

Какие игровые упражнения с мячом подходят для детей 3 - 4 лет?



1. Катание мячей друг другу с расстояния 1,5 – 2 м из разных исходных положений, например, сидя ноги врозь, скрестив ноги, стоя.
2. Катание мячей через воротики шириной 50 – 60 см, с расстояния 1 – 1,5 м. Воротиками могут послужить, например, кубики или устойчивые игрушки.
3. Бросание мяча разными способами в даль: от груди, из-за головы.
4. Бросание мяча вверх и попытка ловить его.
5. Бросание мяча об землю и попытка ловить.
6. Бросание мяча диаметром 15 -20 см двумя руками через веревку (сетку)**.
7. Бросание маленького мяча одной рукой через веревку (сетку)**.

** Высота веревки (верхней канвы сетки) на высоте поднятой ребенком руки

Игры с мячом на улице

«Догони мяч»

Взрослый катит или бросает мяч в прямом направлении и предлагает ребенку побегать и принести мячик. Количество мячей должно соответствовать количеству детей. Начинать игру следует с расстояния 3 – 4 метра, постепенно увеличивая до 6 – 7 метров. Для игры следует выбрать ровную площадку, т.к. детки 3 – 4 лет во время бега не будут обращать внимание на окружающее пространство, стараясь догнать любимую игрушку.

«Толкни и догони»

Ребенок становится на край площадки. Присев или наклонившись, толкает мяч руками и бежит за ним, догоняет и поднимает. Площадка может быть ровной или с небольшим уклоном в сторону бега.

Игры с мячом дома

«Прокати мяч»

Сидя на полу отталкивайте мяч друг другу, делая быстрое энергичное движение кистями рук. Расстояние постепенно увеличивайте до 3 – 4 метров.

«Лови, бросай,

падай не давай»

Перебрасывайте друг другу мяч. Лучше выбрать тот, что при падении не будет отскакивать и разрушать обстановку, например, мягкий набивной.

«Закати в воротики»

Если в доме есть набор пластиковых мячиков, то и с ними модно поиграть. Сделайте вместе с ребенком воротики из кубиков или игрушек. Расположитесь на расстоянии 1,5 – 2 метров и прокатывайте мячи в воротики.



Мой малыш и мяч

В младшем дошкольном возрасте мы начинаем знакомить детей с формой, объемом, свойствами резинового мяча и учим с ним играть. Дети стараются прокатывать, бросать мяч. Главное – обеспечить возможность произвольно упражняться в действиях с мячом, чтобы у ребенка появилась непринужденность в движениях: держать мяч, брать, класть, переносить.

Помните, что в этом нежном возрасте основная задача подарить ребенку радость движения, вызвать всплеск положительных эмоций и пробуждать интерес к подвижным играм и физическим упражнениям.

Вашими верными соратниками в занятиях с ребенком станут личный положительный пример, доброжелательное отношение, умение идти на компромисс и договариваться с ребенком.

В буклете использованы материалы:

Николаева Н. И. «Школа мяча»,
СПб.: ДЕТСТВО-ПРЕСС, 2008.

Рунова М. А. «Дифференцированные
занятия по физической культуре с детьми

3-4 лет», М.: Просвещение, 2007.

Иллюстрации: <https://childtoys.ru/stihi-myach.html>

«МОЙ ВЕСЕЛЫЙ ЗВОНКИЙ МЯЧ...»

