

Автор: инструктор по физической культуре

МБДОУ ЦРР Д/сад №19 «Василек» г. Якутска

Сальва Лариса Георгиевна

высшая категория

(из опыта работы)

«МЯЧИ РАЗНЫЕ НУЖНЫ – МЯЧИ РАЗНЫЕ ВАЖНЫ!!!»

Как бы ни изменялись игрушки, есть среди них такие, которые любимы во все времена. Одна из них – мяч, древнейшая игрушка человечества. Не секрет – в мяч играют все, и дети, и взрослые. Спортивные игры, подвижные игры, упражнения с мячом способствуют развитию глазомера, координации, ловкости, ритмичности, согласованности движений. Подбрасывая яркие и необычные мячи, современные дети даже не догадываются, что, то же самое делали их сверстники еще в Древнем Египте.

В играх дети используют разные мячи: кожаные, резиновые, из пластика, из дерева, тряпичные, набивные.

Остановимся на мячах набивных.

Набивные мячи 2 тысячелетия до н.э. найдены в раскопках Египта, а игры с мячом древних египтян, судя по изображениям на барельефах, отличались разнообразием и замысловатостью.

Игровые мячи разных размеров и названий использовали в Древней Греции и Риме. Каждый народ вложил в эту универсальную игрушку свои культурные традиции. В России набивные мячики звали «шитки», исходя из способа их изготовления – шитья из тряпок. Ручной мяч называли и «попинухой» от действия с ним в игре ногами: пнуть, пинать. В деревнях делали мячики, плетенные из лыковых или берестяных ремешков, красивые и легкие. Иногда внутрь насыпали песок – такой мяч «с тяжестью» дальше летел и годился для игры ногами.

Часто в России дети играли в шерстяные мячики. Овечью шерсть сначала скатывали в руках в плотный клубок, затем бросали в кипяток и оставляли на полчаса. Сжавшийся шарик снова катали в руках, пока он не станет твердым, как «дерево». После просушки выходил замечательный упругий мячик, не уступавший прыгучестью нынешнему резиновому сопернику.

Повсеместно встречались сшитые тряпичные мячики, набитые ветошью, шерстью, куделью. Они повторяли конструкции старинных кожаных мячей. В то же время с распространением фабричных тканей игрушки превращались в художественные изделия лоскутного шитья.

Красочные тряпичные мячики служили памятным подарком ребенку. Лоскутный мячик – оригинальная елочная игрушка, игрушка для подвижных игр, декоративное украшение интерьера. А самое замечательное, что лоскутный мячик может сделать каждый, взрослый и ребенок – «на радость-забаву, да в утеху». Можно организовать конкурс

«Мячи разные нужны, мячи разные важны». Привлечь родителей и детей в изготовлении тряпичных мячей. Поверьте, они с удовольствием примут в этом участие. Наши родители откликнулись сразу. Так как мы живем в Якутии, одним из условий конкурса, было: оформление мячей в национальном стиле. Таким образом, набивные тряпичные мячи отразили культурную традицию народов Севера. Конкурс с родителями помог нам пополнить «музей – мяча» новыми экспонатами, а детям с удовольствием играть и заниматься с ними.

Экспонаты набивных мячей находятся в свободном доступе у детей, они могут их рассмотреть, потрогать.

Используются набивные мячи в общеразвивающих упражнениях, и при обучении основным видам движений:

1. Ходьба и бег змейкой между набивными мячами (можно включить в вводную часть занятий).
2. Бросание набивного мяча вдаль из-за головы двумя руками.
3. Перебрасывание набивных мячей снизу, стоя лицом друг к другу.
4. Перешагивание через набивные мячи.
5. Прыжки через набивные мячи.
6. «Бульдозер» - ползая на низких четвереньках, мяч толкают головой перед собой.
7. «Попади в корзину» - метание набивных мячей в корзину.
8. «Попади в обруч» - метание в горизонтальную цель набивными мячами.
9. «Прокатывание набивного мяча ногами» - стараясь попасть в ворота.

Можно использовать набивные мячи и в подвижной игре: «Ловишка с мячом», «Куропатки и охотники», «Отбивка оленей», «Охота на волка», «Охота на куропадок», «Охотники и утки», «Горный козел», «Зайцы и собаки», «Кто быстрее займет свой мяч», «Охотники и зайцы», «Попрыгунчики – воробушки», «Снежки».

Спортивные эстафеты с набивными мячами:

«Пингвины» - прыжки с зажатым между колен набивным мячом до ориентира.

«Не урони мяч» - ходьба с набивным мячом на голове до ориентира.

«С кочки на кочку» - прыжки по набивным мячам.

«Кто быстрее» - бег с набивным мячом туда и обратно, с передачей мяча следующему.

«Кто первый» - бег змейкой, обегая набивные мячи, туда и обратно.

«Быстро возьми, быстро положи» - бег с переносом мячей.

Использовать набивные мячи можно на протяжении всего физкультурного занятия, спортивных эстафет и подвижных игр и тем самым повысить двигательную активность детей.

