

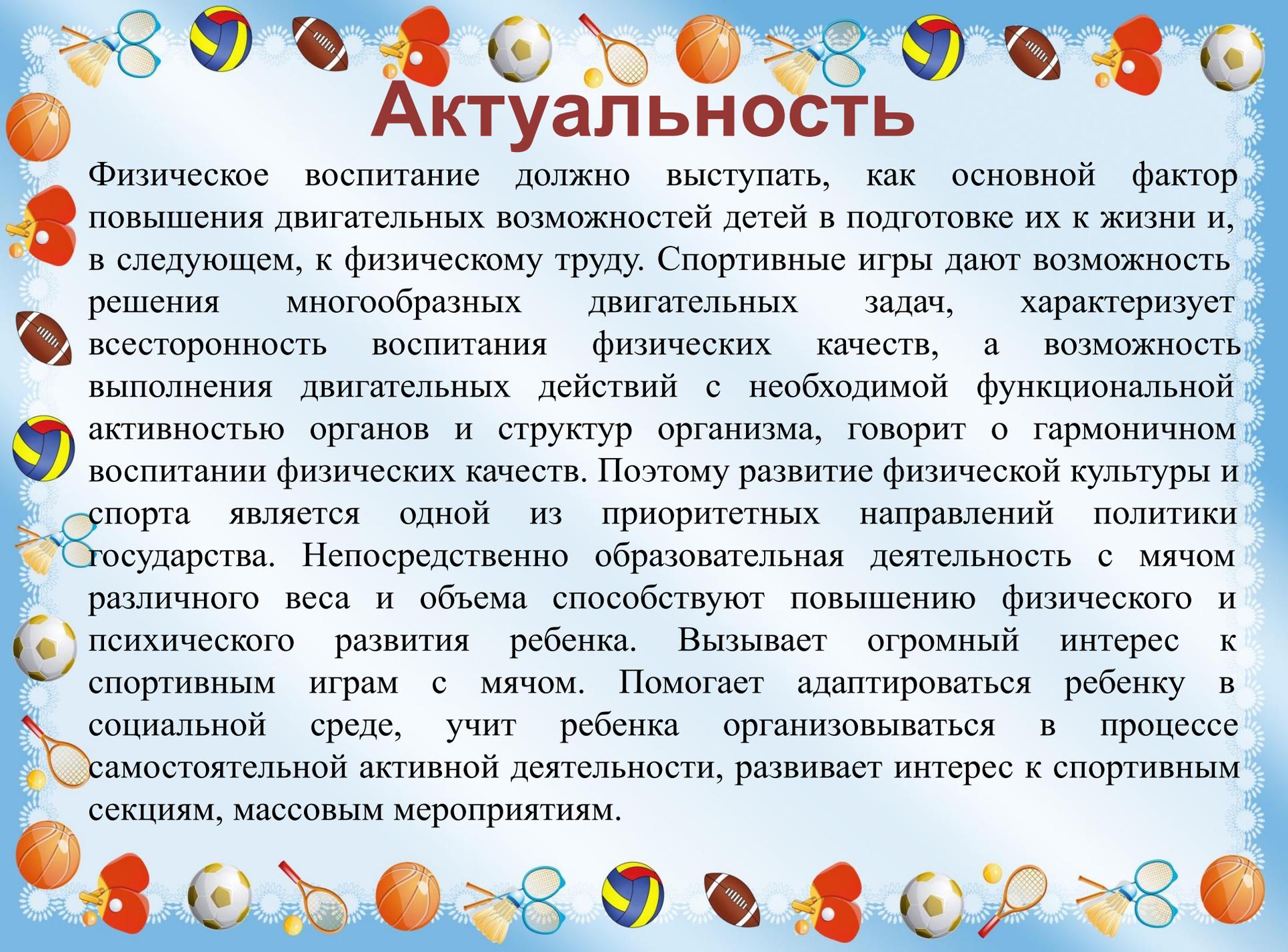
A decorative border surrounds the page, featuring a repeating pattern of sports equipment icons: a badminton racket, a blue and yellow volleyball, a brown American football, a red table tennis paddle, a white and yellow soccer ball, an orange basketball, a tennis racket, a blue and yellow volleyball, a brown American football, a red table tennis paddle, and a white and yellow soccer ball. The background is a light blue gradient with a subtle pattern of small white floral motifs.

# **«Организация активного отдыха детей в группе и на прогулке с использованием мяча»**

**Инструктор по физической  
культуре Бумарскова Ксения  
Владимировна**



**“Мяч помощник нам в игре, ты бери его везде!!!”**

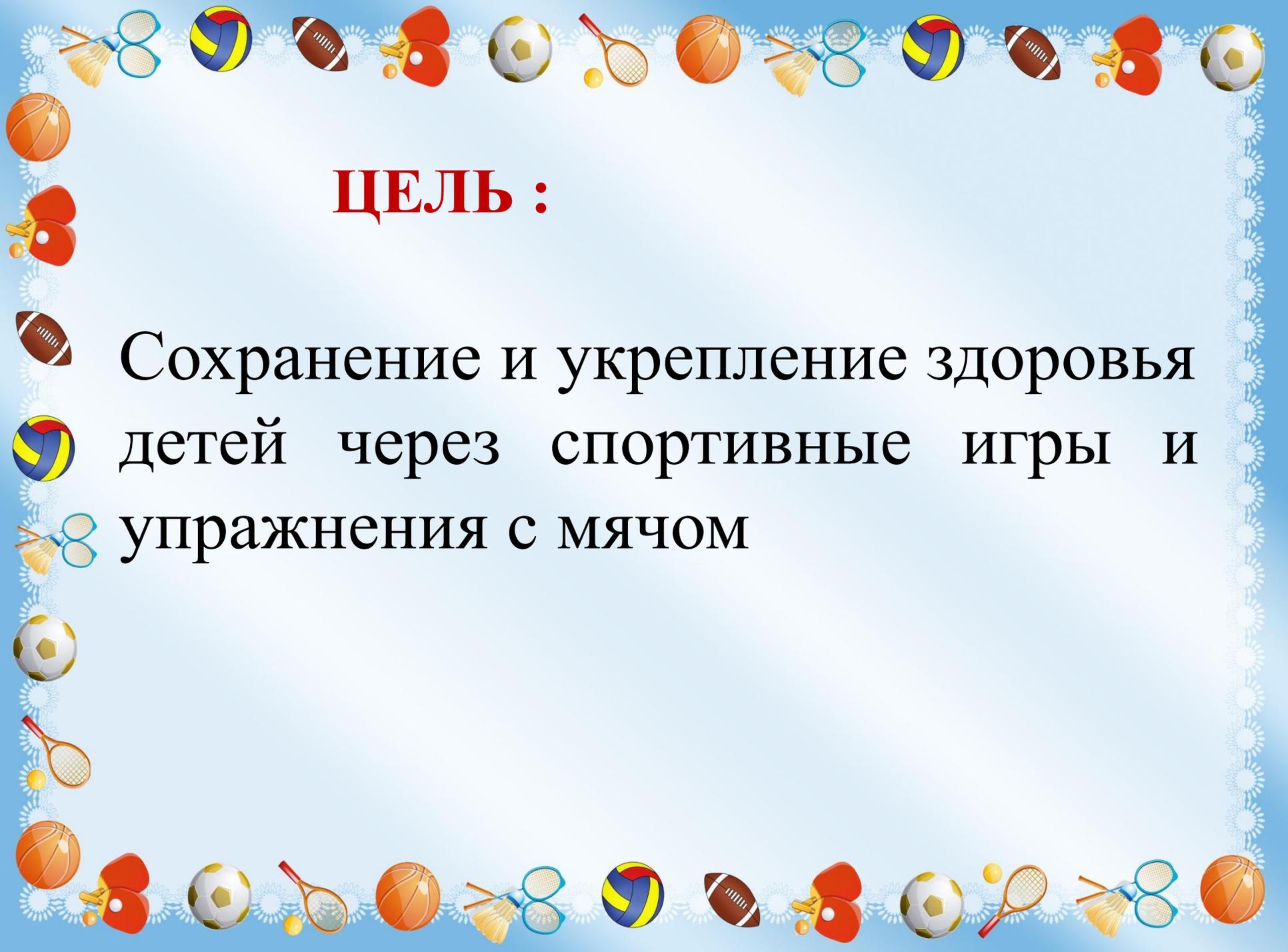


# Актуальность

Физическое воспитание должно выступать, как основной фактор повышения двигательных возможностей детей в подготовке их к жизни и, в следующем, к физическому труду. Спортивные игры дают возможность решения многообразных двигательных задач, характеризует всесторонность воспитания физических качеств, а возможность выполнения двигательных действий с необходимой функциональной активностью органов и структур организма, говорит о гармоничном воспитании физических качеств. Поэтому развитие физической культуры и спорта является одной из приоритетных направлений политики государства. Непосредственно образовательная деятельность с мячом различного веса и объема способствуют повышению физического и психического развития ребенка. Вызывает огромный интерес к спортивным играм с мячом. Помогает адаптироваться ребенку в социальной среде, учит ребенка организовываться в процессе самостоятельной активной деятельности, развивает интерес к спортивным секциям, массовым мероприятиям.

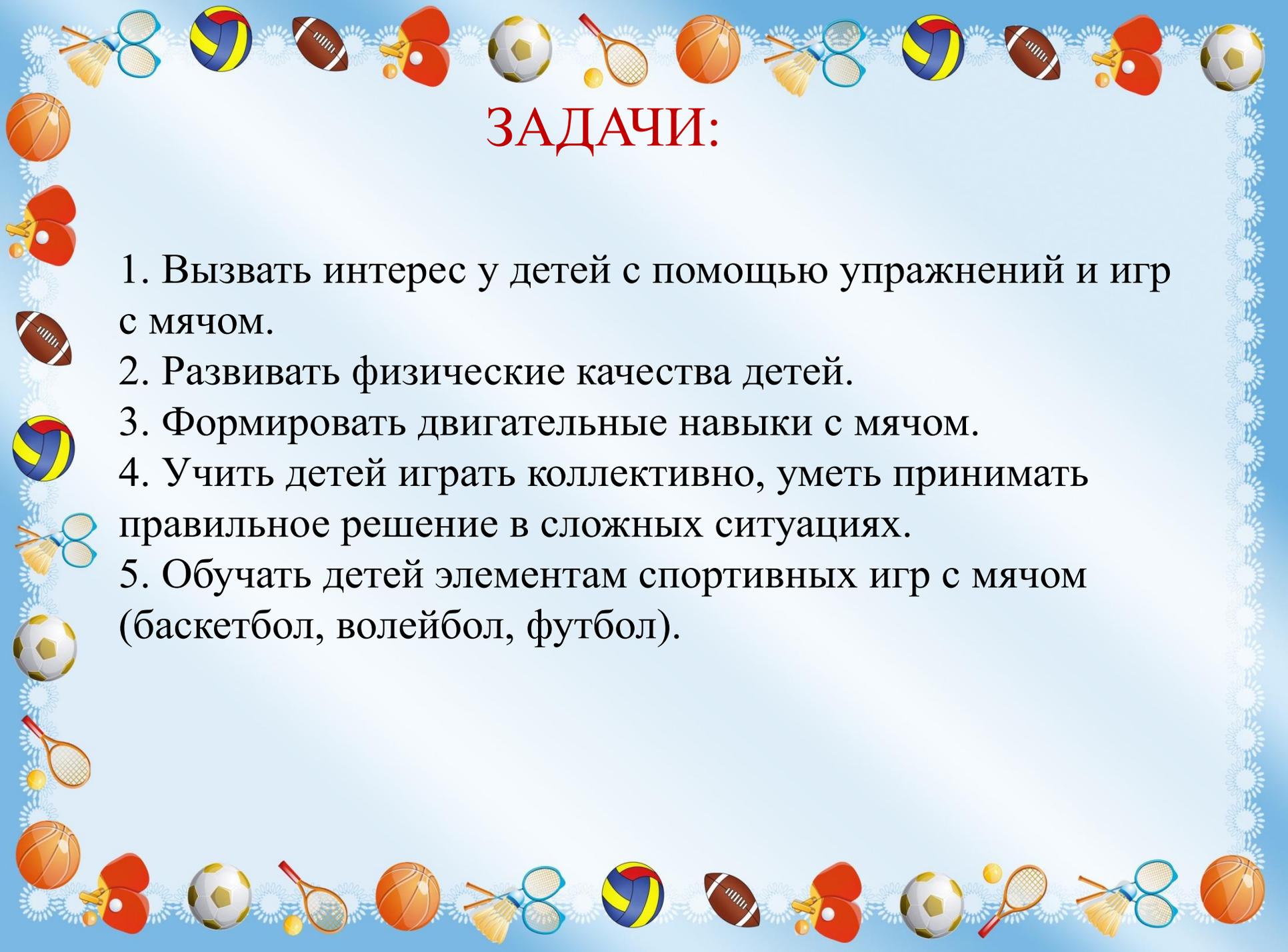
## Проблема :

- дефицит движений у детей дошкольного возраста;
- не всегда удаётся сформировать у детей устойчивые двигательные навыки и потребность в здоровом образе жизни;
- поверхностный интерес родителей и детей к мячу, играм с ним;

A decorative border surrounds the text, featuring a repeating pattern of sports equipment icons: a blue and yellow tennis racket, a blue and yellow volleyball, a brown American football, a red table tennis paddle with a yellow ball, a white and black soccer ball, an orange basketball, a blue and yellow tennis racket, a blue and yellow volleyball, a brown American football, a red table tennis paddle with a yellow ball, and a white and black soccer ball. The border is set against a light blue background with a subtle floral pattern.

## ЦЕЛЬ :

Сохранение и укрепление здоровья  
детей через спортивные игры и  
упражнения с мячом



## ЗАДАЧИ:

1. Вызвать интерес у детей с помощью упражнений и игр с мячом.
2. Развивать физические качества детей.
3. Формировать двигательные навыки с мячом.
4. Учить детей играть коллективно, уметь принимать правильное решение в сложных ситуациях.
5. Обучать детей элементам спортивных игр с мячом (баскетбол, волейбол, футбол).

## Викторина «Спортивные командные игры с мячом»

1. Как называется спортивная игра с мячом, напоминающая русскую лапту?



2. Как называется спортивная командная игра с овальным мячом и воротами H образной формы?



3. Как называется спортивная командная игра с круглым мячом, на прямоугольной площадке, игроки не имеют права отбивать мяч ногой, цель игры забросить мяч в ворота соперников?



4. Как называется спортивная командная игра с мячом, где все игроки для передвижения по льду используют коньки?



5. В каком виде спорта игрок использует ракетку, которая состоит из рукоятки и округлого обода с натянутыми струнами?



6. Как называется русская народная командная игра с мячом и битой?



7. Командный вид спорта проходит в бассейне с водой, в игре две команды, стараются забросить мяч в ворота соперника?

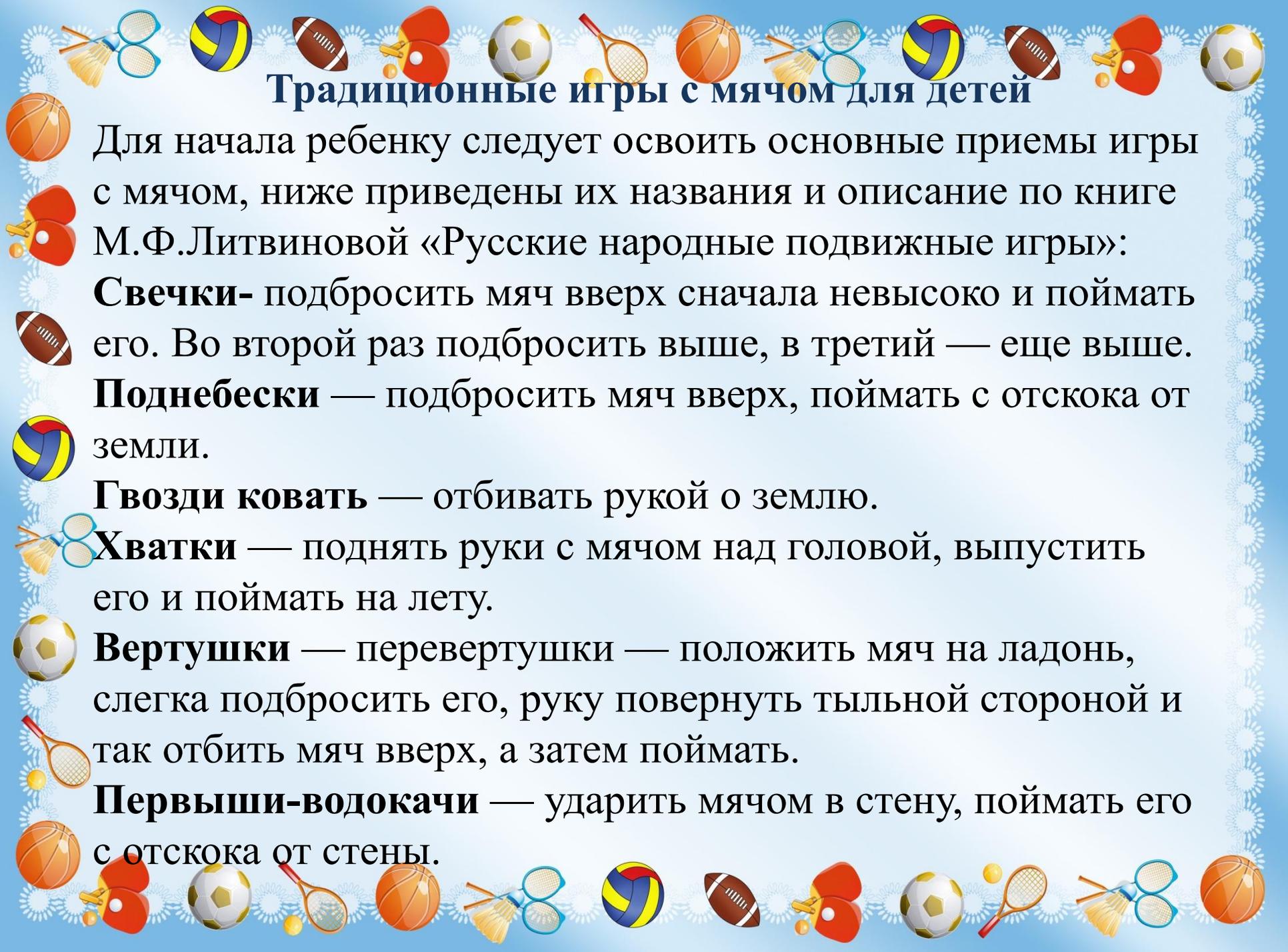


8. В какой командной спортивной игре, соревнуются на специальной площадке, разделённой сеткой, стремясь направить мяч на сторону соперника таким образом, чтобы он приземлился на площадке противника?



10. В какой самой популярной командной игре используется мяч, покрышка которого состоит из водонепроницаемых панелей, пятиугольных и шестиугольных форм, сшитых между собой?





## Традиционные игры с мячом для детей

Для начала ребенку следует освоить основные приемы игры с мячом, ниже приведены их названия и описание по книге М.Ф.Литвиновой «Русские народные подвижные игры»:

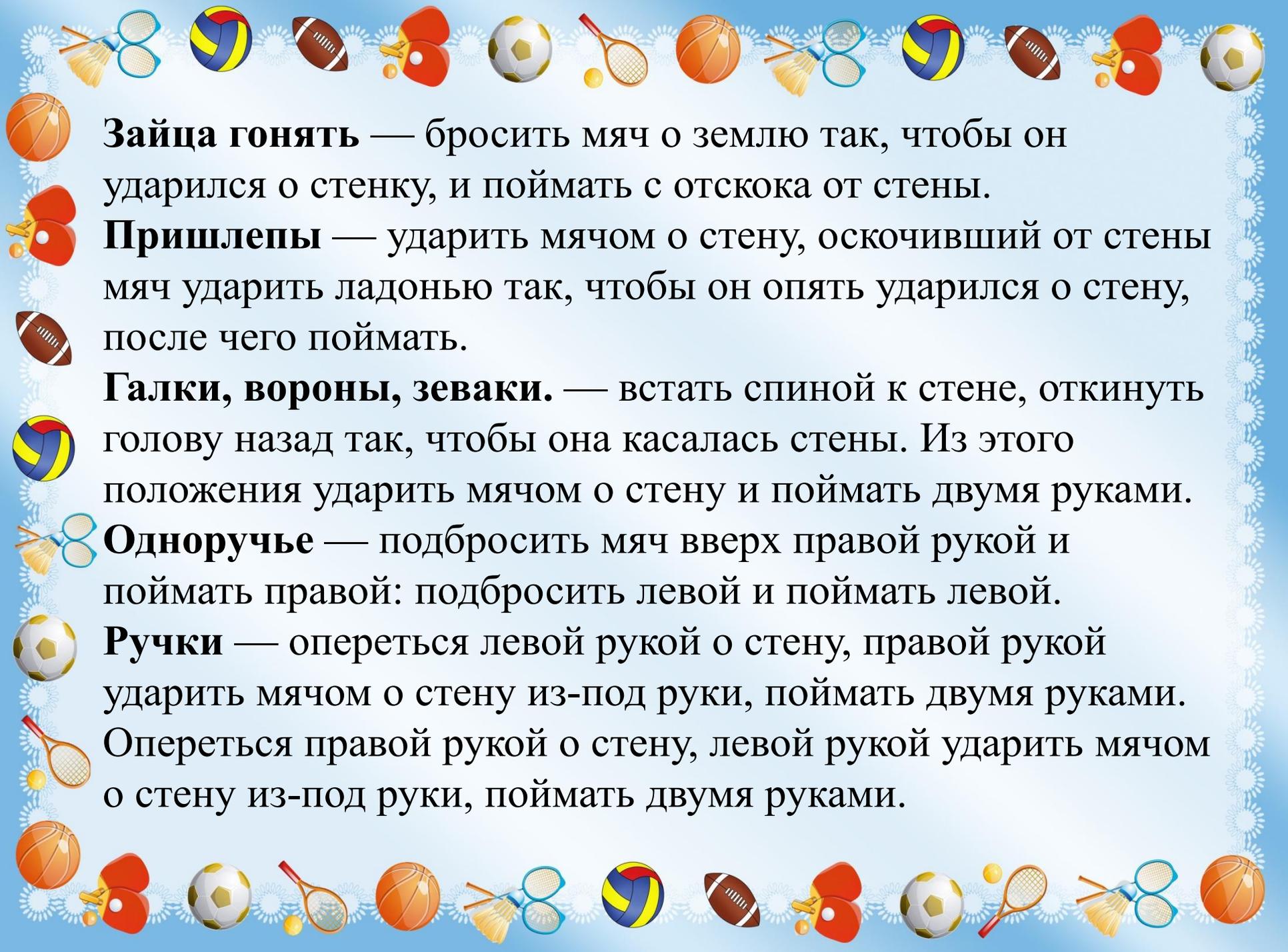
**Свечки**- подбросить мяч вверх сначала невысоко и поймать его. Во второй раз подбросить выше, в третий — еще выше.  
**Поднебески** — подбросить мяч вверх, поймать с отскока от земли.

**Гвозди ковать** — отбивать рукой о землю.

**Хватки** — поднять руки с мячом над головой, выпустить его и поймать на лету.

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

**Первыши-водокачи** — ударить мячом в стену, поймать его с отскока от стены.



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

**Пришлепы** — ударить мячом о стену, оскочивший от стены мяч ударить ладонью так, чтобы он опять ударился о стену, после чего поймать.

**Галки, вороны, зеваки.** — встать спиной к стене, откинуть голову назад так, чтобы она касалась стены. Из этого положения ударить мячом о стену и поймать двумя руками.

**Одноручье** — подбросить мяч вверх правой рукой и поймать правой: подбросить левой и поймать левой.

**Ручки** — опереться левой рукой о стену, правой рукой ударить мячом о стену из-под руки, поймать двумя руками.

Опереться правой рукой о стену, левой рукой ударить мячом о стену из-под руки, поймать двумя руками.



**Через ножки** — упереться левой ногой в стену, из-под нее ударить о стену мячом и поймать его двумя руками. Повторить то же самое упражнение, но упереться правой ногой.



**В ладоши** — ударить мячом о стену, хлопнуть в ладоши и поймать мяч.



**По коленям** — ударить мячом о стену, хлопнуть руками по коленям и поймать мяч.



**Нитки наматывать** — ударить мячом о стену, быстро сделать движение руками, будто наматываешь нитки, и поймать мяч.



**С одеванием** — ударить мячом о стену, а пока он летит, сделать движение, как при надевании шапки. После второго броска «обуться» и т.д.





*Спасибо!*