6 раз.
4. **Катание палки по полу.** И. п. — сидя на пятках. Прокатывать обеими руками палку по полу влево и вправо. Повторить 4—6 раз.
5. **Пролезание под палкой.** Проползти под палкой, удерживаемой взрослым горизонтально, невысоко над полом. Повторить 2—3 раза.
6. **«Верхом на палочке».** Бегать по комнате, держа палку между ногами. Выполнять 30—40 секунд.

7. **Ходьба с палкой на плече.** Ходить по комнате, поставив палку вертикально к правому плечу. Выполнять 30—40 секунд.
8. **Поднимание палки.** И. п.— стоя на коленях. Поднимать палку и тянуться вверх. Повторить медленно 3—5 раз.
9. **«Как гуси шипят».** И. п.— стоя ноги врозь, ступни параллельны, держа палку за спиной, прижимая ее к лопаткам. Наклоняться вперед, смотря перед собой и вытягивая шею. Повторить в среднем темпе 3—4 раза.
9. **Перешагивание через палку.** Перешагивать через палку, слегка приподнятую над полом взрослым. Повторить 6—8 раз.
10. **Перенесение ноги через палку.** И. п.— сидя на полу согнув ноги и опираясь на руки сзади. Палка лежит на полу у носков ног. Переносить через нее поочередно ноги туда и обратно. Повторить 3—5 раз. Затем то же, перенося ноги одновременно.
11. **Прогибание с палкой.** И. п.— лежа на груди, вытянув руки с палкой вперед. Поднимите палку от пола вверх, что заставит ребенка прогнуться. Повторите медленно 2—3 раза.
12. **Приседание с палкой.** И. п.— стоя пятки вместе, носки врозь, палка впереди в опущенных руках. Присесть, поднять палку вверх, держа спину прямой. Встать, палку опустить. Повторить в среднем темпе 4—6 раз.
13. **«Прижми колени».** И. п.— сидя, вытянув ноги, палка в опущенных руках. Притянуть ноги к себе, прижать колени палкой к груди. Выпрямить ноги, руки опустить. Повторить медленно 5—7 раз.
14. **«Ванька-встанька».** И. п.— лежа на спине, руки вытянуты вдоль туловища, ноги слегка согнуты, палка положена под колени. Держась руками за палку, сесть, затем снова лечь. Повторить в медленном темпе 3—5 раз.