

Консультация для родителей

ЗАХВАТИВ С СОБОЮ МЯЧ

Нередко пойти погулять с ребенком 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. 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 ребенку, 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 – все это радости детства. Добавьте сюда ещё и гордость за родителей, которые «все умеют».

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 непонятно, 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». Подчёркивайте все положительное: «Вот сегодня гораздо лучше, чем в прошлый раз...», «Вот здорово у тебя получилось! Давай-ка ещё разок...»

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

Для детей старшего дошкольного возраста арсенал мячей 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 занимателен 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 занимателен 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 встает на линию. На расстоянии 1—1,5 м от линии протягивают верёвку (высота от пола —5 см). На веревку на проволочках прикрепляются таблички с различными изображениями, расстояние между которыми составляет 20—30 см. Взрослый договаривается с ребенком, 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 берет 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 сторону большого мяча, стараясь попасть в него. Выигрывает тот, кто быстрее других собьет 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.