

**Романова Валентина Викторовна**

инструктор по физической культуре

МБДОУ «Д/С №28 «Ладушки»

г. Старый Оскол, Белгородская область

## **ИГРЫ И ИГРОВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ С МЯЧОМ ДЛЯ ДЕТЕЙ 5–6 ЛЕТ**

***Аннотация:** в статье представлены методические рекомендации по общению детей к игре с мячом. Акцентируется внимание на том, что многие педагоги родители уделяют мало времени играм с мячами.*

***Ключевые слова:** игры с мячом, координация, ловкость, виды мячей.*

Для детей старшего дошкольного возраста арсенал мячей более разнообразен. Ребята выросли, их мышцы могут дифференцировать напряжение, а пальцы рук – выполнять точные действия. В домашних условиях могут быть использованы большой мяч диаметром 18 см, мяч для мини-баскетбола, мяч-утяжелитель (весом 1 кг), мяч-массажёр. Они играют как с маленьким резиновым или пластмассовым мячом (диаметром 8 см), который стимулирует развитие точных действий, так и с большим резиновым, сенсорным (диаметром 20–30 см), который помогает развивать физические способности. Для старшего дошкольника занимателен мяч набивной (весом 0,5–1 кг). Движения с мячом должны быть сложными, например, не просто бросить, а бросить как можно дальше. Дайте ребёнку ориентир, бросок в цель с расстояния от 2 до 10 м. Если вы хотите научить детей играть в баскетбол, предлагайте им горизонтальную цель: корзину, обруч, кольцо. Необходимо правильно выбрать мяч. Хороший резиновый мяч – упругий, пружинит при нажатии, после надавливания быстро восстанавливает прежнюю форму. Дети очень любят мячи разных цветов и типов. Для малыша занимателен мяч с полосками или цветными секторами, а вот старшие ребята предпочитают мячи баскетбольные, волейбольные, футбольные. Не забудьте, что вес мяча должен соответствовать возрасту ребёнка. Набивной мяч не должен быть тяжелее 1 кг, а игровой – 300 г. Для детей старшего дошкольного возраста подойдут игры, воспитывающие стремление дей-

ствовать по правилам, координировать движения в соответствии с двигательной задачей, развивающие силу, ловкость, глазомер, чувство равновесия, умение передвигаться с мячом в пространстве.

Предлагаю рассмотреть несколько вариантов игр с мячом для детей возрастом 5–6 лет.

*Игра «Кати в цель»*

*Для игры нужны:* картинки (6–8 штук), одинаковые мячи каждому игроку.

Взрослый вместе с ребёнком встаёт на линию. На расстоянии 1–1,5 м от линии протягивают верёвку (высота от пола – 5 см). На верёвку на проволочках прикрепляются таблички с различными изображениями, расстояние между которыми составляет 20–30 см. Взрослый договаривается с ребёнком, кто какие таблички будет сбивать. Игра продолжается до тех пор, пока не будут сбиты все таблички.

*Игра «Сбей мяч»*

*Для игры нужны:* малые мячи по количеству игроков и большой мяч.

Каждый игрок берёт малый мяч (диаметром 18 см). Все игроки встают вокруг большого мяча (диаметром 60 см) на расстоянии 1,5 м от мяча. По команде «Сбей мяч!» участники катят мячи в большой мяч, стараясь попасть в него. Выигрывает тот, кто быстрее других собьёт большой мяч.

*Игра «Разбей город»*

*Для игры нужны:* мячи по количеству игроков и материал, из которого игроки построят городошные фигуры.

Игроки делают из городошных фигур разные постройки, каждый свою. Затем встают напротив них на расстоянии 2 м и катают мячи в постройки. Кто сбивает, тот выигрывает.

*Игра «Сбей булаву»*

*Для игры нужны:* булавы и мячи по количеству игроков.

Игроки ставят булавы на линию, на расстоянии 15 – 20 см друг от друга. Отходят от них на 2–2,5 м и катают шары в булавы, стараясь их сбить.

*Игра «Закати мяч в ворота»*

*Для игры нужны:* мячи для каждого игрока и ворота.

Игроки встают в пару лицом к воротам (из кубов, кеглей и т. п.). Расстояние между воротами 4–5 м. Толкая мяч ногой, игроки стараются попасть в ворота соперника.

*Игра «Кто дальше?»*

*Для игры нужны:* обручи по количеству игроков.

Взрослый предлагает игрокам взять небольшие обручи или кольца, встать на линию площадки и оттолкнуть от 1 себя обруч или кольцо, чтобы он укатился как можно дальше. Выигрывает тот, чей обруч укатился дальше всех.

### ***Список литературы***

1. Евтушенко А.Н. С мячом в руке / А.Н. Евтушенко. – М.: Мол. Гвардия, 1986. – 224 с.
2. Железняк М.Н. Спортивные игры / М.Н. Железняк. – М., 2001.
3. Клусов Н.П. Школа стремительного мяча / Н.П. Клусов, А.А. Цуркан, предисл. В.С. Кривцова. – М.: Мол. Гвардия, 1983. – 127 с.
4. Игры и игровые упражнения с мячом для детей старшего дошкольного возраста [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://clck.ru/3CU3aD> (дата обращения: 05.08.2024).