

Игры с мячом для детей старшего возраста

Большое место во всестороннем физическом развитии детей занимают игры, особенно игры с мячом. В дошкольном учреждении им уделяют большое внимание. Упражнения в бросании, катании способствуют развитию координации, ловкости, ритмичности. Упражнения с мячами разного веса и объёма развивают не только крупные, но и мелкие мышцы рук, увеличивают подвижность суставов пальцев и кистей. Игры с мячом легко проводить с самого раннего возраста по двое, по трое и, даже по одному играющему, что очень удобно использовать в совместных играх с родителями.

Подвижная игра «У кого мяч?»

Играющие встают в круг, вплотную друг к другу. Выбирают водящего, который становится в центр круга. Дети держат руки за спиной, у одного из них в руках мяч. По сигналу начинают передавать мяч друг другу за спиной. Водящий старается угадать у кого мяч, он произносит: «руки» и тот, к кому он обращается, должен показать обе руки ладонями вверх. Если водящий угадал, он берёт мяч и становится в круг, а играющий в кругу – водящим.

Подвижная игра «Передай – садись»

Играющие строятся в две колонны. В колонне дети стоят на расстоянии вытянутых рук друг от друга. Перед командами, на расстоянии одного метра стоят ведущие. По сигналу они кидают мяч первому игроку, он его ловит, бросает ведущему и приседает. Поймав мяч, ведущий кидает его следующему игроку и так до последнего участника. Когда последний участник поймав мяч, возвращает его ведущему, вся команда встаёт. Если игрок не поймал мяч, или он выпал из рук, он должен поднять его и повторить бросок.

В старшем возрасте при обучении элементов игры в баскетбол, используют различные упражнения с мячом: отбивания, ловля, броски, которые дети выполняют обеими руками, что обеспечивает необходимую нагрузку на все группы мышц, особенно для ребёнка важны мышцы, удерживающие позвоночник в правильном положении при формировании осанки.

Эстафета «Передача мяча над головой»

Участники встают в две колонны по одному и поднимают руки вверх. У первых игроков в руках мяч, который они держат на уровне груди. По сигналу дети передают мяч друг другу над головой, последний участник, отбивая мяч, бежит до баскетбольной корзины, бросает его в неё и бегом возвращается назад, встаёт впереди команды и передаёт мяч игрокам. Побеждает команда, которая забросила больше мячей.

Прокатывание мяча и сбивание предметов – популярные игры у детей. Они не требуют большой выносливости, но развивают меткость, ловкость и силу рук. В качестве цели могут быть различные предметы – кубики, кегли, ориентиры.

Подвижная игра «Прокати и сбей»

Перед командами на расстоянии 4-5м стоят кегли. По сигналу, каждый участник по очереди прокатывает мяч, стараясь сбить как можно больше кеглей. В конце игры подсчитывается количество сбитых кеглей каждой командой.

Все эти игры можно проводить на прогулке вместе с родителями, они создают благоприятные условия для формирования волевых качеств характера ребёнка, приобщают их к здоровому образу жизни, укрепляют семейные отношения.