

Рекомендация для родителей

Подготовила : инструктор по физкультуре Игумнова Е.А

Для ребенка мяч – предмет увлечения с первых лет жизни. Ребенок не просто играет в мяч, а варьирует им: берет, переносит, кладет, бросает, катает и т. п., что развивает его эмоционально и физически. Игры с мячом важны и для развития руки малыша.

Движения пальцев и кистей рук имеют особое значение для развития функций мозга ребенка. И чем они разнообразнее, тем больше «двигательных сигналов» поступает в мозг, тем интенсивнее проходит накопление информации, а следовательно и интеллектуальное развитие ребенка.

Движения рук способствует также развитию речи ребенка. Современные научные данные подтверждают эти положения: области коры головного мозга, «отвечающие» за артикуляцию органов речи и мелкую моторику пальцев рук, расположены в одном иннервационном поле, т. е.

непосредственной близости друг от друга. Следовательно, идущие в кору головного мозга нервные импульсы от двигающихся рук стимулируют расположенные по соседству речевые зоны, усиливая их активность.

Малыши, знакомясь со свойствами мяча, выполняя разнообразные действия (бросание, катание, бег за мячом и др.), получают нагрузку на все группы мышц (туловища, брюшного пресса, ног, рук, кистей), у них активизируется весь организм. Даже, казалось бы, обычное подкидывание мяча вверх вызывает необходимость выпрямления, что благоприятно влияет на осанку ребенка. Можно сказать, что игры с мячом – специальная комплексная гимнастика: развивается умение схватывать, удерживать, перемещать мяч в процессе ходьбы, бега или в прыжке.

Игры и упражнения с мячом развивают ориентировку в пространстве, регулируют силу и точность броска, развивают глазомер, ловкость, быстроту реакции; нормализуют эмоционально-волевую сферу, что особенно важно как для малоподвижных, так и для гиперактивных детей. Игры с мячом развивают мышечную силу, усиливают работу важнейших органов организма – легких, сердца, улучшают обмен веществ.

Учимся играть вместе

Как же научить малыша ловкости и умелости в играх с мячом? Методика обучения детей раннего возраста упражнениям и играм с мячом (как и любому физическому упражнению) имеет свои особенности, которые заключаются в том, что в обучении детей этого возраста преимущественно используются игровые приемы.

Так как ребенок второго–третьего года жизни лучше воспринимает показ движения, чем его словесное описание, независимо от его сложности или новизны взрослый показывает упражнения, сопровождая их простым и доступным пояснением.

Но пояснение и показ упражнений требуют подготовленности. Зрительные впечатления у детей преобладают над их словесным выражением. Ребенок не владеет обобщенными способами действий в словесном выражении, и поэтому не всегда может понять, что означает «прокати мяч», «подбрось мяч вверх» и т. п. Например, показывая ребенку, как надо бросать мяч вдаль двумя руками из-за головы, мама или папа сопровождают показ простым, доступным для понимания пояснением: «Я сейчас брошу свой мячик далеко-далеко. Смотри, как я это делаю. Я возьму мяч двумя руками и подниму его вверх. Какой красивый у меня мячик! А теперь я спрячу его за голову. И... брошу. Брошу сильно, вперед! Далеко-далеко!» Пояснение чаще всего сопровождается показом даже при выполнении знакомого упражнения: взрослый напоминает, что надо делать, и тут же сам дает показ движения. Конечно, ребенок способен отобразить движение, поэтому одно и то же упражнение следует показывать и пояснять не один раз, а многократно, чтобы создать у малыша правильный образ движения (прокати мяч в ворота, брось мяч через веревочку). Такие способы выполнения движений в силу своей конкретности помогают детям еще лучше осознать поставленную перед ними задачу и выполнить ее более целенаправленно. Задания должны быть простыми и доступными.

Благодаря многократным повторениям у ребенка образуются более прочные двигательные навыки, малыш начинает выполнять движения более свободно, без лишнего напряжения. У ребенка появляется своеобразное «чувство мяча». Таким образом, малышу свойственно многократное повторение движений как во время овладения им, так и после уже появившегося двигательного умения. Ребенок может без усталости и с большим увлечением бросать мяч на пол, катать взрослому, скатывать с горки, забрасывать в корзину или ящик.

Какие же конкретные рекомендации можно дать родителям?

Глазами взрослого мяч - простой шарообразный предмет, который ассоциируется с разнообразными спорт. играми. Для ребенка, впервые увидевшего мяч, он в себе таит много неизведанного и нового, это один из путей к познанию мира. Его цвет, материал, свойства и форма являются огромным потоком информации.

1. Мяч гладкий либо, наоборот шершавый на ощупь.
2. Мячик имеет круглую форму, его можно не только разглядывать, но и крутить в руках.
3. Мяч легкий либо тяжелый, причем его вес не всегда зависит от размера.
4. Если мячик уронить - он подпрыгнет, если толкнуть - покатится.

5. Мяч можно крепко обхватить руками и принести маме, чтобы с ней поиграть или положить на горку, чтобы мячик весело съехал с нее.

Имеет мяч и социальное значение, так как помогает в развитии навыков общения и в приобретении новых друзей. Ведь нужно сначала договориться с кем-то для приглашения его в совместную игру.

Подготовьте один или два больших мяча диаметром 15–20 см, маленькие мячи диаметром 5–8 см (от большого и настольного тенниса, резиновые, мягкие из разных материалов, сшитые вами), бумажные шары (из скомканной бумаги), большой надувной мяч-шар.

- Покажите ребенку, как вы играете в мяч: катаете, бросаете, ловите, отбиваете от пола и т. п. Попробуйте научить этому и вашего малыша.
- Не принуждайте малыша к выполнению того или иного движения. Не требуйте от него повторять упражнение до тех пор, пока ребенку не удастся выполнить его правильно. Не упрекайте его за рассеянность, невниманье, неумение и т. п. Не превращайте обучение в скучную повинность. Играйте с малышом, когда он будет находиться в хорошем настроении.
- Проявите фантазию, изобретательность, используйте для игр все, что найдете под рукой: гладильную доску, стулья, пустые пластиковые бутылки, длинные шнурки и т. п.
- Постепенно вовлекайте его во все новые виды игры, систематически повторяя их. Для этого возраста достаточно, чтобы ребенок научился прокатывать мяч в даль в заданном направлении, бросать мяч об пол и вверх, правильному замаху при метании малого мяча вдаль.
- Не забывайте о возрасте вашего ребенка, его физических возможностях! Обращайте внимание на упражнения, которые ребенок выполняет с радостью, без нажима с вашей стороны. Представьте себе, что вы сами – ребенок. Прекрасно, если вы ободрите своего малютку похвалой; удивитесь тому, какой он ловкий, смелый, быстрый; что он уже сам может показать другим. Пусть ребенок демонстрирует свои умения перед всеми членами семьи или его же сверстниками: это постепенно развивает у ребенка уверенность в своих силах, стремление учиться дальше, осваивая новые, более сложные движения и игры.
- Рифмовки (стихотворный текст) при выполнении движений с мячом, помогают сделать занятие более понятным, а главное, задают ритм выполнения игрового задания.

Игры с мячом, от нейропсихолога Семенович А.В.

Зачем играть с детьми в мяч? Игры с мячом активизируют весь организм: развивают ориентировку в пространстве, глазомер, координацию, регулируют силу и точность броска, осанку, смекалку, способствуют общей двигательной активности, развивая ловкость, быстроту реакции, моторику рук, которая имеет особое значение для развития функций мозга ребенка,

развития речи. Игры с мячом развивают мышечную силу, усиливают работу важнейших органов организма – легких, сердца, улучшают обмен веществ.

Большое влияние игры с мячом оказывают и на нервно-психическое развитие ребёнка, формирование важных качеств личности. Они вызывают положительные эмоции, развивают тормозные процессы: в ходе игры детям приходится реагировать движением на одни сигналы и удерживаться от движения при других. В этих играх развивается воля, сообразительность, смелость, быстрота реакций и др.

Совместные действия в играх сближают детей и взрослых, доставляют им радость от преодоления трудностей и достижения успеха.

Игры с мячом, предложенные Семенович А.В.:

1. Ребенок и взрослый кидают друг другу большой мяч с разных расстояний и ловят двумя руками. Сначала лучше кидать в руки, потом немного правее, левее, выше, ниже. Дети должны уметь кидать мяч, подавая его двумя руками снизу, сверху, по воздуху или ударяя об пол. Надо стараться не прижимать мяч к себе, а ловить его только руками.

2. Ребенок кидает большой мяч об стену двумя способами:

1) кидает его и сразу ловит;

2) кидает, дает ему один раз удариться об пол и только после этого ловит.

3. Взрослый и ребенок садятся на пол на расстоянии 2-3 м друг от друга и берут большой мяч. Они раздвигают ноги и начинают перекатывать мяч по полу. Сначала отталкивают его от себя двумя руками, через минуту или две ребенок убирает левую руку за спину и катает мяч только правой рукой, а через 3 минуты – только левой. Мяч должен катиться ровно и прямо в руки партнеру.

4. Ребенок и взрослый выполняют все предыдущие упражнения с мячом средних размеров.

5. Ребенок и взрослый кидают друг другу и ловят двумя руками теннисный мяч.

6. Ребенок и взрослый катают мячи друг другу по полу, одновременно направляя навстречу друг другу в руки большой и теннисные мячи.

7. Ребенок кидает об стенку большой мяч, но уже с хлопком (кинул – хлопнул в ладоши – поймал).

8. Ребенок перекидывает из правой руки в левую руку теннисный мяч.
9. Ребенок кидает в вертикальную цель разные мячи. В качестве цели может выступать прикрепленный к стене круг из бумаги или обруч в руке взрослого.
10. Ребенок кидает мяч назад, не поворачиваясь, а взрослый или другой ребенок ловит мяч сзади. Игроки меняются местами поочередно.
11. Взрослый и ребенок кидают другу и ловят теннисный мяч одной рукой.
12. Взрослый произносит слово и кидает мяч, а ребенок ловит мяч и называет слово, связанное со словом взрослого, например: взрослый говорит: «Небо», а ребенок отвечает: «Облако» – и кидает мяч обратно.
13. Взрослый кидает мяч и называет месяц, а ребенок ловит мяч и говорит, к какому времени года относится этот месяц.
14. Ребенок бросает об стену теннисный мяч и ловит его одной рукой.
15. Ребенок кидает мяч об стену и, когда мяч отлетает от стены, прыгает через него.
16. Взрослый помещает перед ребенком мишень, которую надо сбить. Например, на табуретку ставятся два предмета, еще несколько предметов расставляются рядом на полу. Ребенок отходит от табуретки на 8-10 шагов и пытается сбить их мячиком (большим, средним, теннисным).
17. Взрослый ставит перед ребенком горизонтальную мишень (корзину, ведро, таз). Задача ребенка – попасть в эту мишень мячом (большим, средним, теннисным).
18. Ребенок должен наклониться вперед и, подталкивая мяч поочередно пальцами правой и левой руки, катить его вокруг стоп (описывая восьмерку – вправо, влево).
19. Ребенок бросает об стену теннисный мяч и ловит его поочередно правой и левой руками.
20. На полу рисуется полоса (или кладется веревка). Ребенок встает в начало этой полосы и двигается вперед, чеканя мяч об пол то справа от линии, то слева от нее.

Количество играющих: 1 - 6 человек.

Инвентарь: мяч, один или несколько.

Подбрасывание мяча

- Подбросить мяч вверх и поймать двумя руками.
- Подбросить мяч вверх, хлопнуть в ладоши и поймать.
- Подбросить мяч вверх и поймать его после удара об пол.
- То же с хлопком.
- 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.

Игры с ударом мяча об пол

- Ударить мячом об пол и поймать его двумя руками.
- Ударить мячом об пол, хлопнуть в ладоши и поймать его.
- Ударить мячом об пол, повернуться вокруг себя и поймать его.
- Ударить мячом об пол и поймать его правой (левой) рукой.
- Ударить мячом об пол, перенести ногу над мячом, пока он ударяется об пол, поймать его.
- Отбивать мячом об пол двумя руками 5-6 раз подряд.
- Отбивать мячом об пол двумя руками, продвигаясь вперед.
- Отбивать мячом об пол правой (левой) рукой по 5-6 раз, продвигаясь вперед.
- Ударить мячом об пол, хлопнуть впереди и сзади себя, поймать мяч.
- Ударить мячом об пол, сделать хлопок под коленом, поймать мяч.
- Непрерывно ударять мячом о пол, перенося над ним ногу.

Игры с ударом мяча о стену

- Ударить мячом о стену и поймать его двумя руками.
- Ударить мячом о стену, хлопнуть в ладоши, поймать мяч.
- Ударить мячом о стену, хлопнуть впереди и позади себя, поймать мяч.
- Ударить мячом о стену, хлопнуть руками под коленом, поймать мяч.
- Ударить мячом о стену, дать ему удариться об пол и поймать его.
- Ударить мячом о стену, повернуться вокруг себя и поймать мяч.
- Ударить мячом о стену, дать ему удариться об пол, повернуться вокруг себя и поймать его.
- Повернуться к стене спиной, бросить мяч через голову в стену, повернуться и поймать его.
- То же, но поймать после того, как мяч ударится об пол.
- Бросить мяч одной рукой в стену и поймать его.

- Отбивать мяч двумя руками о стенку 5-6 раз: ладонями, пальцами; вниз, вверх.
- Ударить мячом о стену, перепрыгнуть через него.
- Ударить мячом о стену, присесть и поймать мяч.
- Ударить мячом о стену из-под ноги правой (левой) рукой.
- Ударить мячом о стену из-за спины.
- Ударить мячом о стену из-за головы.
- Ударить мячом о колено и поймать мяч двумя руками.
- Ударить мячом о колено и поймать мяч правой (левой) рукой.
- Ударить мяч коленом о стену и поймать его двумя руками.
- Ударить мяч коленом о стену и поймать его правой (левой) рукой.
- Один ребенок бросает мяч в стену, а другой ловит его.
- То же самое, но с ударом мяча об пол.
- Стоя спиной к стене, бросить мяч между ногами так, чтобы он ударился об пол и о стену, и поймать его после отскока от стены.

Перебрасывание мяча

- Перебрасывание мяча друг другу снизу.
- Перебрасывание мяча друг другу двумя руками от груди (баскетбольный бросок).
- Перебрасывание мяча друг другу из-за головы.
- Перебрасывание мяча друг другу с ударом об пол.
- Перебрасывание мяча друг другу из-под колена.
- Перебрасывание мяча друг другу с хлопками перед ловлей.
- Дети перебрасывают мяч, стоя в шеренгах (расстояние между детьми около 2-2,5 метров), указанными выше способами.

Перебрасывание мяча через веревку или сетку

- Перебрасывание мяча через сетку снизу.
- Перебрасывание мяча через сетку из-за головы.
- Перебрасывание мяча через сетку, при этом тот, кто ловит мяч, дает ему удариться об пол.
- Подбросить мяч вверх перед собой и отбивать его через сетку.
- Отбивать через сетку 2-3 раза.

Передача и перебрасывание мяча в кругу

- Передавать мяч друг другу, не пропуская, влево и вправо (на близком расстоянии).
- То же, но за спиной.
- Передавать мяч друг другу над головой (ставить детей по росту), после передачи мяча быстро опустить руки.
- Перебрасывание мяча друг другу через круг.

- Перебрасывание мяча друг другу с ударом об пол.
- Передача мяча друг другу во время ходьбы по кругу.

Игра с мячом

Количество играющих: 6-8 человек.

- Все участники игры стоят в кругу, на расстоянии вытянутой руки друг от друга.
- В центре круга — водящий. Водящий должен поймать мяч, который игроки перекачивают ударом ноги друг другу. Они могут послать мяч в любом направлении: вправо, влево, пересечь круг, но сами должны оставаться строго на месте и не касаться мяча руками: перекачивать можно только по земле, и только ногами.
- Задача водящего — задержать мяч. Он может сделать это ногой, рукой, может только прикоснуться к мячу, может выбить его за круг.
- Если водящему удалось задержать мяч, он встает на место того игрока, с чьей неудачной подачи ему удалось задержать мяч.

Мяч через ворота

Количество играющих: 1-6 человек.

Инвентарь: мяч, кубики (кегли).

- Дети стоят на ковре. Ставятся ворота из кубиков или кеглей. Задание: сидя на ковре лицом к воротам, прокатить мяч в ворота, не задев их.
- Можно усложнить игру, построив за воротами мост (из кубиков или кеглей); нужно прокатить мяч через ворота, не задев их и не сломав мост.

Мяч толкаем, догоняем

Количество играющих: 2-6 человек.

Инвентарь: надувной мяч.

- Ребенок передвигается на четвереньках и головой подталкивает перед собой большой надувной мяч, не касаясь его руками.
- Поставьте перед ребенком какую-нибудь задачу, например, загнать мяч в угол.

Прыжки с мячом

Количество играющих: 2-6 человек.

Инвентарь: мяч, один или несколько.

- Дети по очереди или одновременно выполняют следующие задания:

- допрыгать до определенного места, зажав мяч между коленями;

- установить мяч на голове и придерживать его одной рукой;

- зажать мяч между ступней ног;

- удерживать мяч локтями перед грудью.

Не урони мяч

- Лежа на ковре (вытянувшись на спине), зажать мяч между ног.
- Пусть ребенок попробует перевернуться на живот, не выронив мяча.

Городки

Количество играющих: 1-6 человек.

Инвентарь: мячи, кегли.

- Дети стоят либо сидят на скамейке или стульях, поставленных в один ряд. Впереди на расстоянии 1,5-2 м от них установлены «городки» (кегли, кубики и т. д.).
- Играющие поочередно, прокатив маленький мяч по полу, стараются сбить цель — попасть в «городок».
- После удачного попадания в цель «городок» переставляют на шаг дальше, игра продолжается.

Перекладываю мяч

- Ребенок сидит на полу, опираясь руками позади себя. Мяч лежит у ног справа.
- Предложите ребенку захватить мяч стопами, поднять и переложить налево, а затем направо.

Мячом стучу, где захочу

Количество играющих: 1—4 человека.

Инвентарь: мяч, стул.

- Предложите детям постучать мячом вокруг стула, по стулу, стоя, сидя, во время ходьбы.

Катание мяча

Количество играющих: 1-6 человек.

- Ребенок катит три-четыре мяча взрослому (другому ребенку), который их ему сразу возвращает. По неожиданной команде «Стоп!» игра останавливается.
- Выигрывает тот, у кого при сигнале «Стоп!» оказалось меньше мячей.

Упражнение с мячом

- Попросите детей выполнять движения в соответствии с текстом:

В правую руку свой мячик возьми,

Над головою его подними

И перед грудью его поддержи.

К левой ступне, не спеша, положи.

За спину спрячь и затылка коснись.

Руку смени и другим улыбнись.

Правого плечика мячик коснется

И ненадолго за спину вернется.

К правой ступне, и к левой ступне,

И на живот — не запутаться б мне.

Мяч в цепочке

Количество играющих: 1-6 человек.

Инвентарь: мяч, 3-5 обручей, мел.

- ◆ Выложите дорожку из обручей или нарисуйте круги мелом.
- ◆ Детям нужно пройти дорожку, ударя мячом в каждый круг.
- ◆ Можно усложнить игру попаданием в круги через один.

Лови мяч!

Количество играющих: 2-6 человек.

- Дети сидят на полу, на ковре, напротив друг друга, ноги согнуты в коленях, прижаты к животу. Движением ног вперед надо отбросить мяч к сидящему напротив со словами: «Лови мяч!». Тот ловит его руками, а затем ногами откатывает мяч обратно своему партнеру со словами: «Лови мяч!».
- Игру можно усложнить: ловить мяч ногами; прокатывать его то одной, то другой ногой; сбивать мячом кубики или кегли, которые ставят на равном расстоянии между играющими.
- После игры обязательно надо полежать на спине и расслабиться.

Мяч на голове

Соревнующиеся кладут на голову бублик, сверху — мяч. С мячом на голове необходимо пройти или пробежать определенное расстояние.

Бег с мячом

Соревнующиеся встают друг против друга и зажимают между лбами большой мяч. Затем стараются как можно быстрее добежать до цели, не уронив мяч. При этом один бежит вперед, а другой — задом наперед.