

ЗАХВАТИТЬ С СОБОЮ МЯЧ



Нередко пойти погулять с ребёнком для родителей означает посидеть на скамеечке, пока малыш крутится рядом. Между тем прогулка – замечательный повод для общения, каких-то совместных дел, в том числе и физических упражнений. И нужно-то для этого немного: спортивный костюм и мяч.

Мяч – удивительно интересная игрушка. Пожалуй, ничего аналогичного – настолько простого и в то же время интересного – пока еще люди не придумали.

Мяч воспринимается ребенком как нечто живое. Он чутко реагирует и отзывается на движение, может быть послушным и озорным, он – яркий, круглый и очень милый. В мяч можно играть, еще не научившись ходить, и можно наблюдать, как люди почтенного возраста с упоением гоняют мячик.

Всем известно, как велико значение подвижной игры для ребенка – это школа управления собственным поведением, формирование положительных взаимоотношений со сверстниками, благополучное эмоциональное состояние. Игры с мячом занимают особое место среди подвижных игр.

Мяч – это шар, идеальная космическая форма, самая совершенная геометрическая фигура, не имеющая ни начала, ни конца. Никакое тело другой формы не имеет большей поверхности соприкосновения с ладонью, что дает полноту ощущения формы. Недаром один из выдающихся немецких педагогов-психологов XIX века Фридрих Фребель отнес шар к великим дарам педагогики и назвал его «идеальным средством для упражнений».

Шар посылает оптимальную информацию всем анализаторам. Совместная работа двигательного, вестибулярного, зрительного и кожного (тактильного) анализаторов, которые включаются при выполнении упражнений с мячом, усиливает эффект занятий. Ребенок, играя, выполняет разнообразные манипуляции с мячом: целится, отбивает, перебрасывает, соединяет движения с хлопками, различными поворотами и т.п., что способствует развитию глазомера, двигательных координационных функций. По данным А. Лоуэна, отбивание мяча повышает настроение, снимает агрессию, помогает избавиться от мышечного напряжения.

Упражнения в бросании и катании мячей способствуют развитию координации, ловкости, ритмичности, согласованности движений. Они формируют умения схватить, удержать, бросить предмет, приучают рассчитывать направление броска, согласовывать усилие с расстоянием, развивают ориентировку в пространстве.

Игры с мячом - не только интересное развлечение, они очень полезны ребёнку, так как способствуют развитию координации движений, а это пригодится и при обучении письму, рисованию, конструированию.

Удовольствие от совместных занятий, мышечной нагрузки, от получившегося броска или удара по мячу - всё это радости детства. Добавьте сюда ещё и гордость за родителей, которые «всё умеют».

Эти упражнения годятся для любителей всех спортивных игр (футбола, волейбола, баскетбола), так как учат ребёнка умению обращаться с мячом, бросать и ловить его в самых разных положениях и разными способами. Упражнения предназначены для занятий с детьми 3 -6 лет. В зависимости от степени физического развития, подготовленности ребёнка и умений родителей, можно подобрать нужные упражнения, их количество, продолжительность занятий, вес и величину мяча. К тому же упражнения можно усложнять или упрощать. Что касается места для занятий, то идеально – это лужайка в парке или лесу, площадка для игр, просто двор.

Сначала объясните ребёнку суть упражнения, лучше – образно: «руки – ковшиком», «прыгнуть зайчиком» и тому подобное. Хорошо помогает успешно овладеть движением его проговаривание в ходе выполнения: «приседаю – выпрямляюсь – бросаю».

Дети охотно подражают взрослым, поэтому не ленитесь показывать элементы чаще. Например, вот так подбирают ориентиры: «выше облака», «дальше кустика».

Чтобы приобрести навыки в играх с мячом, требуются многократные упражнения, но, как правило, после 8 – 10 повторений малыш теряет интерес, а без него какое обучение? В этом случае введите «оживляющие элементы»: хлопок в ладоши, поворот, удар мяча об пол, изменение направления или мишени для броска. Если упражнение не понятно, можно выполнить его вместе с ребёнком: «вместе держим – вместе бросим».

Не следует настаивать на выполнении тех упражнений с мячом, которые ребёнку не нравятся. И наоборот – нужно использовать и постепенно усложнять понравившиеся элементы. Не бойтесь перегрузок, но не настаивайте и на продолжении занятий, если ребёнок жалуется на усталость или капризничает. Как можно меньше принуждения, как можно больше удовольствия и радости!

Запаситесь терпением. Не раздражайтесь при неудачах. Избегайте замечаний: «Какой ты неумейка», «Неуклюжий». Подчёркиваете всё положительное: «Вот сегодня гораздо лучше, чем в прошлый раз...», «Вот здорово у тебя получилось! Давай-ка ещё разок...»

ИГРЫ С МЯЧОМ ДЛЯ ДЕТЕЙ 3-4 ЛЕТ

Подбирать мяч для малыша необходимо в соответствии с его возрастными особенностями и возможностями. Чем младше ребёнок, тем меньше у него умений в бросании, ловле. А эти движения — основные во владении мячом. Поэтому, чтобы дети смогли выполнить соответствующие действия, необходимо подобрать удобный мяч. Внимание должно быть обращено на вес, объём и качество материала, из которого сделан мяч. Дети младшего дошкольного возраста очень любят играть с воздушным шариком, сенсорным (поролоновым) мячом, интересны им и маленькие массажные мячи, пластмассовые шарики..

Эти мячи могут быть использованы в играх и игровых упражнениях, развивающих координацию, силу, глазомер, формирующих произвольность и умение сосредотачиваться при выполнении заданий, помогающих осваивать различные варианты выполнения движений.

Игры с мячом для младших дошкольников

Поиграй со мною в мяч

Для игры нужен: большой мяч.

Взрослый садится перед ребёнком на четвереньки и предлагает ему сесть так же. Катит мяч к ребёнку, приговаривая:

Ты поймал весёлый мяч,

Ну, верни его, не прячь.

Ребёнок катит мяч обратно. Упражнение повторяется несколько раз.

Лови, кати

Для игры нужны: флажок и мяч.

Взрослый предлагает ребёнку поиграть с мячом. Просит его встать к флажку (расстояние 50 см), показывает, как присесть на четвереньки, и катит ребёнку мяч. Затем просит его катить мяч обратно.

Оттолкни и поймай

Для игры нужен: мяч.

Взрослый встаёт с ребёнком в пару. Игроки садятся на полу напротив друг друга. Сидящий отталкивает мяч партнёру, тот ловит и отталкивает его обратно.

Мяч по дорожке

Для игры нужны: дорожка и шар.

Взрослый обращает внимание ребёнка на дорожку (Цветная ткань шириной 35—40 см, длиной 0,5—1 м), предлагает ему катить шар по дорожке. Затем катит шар вместе с ребёнком.

Докати мяч до стены

Для игры нужны: скамейка или стул, мяч.

Взрослый приносит скамейку и прячет под ней мяч. Затем предлагает ребёнку сесть на скамейку, наклониться к мячу и толкнуть его так, чтобы он докатился до стены.

Скати с горки

Для игры нужны: горка и мяч (или шар).

Взрослый показывает ребёнку горку и просит скатить с неё мяч (или шар).

Кати, толкай

Для игры нужны: обруч или мягкий модуль-круг.

Взрослый даёт ребёнку круг среднего размера из мягкого модуля или обруч и предлагает катить, идти за ним и подталкивать.

Попади в ворота

Для игры нужны: ворота и мяч.

Взрослый предлагает ребёнку встать напротив ворот, присесть на четвереньки и катить мяч в ворота. Затем до- 1 бежать до ворот, забрать мяч и повторить движение.

Закати мяч в ворота

Для игры нужны: ворота и мяч.

Взрослый вместе с ребёнком делает ворота (дуга, кегли, тоннель, стульчик и т. п.), затем предлагает ему толкнуть мяч ногой, закатить в ворота.

Подбрось, поймай, упасть не давай

Для игры нужен: мяч.

Ребёнок берёт мяч. Взрослый предлагает подбросить мяч вверх и поймать.

Попади в круг

Для игры нужны: корзина или обруч и малые мячи или мешочки.

Ребёнок берёт из корзины (можно вместо корзины использовать обруч) малые мячи или мешочки (по два, в правую и левую руки), встаёт на расстоянии 1—1,5 м от корзины в кружок и бросает мяч или мешочек в корзину.

Мой весёлый звонкий мяч

Для игры нужен: мяч.

Взрослый предлагает ребёнку поиграть с мячом, затем показывает, как подбросить и поймать мяч, предлагает повторить малышу. Свои действия сопровождает словами:

Мой весёлый, звонкий мяч,

Ты куда пустился вскачь?

Красный, жёлтый, голубой,

Не угнаться за тобой.

После слов бросает мяч вперёд, просит ребёнка догнать свой мяч, делая вид, что хочет обогнать малыша и первым взять мяч.

Игра повторяется снова.

Сбей мяч

Для игры нужны: верёвка и малый мяч.

На уровне глаз ребёнка подвесить мяч (диаметром не меньше 70 см), дать ребёнку малый мяч (диаметром 8—12 см), встать с ребёнком на расстоянии 1 м от мяча и предложить ему бросить свой мяч в подвешенную цель.

Отбей мяч

Для игры нужен: надувной мяч (или шар).

Взрослый берёт надувной мяч (шар), бросает его ребёнку, а малыш должен отбить мяч с лёта одной или двумя руками.

Мяч высоко

Для игры нужен: резиновый мяч.

Ребёнок берёт мяч среднего размера, взрослый предлагает подбросить его как можно выше, поймать от пола и снова бросить.

Смотри, мяч не урони

Для игры нужен: мяч.

Играть могут 2—3 ребёнка. Взрослый кидает мяч о пол, сопровождая бросок словами «Смотри, мяч не урони». После отскока ребёнок должен его поймать и через отскок бросить взрослому, затем — другому ребёнку.

Брось и лови

Для игры нужен: большой резиновый мяч.

Ребёнок встаёт на линию, по команде взрослого «Бросай!» бросает мяч вперёд и вдаль, по команде «Лови!» бежит за ним.

Ребёнок должен успеть поймать мяч, пока он подпрыгивает после удара о пол.

Попади в комара

Для игры нужны: любой предмет, прикреплённый к палке длиной 1 м, и мячи или мешочки (2—3 штуки).

Ребёнок берёт несколько мешочков, взрослый поднимает палку с прикреплённым к ней предметом, который обозначает комара, и предлагает детям попасть в него.

Примечание: «комар» должен быть крупным, размером не менее 50—80 см.

Забрось в корзину

Для игры нужны: корзина и мешочек (малый мяч, камешки и др.).

Взрослый предлагает малышу забросить в корзину (диаметром 1 м), находящуюся на расстоянии 1,5 м, мешочек.



Игры и игровые упражнения с мячом для детей 4 - 5 лет

Для детей! среднего дошкольного возраста подойдут лёгкие мячи диаметром 15—20 см, маленькие мячи диаметром 5—8 см (для большого и настольного тенниса, резиновые, мягкие,; из разных материалов, сшитые родителями), бумажные шары (из скомканной бумаги), большой надувной мяч- шар

Подбрось, поймай, упасть не давай

Для игры нужен: большой мяч.

Взрослый и ребёнок встают в пару, перебрасывают друг другу мяч, вместе говорят слова: «Подбрось, поймай, упасть не давай. Стоп!»

После слова «стоп» тот, у кого оказался мяч, должен подбросить его, например, 3—5 раз. Если уронит, значит, проиграл и должен отдать мяч другому игроку. Выигрывает тот, кто меньшее количество раз уронит мяч.

Поймай мяч

Для игры нужен: мяч.

Взрослый и ребёнок встают в пару, по считалке разыгрывают, кому бросать мяч. Тот, кто становится водящим, говорит: «Раз, два, три, мяч лови!» Затем бросает мяч вверх. Тот, кто поймает мяч, начинает игру заново.

Ямки

Для игры нужен: мяч.

Играть можно в любом месте. На улице для игры нужно вырыть ямки, а в помещении на расстоянии 2—3 м друг от друга можно расставить коробки. Ребёнку дают шарики, маленькие мячи и предлагают забросить их в ямки или коробки.

Камешки

Для игры нужны: камешки.

Ребёнку дают 2—3 камешка. Он бросает их вверх, а взрослый ловит. Затем бросает взрослый, а ребёнок старается поймать. Кто больше поймает, тот и выигрывает.

Попади в булаву

Для игры нужны: малый и большой мячи.

Ребёнок берёт малый мяч (мешочек, кубик и т. п.). На расстоянии 2 м устанавливается мишень — булава. Ребёнок должен броском снизу сбить её.

Через сетку

Для игры нужны: мяч и верёвка.

Играть лучше на улице. Ребёнок и взрослый берут по мячу, встают к линии площадки. На расстоянии 2 м от играющих, выше их роста, протянута верёвка (лента). Ребёнок и взрослый бросают через неё мяч разными способами.

Мяч в домике живёт

Для игры нужны: мяч и круг (диаметром 1 м).

Ребёнок берёт резиновый мяч и встаёт в круг (диаметром 1 м). Задача ребёнка — отбить мяч об пол 3—5 раз, не выходя с мячом из домика-круга.

Из домика в домик

Для игры нужны: мяч и обруч.

Взрослый и ребёнок встают в пару. Между ними, на расстоянии 1 м от каждого, лежит обруч (диаметром 1 м). Ребёнок бросает в обруч мяч, который после отскока должен поймать взрослый. Затем игроки меняются ролями.

Кольцеброс

Для игры нужен: кольцеброс.

Для выполнения упражнения заранее готовят фигуру или палочку с основой. Ребёнку предлагают встать в обруч, на расстоянии 1,5—2 м. Он должен взять кольца и набросить их на палочку или фигуру.

Меткий стрелок

Для игры нужны: мишень и камешки или мешочки (мячики).

Ребёнок и взрослый встают на линию и бросают предмет в мишень — щит 40х40 см с расстояния 1,5—2 м.

Кто дальше?

Для игры нужны: камешки или другие предметы для метания (камешки, мешочки, шишки, малые мячи или шары).

Ребёнку предлагают бросать предметы вдаль, до игрушки или любого предмета, расположенного на расстоянии не менее 6—7 м.



ИГРЫ И ИГРОВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ С МЯЧОМ ДЛЯ ДЕТЕЙ 5-6 лет

Для детей старшего дошкольного возраста арсенал мячей более разнообразен. Ребята выросли, их мышцы могут дифференцировать напряжение, а пальцы рук — выполнять точные действия. В домашних условиях могут быть использованы большой мяч диаметром 18 см, мяч для мини-баскетбола, мяч-утяжелитель (весом 1 кг), мяч - массажёр. Ребята играют как с маленьким резиновым или пластмассовым мячом (диаметром 8 см), который стимулирует развитие точных действий, так и с большим резиновым, сенсорным (диаметром 25—30 см), который помогает развивать физические способности. Для старшего дошкольника интересен мяч набивной (весом 0,5—1 кг). Движения с мячом должны быть сложными — например, не просто бросить (это несложно), а бросить как можно дальше. Дайте ребёнку ориентир (расстояние до 10 м), бросок в цель с расстояния не менее 2 м. Если вы хотите научить детей играть в баскетбол, предлагайте им горизонтальную цель: корзину, обруч, кольцо. Такие задания особенно увлекают мальчиков. Необходимо правильно выбрать мяч. Хороший резиновый мяч — упругий, пружинит при нажатии, после надавливания быстро восстанавливает прежнюю форму. Этот мяч изготовлен из прочного материала, приятен на ощупь, правильной круглой формы, не имеет швов, или они почти незаметны. Дети очень любят мячи разных цветов и типов. Для малыша интересен мяч с полосками или цветными секторами, а вот старшие ребята предпочитают мячи баскетбольные, волейбольные, футбольные. Не забудьте, что вес мяча должен соответствовать возрасту ребёнка. Набивной мяч не должен быть тяжелее 1 кг, а игровой — 300 г.

Для детей старшего дошкольного возраста подойдут игры, воспитывающие стремление действовать по правилам, координировать движения в соответствии с двигательной задачей, развивающие силу, ловкость, глазомер, чувство равновесия, умение передвигаться с мячом в пространстве.

Кати в цель

Для игры нужны: картинки (6—8 штук), одинаковые мячи каждому игроку.

Взрослый вместе с ребёнком встаёт на линию. На расстоянии 1—1,5 м от линии протягивают верёвку (высота от пола — 5 см). На верёвку на проволочках прикрепляются таблички с различными изображениями, расстояние между которыми составляет 20—30 см. Взрослый договаривается с ребёнком, кто какие таблички будет сбивать. Игра продолжается до тех пор, пока не будут сбиты все таблички.

Сбей мяч

Для игры нужны: малые мячи по количеству игроков и большой мяч.

Каждый игрок берёт малый мяч (диаметром 18 см). Все игроки встают вокруг большого мяча (диаметром 60 см) на расстоянии 1,5 м от мяча. По команде «Сбей мяч!» участники катят мячи в большой мяч, стараясь попасть в него. Выигрывает тот, кто быстрее других собьёт большой мяч.

Разбей город

Для игры нужны: мячи по количеству игроков и материал, из которого игроки построят городошные фигуры.

Игроки делают из городошных фигур разные постройки, каждый свою. Затем встают напротив них на расстоянии 2 м и катают мячи в постройки. Кто сбивает, тот выигрывает.

Сбей булаву

Для игры нужны: булавы и мячи по количеству игроков.

Игроки ставят булавы на линию, на расстоянии 15 — 20 см друг от друга. Отходят от них на 2—2,5 м и катают шары в булавы, стараясь их сбить.

Закати мяч в ворота

Для игры нужны: мячи для каждого игрока и ворота.

Игроки встают в пару лицом к воротам (из кубов, кеглей и т. п.). Расстояние между воротами 4—5 м. Толкая мяч ногой, игроки стараются попасть в ворота соперника.

Кто дальше?

Для игры нужны: обручи по количеству игроков.

Взрослый предлагает игрокам взять небольшие обручи или кольца, встать на линию площадки и оттолкнуть от 1 себя обруч или кольцо, чтобы он укатился как можно дальше. Выигрывает тот, чей обруч укатился дальше всех.

Корзина

Для игры нужны: корзина и мяч (или мешочек).

На дерево или гимнастическую стенку (если она есть) прикрепляются 2 корзины. Взрослый и ребёнок набирают различные предметы, которые будут в неё бросать. Игроки встают на линию, которая располагается на расстоянии 2 м от корзин, и по сигналу начинают бросать в неё предметы. Чья корзина быстрее заполнится, тот выигрывает.

Летающие палочки

Для игры нужны: палочки (по количеству игроков).

Взрослый и ребёнок по жребию выбирают того, кто первый начинает игру. Водящие собирают все палочки (по количеству игроков) и по очереди метают их как можно Дальше. Когда все палочки выброшены, водящий считает; До 10. За это время игрок должен собрать все палочки.

Затем игроки меняются ролями. Выигрывает тот, кто быстрее соберёт палочки.

Летающая тарелка *Для игры нужны:* пластмассовые тарелки по количеству игроков.

Игроки берут по пластмассовой тарелке, встают на линию броска и по сигналу бросают тарелку вдаль, стремясь попасть за линию, расположенную в 5 м от линии броска.



Значение мяча Мяч – удивительно интересная игрушка. Пожалуй, ничего аналогичного – настолько простого и в то же время интересного – пока еще люди не придумали.

Мяч воспринимается ребенком как нечто живое. Он чутко реагирует и отзывается на движение, может быть послушным и озорным, он – яркий, круглый и очень милый. В мяч можно играть, еще не научившись ходить, и можно наблюдать, как люди почтенного возраста с упоением гоняют мячик.

Всем известно, как велико значение подвижной игры для ребенка – это школа управления собственным поведением, формирование положительных взаимоотношений со сверстниками, благополучное эмоциональное состояние. Игры с мячом занимают особое место среди подвижных игр.

Мяч – это шар, идеальная космическая форма, самая совершенная геометрическая фигура, не имеющая ни начала, ни конца. Никакое тело другой формы не имеет большей поверхности соприкосновения с ладонью, что дает полноту ощущения формы. Недаром один из выдающихся немецких педагогов-психологов XIX века Фридрих Фребель отнес шар к великим дарам педагогики и назвал его «идеальным средством для упражнений».

Шар посылает оптимальную информацию всем анализаторам. Совместная работа двигательного, вестибулярного, зрительного и кожного (тактильного) анализаторов, которые включаются при выполнении упражнений с мячом, усиливает эффект занятий. Ребенок, играя, выполняет разнообразные манипуляции с мячом: целится, отбивает, перебрасывает, соединяет движения с хлопками, различными поворотами и т.п., что способствует развитию глазомера, двигательных координационных функций.

По данным А. Лоуэна, отбивание мяча повышает настроение, снимает агрессию, помогает избавиться от мышечного напряжения.

Упражнения в бросании и катании мячей способствуют развитию координации, ловкости, ритмичности, согласованности движений. Они формируют умения схватить, удержать, бросить предмет, приучают рассчитывать направление броска, согласовывать усилие с расстоянием, развивают ориентировку в пространстве.