

Игры и упражнения с обручем, мячом, скакалкой – одно из самых полезных времяпровождений. Спортивные игрушки - мячи, скакалки, обручи способствуют укреплению здоровья ребенка, его позитивному настроению, развивают физические качества.

Игры с мячом. Мяч – это рука ребенка. Развитие её напрямую связано с развитием интеллекта. Именно поэтому особенно актуальны игры и упражнения с мячом. Они способствуют развитию координации, ловкости, ритмичности, согласованности движений. Игры могут быть самыми разнообразными: бросать и ловить мяч, катать и прокатывать передавать друг другу за спиной, отбивать о землю...

Упражнения с мячами разных размеров развивают мелкую и крупную моторику кисти. Это такие упражнения, как «Бросалки»-подбросить и ловить мяч двумя руками, подбросить одной – поймать двумя «Отбивалки»- отбить мяч об пол двумя руками и поймать его «Бросок-отскок»-подбросить мяч вверх и ловить его после отскока об

МБДОУ «Детский сад №172»

Буклет для родителей «Игры и спортивные игрушки»

Нам скакалка пригодится -
Чтобы прыгать научиться.
Вместе с мячиком легко
Будем прыгать высоко!
Обручи же нам помогут
Гибкость развивать немного.



Составила: Т.В.Сергиенко



пол
«Хлопушки»-
подбрасывать мяч
вверх и ловить
после одного
хлопка в ладоши,
после двух хлопков

Если упражнение ребенку не понятно, можно выполнить его вместе с ребёнком: «вместе держим – вместе бросим». Очень нравится детям «Школа мяча». Дети, выполняя движение, переходят в «следующий класс». Движения могут быть разнообразными. Например:

Подбросить мяч вверх, хлопнуть в ладоши впереди и позади себя, поймать мяч.

Подбросить мяч вверх, убрать руки за голову, поймать мяч.

Подбросить мяч вверх и поймать его одной правой или левой рукой.

Подбросить мяч вверх, хлопнуть под коленом, поймать мяч.

Подбросить мяч вверх, повернуться вокруг себя и поймать мяч.

Продвигаясь вперед, подбрасывать мяч вверх.

Подбросить мяч вверх, и не давая ему упасть, 5 раз отбить правой рукой. Затем отбивать левой рукой.

Ударить мяч о стенку и поймать его. Повторить с броском мяча из-под руки,

из-под ноги, из-за головы, снизу. Бросок делается двумя руками, одной рукой, с хлопком в ладоши, с поворотом вокруг себя, с перепрыгиванием через мяч после отскока от земли.

Игры с обручем. Обруч – один из доступных видов спортивного инвентаря. Игры с обручем развивают гибкость, ловкость, быстроту, чувство равновесия, и развлекают детей. Обруч можно не только крутить на талии, но и прокатывать между предметами, друг



другу, использовать как мишень...

Упражнения с обручем

«Юла»- обруч вертикально на полу, захват одной рукой. С

помощью вращательного движения кисти руки привести обруч в круговое движение вокруг своей оси, успеть поймать обруч, не давая ему упасть.

«Загляни в окошко»- обруч в том же положении; придерживать его двумя руками сверху. Встать на обруч двумя ногами. Присесть и покачиваться вправо- влево, пытаться продвигаться вперёд.

«Полёт в космос»- обруч лежит на полу. Встать в середину обруча. Присесть, взять его двумя руками и вставая поднимать обруч вверх. Не меняя положение захвата, поднимать обруч выше и выше до уровня поднятых рук над головой. «По краю пропасти» - обруч на полу. Ходить по обручу ногами прямо или боком.

«Справа, слева, впереди в обруч точно попади» Ребенок с мячом становится между двумя обручами разного цвета, лежащими на полу. Предлагаем ребенку следующие задания:

Какой обруч находится слева (справа)?

Стукни три раза мячом в правый обруч.

Стукни четыре раза мячом в левый обруч.

Стукни мячом два раза перед собой и четыре раза в правый обруч.

Стукни мячом три раза в левый обруч и четыре раза перед собой.

Игры со скакалкой.

Скакалка – просто шнурок с ручками... Но сколько интересных и весёлых игр можно придумать с ней! «Салки», «Часы», «Удочка», «Я знаю пять имён», «Десяточка»...

Упражнения со скакалкой развивают координацию движений, чувства равновесия, развивают крупную и мелкую моторику, умение ориентироваться в пространстве, воспитывают, смелость и умение сохранять безопасность.

«Вертушка»- вращение скакалки сложенной вдвое вперёд-назад
«Перешагни»- дети удерживают скакалку сложенную вдвое и стараются, не выпуская её из рук перешагнуть вперёд и обратно.
«Змейка»- дети кладут скакалку на пол, и стараются пройти по ней, сохраняя равновесие

«Прыг- скок»- выполнение прыжков на двух ногах через скакалку
«Веничек»- вращение скакалки сложенной вдвое низко над землёй с быстрым перешагиванием через неё.

Игра «Имена»

Дети по очереди прыгают через короткую или длинную скакалку одновременно, начиная с первого прыжка говоря: «Я знаю имена мальчиков: Коля, Витя, Ваня, Гриша ... и т. д.» или: «Я знаю имена девочек: Люда, Валя, Зина и т. д.». Побеждает ребенок, назвавший больше имен без повторений.

Отличного настроения с обручем, скакалкой и мячом!