

КОНСУЛЬТАЦИЯ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

«УЧИТЕ ДЕТЕЙ ИГРАТЬ С МЯЧОМ»

МЯЧ знаком каждому с самого раннего детства. Одними из первых основных движений у ребенка считаются хватание, схватывание, бросание, которые позднее используются в манипуляциях с мячом – метании и ловле. К сожалению, современные дети всё реже играют с мячом. Ушли в прошлое такие подвижные игры, как «Вышибалы», «Съедобное – несъедобное», «Школа мяча», «Я знаю пять имен девочек...» и др. Именно в движении развиваются сила, быстрота, глазомер, ориентировка в пространстве, оттачивается реакция, формируются положительные взаимоотношения и эмоции, которые так необходимы будущим школьникам.

МЯЧ – это рука ребенка, развитие ее напрямую связано с развитием интеллекта. Поэтому обучению игре в мяч такое большое значение придавали и придают ученые – психологи и педагоги. В давние времена в древней Греции игры с мячом включались в проведение Олимпиад. Роль и значение физических упражнений с мячом в жизни дошкольника изучали детально в прошлом 20 веке, играм с мячом отводится значительное место и в современных комплексных программах для дошкольных учреждений.

Задачи, которые можно решать с помощью физических упражнений с мячом:

- формирование и совершенствование основ основных видов движений с мячом – это подбрасывание и ловля мяча, метание на дальность и в цель, обучение ведению (отбиванию), передаче мяча, броскам его в корзину;
- развитие психофизических качеств:

Ловкость – способность справиться с любой двигательной задачей правильно, быстро, рационально. Особое внимание нужно уделять ручной ловкости, т.к. мелкие движения пальцев рук ускоряют процесс функционального созревания мозга, они являются мощным тонизирующим фактором для коры больших полушарий. Физические упражнения и игры с мячом тренируют мелкие мышцы кисти рук, не утомляя ребенка в отличие от продуктивных видов деятельности (рисование, лепка, конструирование), и влияют на овладение графикой письма;

Координация движений – ее развитию способствуют такие игры, как «Летучий мяч», «Зеркало» и др., которые предусматривают бросание, отбивание, ловлю, передачу мяча друг другу. Мячи разных размеров (от 4 – 5 до 20 – 22 см) резиновые, теннисные, волейбольные, набивные тренируют

и крупные, и мелкие мышцы, увеличивают подвижность в суставах пальцев и кисти;

Выносливость – умение выполнять мышечную работу небольшой и средней интенсивности в течение продолжительного времени (это качество начинает развиваться у детей 6 – 7-го года жизни). По мнению ученых, чем выносливее ребенок, тем больше его запас здоровья, тем выше его адаптационные возможности, необходимые для успешного обучения в школе;

Быстрота – совершение двигательных действий в минимальный отрезок времени, развивают ее игры типа «Ловишка с мячом», метание: сбоку, снизу, от плеча, а также бросание мяча в цель;

Сила – способность преодолевать внешнее сопротивление за счет мышечного напряжения, ее укрепляют опять же упражнения с мячом, в том числе и с набивным.

- с помощью упражнений с мячом можно формировать элементарные знания о назначении мяча, о пользе упражнений с ним, о технике их выполнения с целью повышения интереса ребенка к играм с мячом; развитие двигательного творчества детей в упражнениях с мячом.

МЯЧ – круглый, как Земля и в этом его сила!



Как выбрать мяч?

Мяч должен быть удобен и не вызывать у ребёнка слез от ощущения собственной неловкости!

Прыгучесть. Прыгучими могут быть не только резиновые мячи, но и хорошо набитые шерстяные. Мяч «не прыгучий» может быть «мячом катучим». Например, стеклянные шарики именно своей «не прыгучестью» и хороши! Для домашних игр из прыгучих мячей подойдут лишь хорошо набитые шерстяные. На улице качество прыгучести становится особенно важным – «не прыгучий» мяч кажется неживым.

Тяжесть/легкость. Для ребенка, только начавшего ходить, тяжелый футбольный мяч из-за своего веса и большого размера просто не может быть игрушкой. А вот старшим дошкольникам проявлять свою ловкость с самыми разными мячами доставляет истинное удовольствие. Для малыша очень важно научиться соразмерять силу удара с тяжестью мяча. Это дает хороший опыт управления собой и предвидения результата уже в самом раннем возрасте. Понаблюдайте, как по-разному ваш ребёнок управляется с большим резиновым мячом и легким надувным.

Цвет. Несмотря на то, что дети обращают внимание на яркие цвета, не стоит пичкать малышей едкими, броскими анилиновыми красками. Цветовое восприятие глаза лучше развивается на сочных, открытых цветах радуги, их вариантах и оттенках в пастельной гамме.

Качество поверхности. Очень важно для тактильного восприятия. Чем больше будет натуральных материалов, тем богаче станет опыт ребенка в действиях с ними, комплексном восприятии их свойств и пр. Рельефная вязаная поверхность, хлопковые ткани или сукно, стекло (если оно не бьется), резина, дерево, кость, плетение из бересты, лозы и т.д.

Окраска. Обратите внимание, не линяет ли мяч! Не облезает ли, не отколупывается ли с него краска? Это может быть опасно для ребенка.

Для дома лучше использовать для игры мягкие мячи – тряпичные, вязаные, валяные, клубки ниток с закрепленным кончиком, воздушные шары, шарики для настольного тенниса и пр. и большие гимнастические мячи. Бесспорным достоинством «мягких» мячей является их безопасность при игре в помещении. Ни обстановка, ни окна, не говоря уже о самих играющих, не пострадают. Для хранения «комнатных мячей» подойдет большая корзина в детском уголке.

Уличные мячи должны храниться отдельно у входной двери в такой же корзине, коробке или контейнере (резиновые мячи разного размера, футбольные, баскетбольные и др. спортивные мячи).

Минимальный набор мячей: 1 небольшой резиновый мяч, 1–2 мягких мяча для игры дома и 1 прыгучий мяч для улицы.



Упражнения с мячом, которые можно провести с детьми на детском празднике, в деревне, на отдыхе.

«Поскачи с мячом»

Зажать между коленями мяч и скакать, соревнуясь с кем-либо, не теряя при этом мяч.

«Бег с мячом»

Стать напротив друг друга и зажать между лбами большой мяч.

Затем попытаться добежать до цели. Мяч можно зажать между ушами, плечами, спинами.

«Поймай сачком»

Метатель и ловец становятся на небольшом расстоянии друг от друга. Метатель делает 10 бросков мячом, а ловец должен сачком поймать теннисный или резиновый мяч. Количество удачных попыток подсчитывается, а затем игроки меняются местами.

«Мяч на ракетке»

Задача: пронести на теннисной ракетке мяч определенное расстояние, не уронив его по дороге. Выигрывает тот, кто оказался более быстрым и ловким.

«Мяч на голове»

Соревнующиеся кладут на голову резиновый «бублик» - сверху мяч (волейбольный или футбольный). С мячом на голове необходимо пройти или пробежать определенное расстояние.

Вспомните свои игры из детства такие, как «Вышибалы», «Съедобное – несъедобное», «Школа мяча», «Я знаю пять имен девочек...» и др.

Играйте с МЯЧОМ на здоровье!

