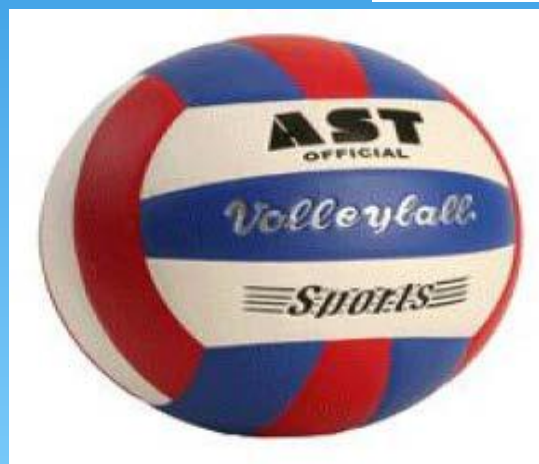
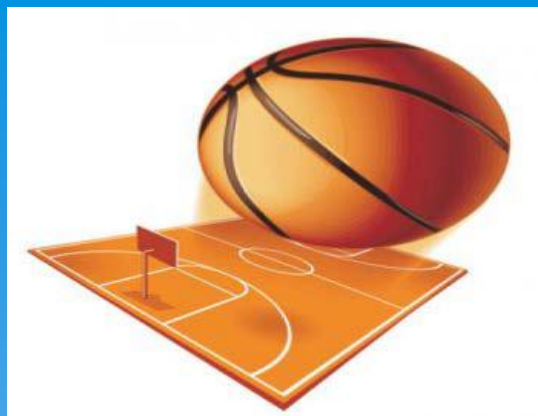




ИСТОРИЯ ВОЗНИКНОВЕНИЯ МЯЧА, ИГР И УПРАЖНЕНИЙ С НИМ



Исполнитель Логинова Жанна
Владимировна

**ЛЮДИ БЬЮТ ЕГО РУКАМИ,
ГОЛОВОЮ И НОГАМИ, КЛЮШКОЙ
ПО ТРАВЕ КАТАЮТ,
В СЕТКУ И КОЛЬЦО КИДАЮТ.
ВВЕРХ ВЗМЫВАЕТ ПТИЦЕЙ
ВОЛЬНОЙ
И ЕМУ СОВСЕМ НЕ БОЛЬНО,
В ЛОБ УДАРИТ – ТЫ НЕ ПЛАЧЬ,
НАЗВАЕТСЯ ОН –МЯЧ!**

Мяч возник в глубокой древности. Сначала его делали из камней, глины, плели из травы, пальмовых листьев, изготавливали из плодов деревьев, шерсти животных, вырезали из дерева.



МЯЧ ИЗ КАМНЯ



МЯЧ ИЗ ТРАВЫ



МЯЧ ИЗ ТРОСТНИКА

А однажды, 2 тыс. лет назад, в Риме случилось вот что. Учитель гимнастики, звали его Атциус, проходя мимо мясной лавки, обратил внимание на большой бычий пузырь.

Надутый воздухом и перевязанный веревкой, он висел над входной дверью для красоты. Ветер трепал пузырь и стучал его об стену, а он отскакивал. Тут Атциуса и осенило. Он купил пузырь, принес домой и обшил его кожей, получился мяч – легкий и прыгучий.

Вот таким было открытие!





Мяч — одна из самых древних и любимых игрушек всех стран и народов

Древние греки шили мячи из кожи и набивали каким-нибудь упругим материалом, например, мхом или перьями птиц.

А позже догадались надувать кожаный мяч воздухом. Такой мяч назывался «фоллис». Небольшие фоллисы использовали для ручных игр, а мячами больших размеров играли в игры типа футбола.

Были у них и стеклянные мячи для одиночных игр.





Мяч, найденный в древних египетских гробницах, был изготовлен более 3000 лет назад и сшит из кожи и набит сухой соломой. Мяч у них был из дерева, а загоняли его в ворота изогнутыми палками.



А мяч из хрупкого песчаника можно было только осторожно перебрасывать друг другу .



Мяч из резины «прискакал» в Европу из Центральной Америки. Местные индейцы делали его из смолы, которую добывали из разрезов коры деревьев и называли «каучу» (от слов «каа» — дерево и «о-чу» — «плакать»). Нам эта смола известна под названием «каучук».

Каучуковый мяч попался на глаза путешественнику Христофору Колумбу. Матросы Колумба привезли мяч в Испанию, и упругий колобок быстро раскатился по всему миру.



**Мячи темари, сделанные
из дерева
и обшитые нитью**



В России мячи были разные. В раскопках под Новгородом нашли мячи разных размеров, сшитые из кожи. Ими играли дети в XIII веке. Крестьянские дети прошлого века играли легкими мячиками из бересты или тяжелыми мячами, туго свернутыми из тряпок.



РАЗНООБРАЗИЕ МЯЧЕЙ В СОВРЕМЕННОМ МИРЕ



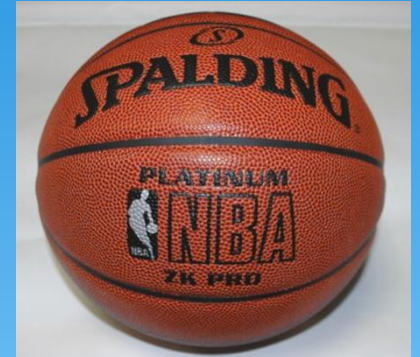
Игры с мячом



футбол



баскетбол



волейбол



пушбол

УПРАЖНЕНИЯ С МЯЧОМ

КАЖДОЕ УПРАЖНЕНИЕ ВЫПОЛНЯЕТСЯ
ПО 10-12 ПОВТОРЕНИЙ

Упражнения с мячом, выполняемые стоя



Рис. 4. Стойка ноги вместе, мяч внизу. Подняться на носки, мяч вверх

Выполнять с полной амплитудой. Руки прямые. Когда мяч вверх, прогнуться и посмотреть на него.



Рис. 5. Стойка ноги вместе, мяч внизу. Левую ногу назад на носок, мяч вверх. То же правой ногой

Выполнять с полной амплитудой. Руки прямые. Когда мяч вверх, прогнуться и посмотреть на него.



Рис. 6. Стойка ноги вместе, мяч вверх. Сгибание и разгибание рук с мячом

Выполнять с полной амплитудой, без пауз. Туловище прямое.



Рис. 7. Стойка ноги вместе. Сгибание и разгибание рук с мячом перед грудью (на месте, в движении)

При разгибании руки полностью выпрямлять в локтевых суставах, а при сгибании мячом касаться груди. Сгибание и разгибание рук выполнять на уровне плеч.

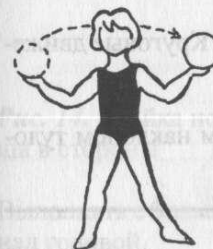


Рис. 8. Стойка ноги шире плеч, мяч в левой руке. Перевод мяча с руки на руку вокруг шеи

Выполнять слева направо и справа налево в быстром темпе.



Рис. 9. Стойка ноги шире плеч, мяч в правой руке внизу. Перевод мяча с руки на руку вокруг туловища

Упражнение выполнять на месте и в движении слева направо и справа налево.



Упражнения на мяче

1. «Пружинка»

Исходное положение (и.п.) - сидя на фитболе, ноги врозь, руки на коленях, локти развести.

- пружинить на фитболе, сначала медленно, затем в быстром темпе;
- подтягивать к груди то одно, то другое колено, руки развести в стороны.

2. Разгибание на шаре

И.п. - встать на колени и лечь животом на шар, руки прямые на шаре.

1 - поднять руки, голову, выпрямить спину. Живот и ребра от шара не отрывать.

2 - и.п. Повторить 5-6 раз.

3. Подними шар

И.п. - лежа на спине, шар зажать между лодыжками, руки вдоль туловища.

1 - поднять ноги с шаром. 2 - и.п. Повторить 5-6 раз.

4. «Барабанщик»

И.п. - лежа на спине, руки вдоль туловища, ноги, согнутые в коленях, положить на шар.

- бить пятками поочередно по шару сверху вниз.

5. «Кошечка»

И.п. - стоя на коленях, ладони положить на шар.

- выгнуть спину («кошечка злая»). - прогнуться в спине («кошечка добрая»).



Упражнения на мяче

6. Отжимание

И.п. - лежа бедрами на мяче, ноги вместе, руки упираются в пол. Кисти на ширине плеч.

1 - вдох - руки согнуть. **2** - выдох - руки выпрямить. Повторить 8-10 раз.

7. Прыжки

И.п. - стоя ноги врозь, шар в вытянутых руках.

- подпрыгнуть, согнуть ноги в коленях, достать коленями шар. Повторить 8-10 раз.

8. «Тараканьи бега» («Муравьи»)

И.п. - сидя, упор руками сзади, шар лежит на бедрах.

- согнуть ноги в коленях, оторвать таз от пола. Опираясь на руки и ноги, передвигаться вперед ногами. Стараться удерживать шар.

9. Упражнение в парах

И.п. - встать спиной друг к другу (шар находится между спинами детей), руки на пояс.

1 - присесть одновременно. **2** - и.п.



Много разных игр с мячом, не со всеми я знаком.
Людам мяч давно известен, разным был он в каждом месте:
Из травы, из тряпок, глины, деревянным он бывал.
С появлением резины, он прыгучим лёгким стал.
Ах, мячи, мячи, мячи! Вы прыгучи, горячи!
Создаёте настроенье, с вами радостно общенье.
Ваши дивные движенья дарят чудные мгновенья!

БЛАГОДАРИЮ ЗА ВНИМАНИЕ!