

структурное подразделение государственного бюджетного  
общеобразовательного учреждения Самарской области средней  
общеобразовательной школы «Образовательный центр» имени Героя  
Советского Союза Ваничкина Ивана Дмитриевича с. Алексеевка  
муниципального района Алексеевский Самарской области - детский сад  
«Светлячок»

**Многофункциональное игровое пособие для детей дошкольного возраста  
«Мет-мяч»  
Универсальный тренажер**



Автор:  
Жапакова Е.Н.  
Инструктор по физической культуре  
Детского сада «Светлячок» с.Алексеевка

с.Алексеевка, 2025год

**Цель:** повышение уровня физической подготовленности обучающихся, пополнение методического багажа преподавателя физической культуры.

**Задачи:**

- Тренировать способность выполнения более сложные двигательные действия, развивать силу;
- Совершенствовать способности управлять различными частями своего тела;
- Закреплять развитие двигательных качеств. Так, быстрое выполнение упражнений будет способствовать развитию быстроты. Добиваясь максимальной амплитуды движений (например, стараясь ниже наклониться или шире сделать выпад), можно увеличить подвижность в суставах и гибкость;
- Предупреждать нарушение осанки.

Дидактическое пособие ориентировано на дошкольников 5-7 лет. Может использоваться на групповых, подгрупповых и индивидуальных занятиях, а также в индивидуальной форме.

Общеразвивающими упражнениями называются довольно простые движения различными частями тела (руками, ногами, наклоны туловища и т.д.), направленные преимущественно на развитие основных двигательных качеств. Их можно выполнять с предметами, например, с набивными мячами.



Эффективность выполнения проведения занятий с набивными мячами определяется не столько самими упражнениями, сколько качеством их выполнения. Следовательно, если преподаватель подходит к изучению данных упражнений творчески, проводит комплексы проведения занятий, с набивными мячами исходя из поставленных задач, добивается правильного выполнения с оптимальным количеством повторений, учитывая возрастные особенности и подготовленность дошкольников, то обучение будет успешным и интересным.

Ребята становятся более активными и заинтересованными на занятиях, на которых используется пособие. Детей привлекает новизна проведения подобных занятий. Упражнения становятся для них более доступными и понятными, что улучшает отработку в выполнениях действий, и дети становятся более нацеленными на работу.

Таким образом, систематическая работа с использованием многофункционального пособия в воспитательно – образовательной работе позволяет получить стабильные и эффективные результаты при объединении индивидуальной и коллективной работы детей дошкольного возраста.

### **Инструкция по изготовлению**

Набивной мяч с ярким покрытием, набитый экологическим материалом (морской травой, пробкой, мочалкой, опилками). Для занятий пригодны мячи диаметром 18-20 см и весом до 1 кг.

Конструктивные особенности набивного мяча во многом определяют характер выполняемых упражнений. Исполнитель приспосабливается к его фактуре (весу, форме, упругости) и в зависимости от этого выполняет различные по силе, характеру и амплитуде движения.

## **Дидактические игры и упражнения с использованием наглядно – игрового многофункционального пособия.**

Упражнения с набивным мячом и относятся к упражнениям с отягощением, однако отличаются от упражнений с другими предметами (например, гантелями) тем, что они более динамичны и включают элементы метания, имеющие значительный физиологический эффект, поскольку при выполнении упражнений с набивным мячом вовлекаются в активную работу большие мышечные группы и усиливается деятельность всех систем организма.

Особенностью упражнений с набивным мячом являются толчки броски, ловля, что обеспечивает переключение от напряжения мышц к их расслаблению (при броске или толчке) и от расслабления к напряжению (при ловле).

**1. Общеразвивающие упражнения** - группа упражнений, в которых набивной мяч используется преимущественно как отягощение для увеличения эффективности в выполняемых движениях. Эти упражнения могут быть индивидуальными, в парах и групповыми.

**2. Бросковые упражнения** - включают в себя перекатывания, толчки, броски и ловлю мяча. При выполнении этих упражнений наиболее выражено мгновенное переключение от мышечного напряжения к расслаблению, что очень важно для совершенствования физических качеств и умения управлять своими движениями.

По характеру и способу выполнения этот вид упражнений подразделяется на следующие разновидности:

**1. Перекатывание:**

а) перекатывание одной и двумя руками на полу в различных исходных положениях и построениях;

**2. Передача мяча:**

а) в колонне - слева, справа, над головой, между ногами;

б) передача мяча в кругу (кругах) - слева направо, через одного и т.п.;

в) передача мячей в шеренгах- впереди и сзади, на уровне груди, над головой и т. д.

3. Подбрасывание и ловля мяча:

а) бросок двумя руками от груди;

б) бросок двумя руками снизу;

в) бросок из-за головы;

г) бросок от плеча и др.

4. Перебрасывание:

а) стоя лицом в шеренге друг к другу, перебрасывание мяча различными способами;

б) стоя в шеренге в одну сторону;

в) перебрасывание в кругу (кругах);

5. Бросание мяча в цель: в круг, в корзину на различном расстоянии, на подвесную площадку и т. п.

6. Бросание мяча на дальность: на максимальное расстояние. Бросание мячей различного веса на определенное расстояние.

**3. Игры и эстафеты. Эта группа включает:**

а) игры и игровые задания;

б) эстафеты и другие упражнения, построенные на использовании игрового или соревновательного метода.

Контроль и самоконтроль в метание (толчок) набивного мяча (до 1 кг) из различных исходных положений двумя и одной рукой.

#### ИГРОВОЕ УПРАЖНЕНИЕ «ШКОЛА МЯЧА»

1) Бросить мяч вверх и поймать двумя руками.

2) Бросить мяч вверх и поймать одной правой рукой.

3) Бросить мяч вверх и поймать одной левой рукой.

#### ПОДВИЖНАЯ ИГРА «ЗЕВАКА»

Дети встают в круг на расстоянии одного шага друг от друга. У одного из играющих в руках мяч. По команде педагога ребенок начинает перебрасывать мяч, называя по имени того, кому бросает мяч. Мяч

необходимо поймать. Кто уронил мяч встает в центр круга и выполняет любое упражнение с мячом.

### **ИГРА МАЛОЙ ПОДВИЖНОСТИ « У КОГО МЯЧ»**

Педагог дает кому-либо мяч, и дети за спиной держат руки, имитируя, что прячут мяч. Водящий старается угадать, у кого мяч. Водящий пытается определить у кого мяч, обращаясь к ребятам, на кого показал, тот должен выставить вперед обе руки ладонями вверх, как бы показывая, что мяча у него нет. Если водящий угадал, он берет мяч и становится в круг, а тот, у кого найден мяч, начинает водить.

### **Необходимые меры безопасности с набивными мячами и меры их предупреждения.**

Во время занятий, особенно с многочисленными группами, тренер-преподаватель должен строго следить за дисциплиной и соблюдением правил безопасности: удар набивным мячом может вызвать серьезные травмы.

### **Список литературы**

1. Ашмарин Б.А. Теория и методика физического воспитания. М.; 1990. – 287 с.
2. Годик, М.А. Спортивная метрология: учебное пособие. - М.; 2003. – 192с.
3. Железняк, Ю.Д. Теория и методика обучения предмету «Физическая культура»: учебное пособие / Ю.Д. Железняк, В.М. Минбулатов. – М., Изд-во «Академия», 2004.-272с.
4. Смирнова Л. А. Общеразвивающие упражнения с набивным мячом. Витебск, 1996.-121с.