



НАБИВНОЙ МЯЧ В ЖИЗНИ ДОШКОЛЬНИКА С ОВЗ

Здоровье - великая ценность каждого человека. А желание родителей вырастить своего ребенка сильным, крепким, здоровым – это одна из главных задач.

Мяч по популярности занимает первое место в царстве детской игры. Обычно мяч рассматривают, в основном, как средство для развития физических качеств – ловкости, меткости, силы. Однако возможности этой игрушки далеко не исчерпываются этим.

Мяч занимает важное место в жизни ребенка. Это одна из первых его игрушек (бросание, катание мячей, которые способствуют развитию глазомера, координации, ловкости, ритмичности, согласованности движений). Действия с мячом способствуют развитию умения схватить, удержать, бросить в предмет, а также рассчитать направление броска, согласовать с ним силу, воспитывают выразительность движений, хорошую пространственную ориентировку.

Мячи бывают разными: гимнастические мячи (фитболы), игровые, мячи-прыгуны, массажные, мячи для сухого бассейна, и разнообразие спортивных мячей. Одним, из которых, и является набивной мяч с разным весом.

Для шестилеток для выполнения нормативов ГТО применяется набивной мяч весом 1 кг.

Упражнения и игры с мячом благоприятно влияют на физическое развитие и работоспособность ребенка.

И сегодня мы поговорим о набивном мяче, весом 1 кг.

Техника выполнения испытания:

Ребенок должен встать у линии-разметки и бросает набивного мяча (1 кг) двумя руками из-за головы из исходного положения: ноги на ширине плеч, мяч в руках внизу. При броске ступни должны сохранять контакт с площадкой. Делаются три попытки. Засчитывается лучший результат.

Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:

- метание из исходного положения одна нога впереди, другая сзади;
- заступ за линию обозначающую площадку метания.

Упражнения с набивным мячом способствуют развитию и укреплению двигательного аппарата, сердечно-сосудистой, дыхательной и нервной систем, а, следовательно, всего организма человека. В результате их применения улучшается физическое развитие, здоровье и работоспособность организма занимающихся. Разнообразие упражнений с набивным мячом обеспечивает избирательное воздействие на отдельные группы мышц и системы организма, позволяет точно дозировать физическую нагрузку и регулировать ее, учитывая пол, возраст и уровень физической подготовленности занимающихся.

НАБИВНОЙ МЯЧ В ЖИЗНИ ДОШКОЛЬНИКА С ОВЗ

Здоровье - великая ценность каждого человека. А желание родителей вырастить своего ребенка сильным, крепким, здоровым – это одна из главных задач.

Мяч по популярности занимает первое место в царстве детской игры. Обычно мяч рассматривают, в основном, как средство для развития физических качеств – ловкости, меткости, силы. Однако возможности этой игрушки далеко не исчерпываются этим.

Мяч занимает важное место в жизни ребенка. Это одна из первых его игрушек (бросание, катание мячей, которые способствуют развитию глазомера, координации, ловкости, ритмичности, согласованности движений). Действия с мячом способствуют развитию умения схватить, удержать, бросить в предмет, а также рассчитать направление броска, согласовать с ним силу, воспитывают выразительность движений, хорошую пространственную ориентировку.

Мячи бывают разными: гимнастические мячи (фитболы), игровые, мячи-прыгуны, массажные, мячи для сухого бассейна, и разнообразие спортивных мячей. Одним из них является набивной мяч с разным весом.

Для шестилеток для выполнения нормативов ГТО применяется набивной мяч весом 1 кг.

Упражнения и игры с мячом благоприятно влияют на физическое развитие и работоспособность ребенка.

И сегодня мы поговорим о набивном мяче, весом 1 кг.

Техника выполнения испытания:

Ребенок должен встать у линии-разметки и бросает набивного мяча (1 кг) двумя руками из-за головы из исходного положения: ноги на ширине плеч, мяч в руках внизу. При броске ступни должны сохранять контакт с площадкой. Делаются три попытки. Засчитывается лучший результат.

Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:

- метание из исходного положения одна нога впереди, другая сзади;
- заступ за линию обозначающую площадку метания.

Упражнения с набивным мячом способствуют развитию и укреплению двигательного аппарата, сердечно-сосудистой, дыхательной и нервной систем, а, следовательно, всего организма человека. В результате их применения улучшается физическое развитие, здоровье и работоспособность организма занимающихся. Разнообразие упражнений с набивным мячом обеспечивает избирательное воздействие на отдельные группы мышц и системы организма, позволяет точно дозировать физическую нагрузку и регулировать ее, учитывая пол, возраст и уровень физической подготовленности занимающихся.

Для тренировки можно работать в паре, или всей семьей, с ребенком:

- Общеразвивающие упражнения;
- бросковые упражнения, которые включают броски, толчки и ловлю. Они подразделяются на подбрасывания и ловлю, перебрасывания, передачи и перекатывания мяча;
- игры и эстафеты.

