

Подготовила:
Часовских Н.В.
инструктор по физической культуре

Консультация для родителей «Значение игр и упражнений с мячом во всестороннем развитии ребенка - дошкольника»

Огромная роль в развитии и воспитании ребёнка принадлежит игре – важнейшему виду детской деятельности. В.А Сухомлинский подчёркивал, что «игра – это огромное светлое окно, через которое в духовный мир ребёнка вливается живительный поток представлений понятий об окружающем мире. Игра – это искра, зажигающая огонёк пытливости и любознательности». В процессе игры развиваются духовные и физические силы ребёнка: его внимание, память, воображение, дисциплинированность, лёгкость и т. д. Кроме того, игра – это своеобразный, свойственный дошкольному возрасту способ усвоения общественного опыта.

Интересные игры создают бодрое, радостное настроение, делают жизнь детей полной, удовлетворяют их потребность к активной деятельности. Даже в хороших условиях, при полноценном питании ребёнок будет плохо развиваться, станет вялым, если он лишён увлекательной игры. Задача взрослого – помочь ребёнку организовать игру, сделать её увлекательной.



Для того чтобы подготовить ребёнка к будущему, чтобы его настоящая жизнь была полной и счастливой играйте со своими детьми! Замечательно, если вы играете со своим ребёнком, ещё лучше, если вы умеете играть с ним (не учите его, а «заражаете» творчеством, желанием решать всевозможные задачи и даже придумывать новые). Но, чтобы «заразить» ребёнка, надо прежде «заболеть» самому, увлечься играми.

Семья и детский сад – два воспитательных феномена, каждый из которых по-своему дает ребенку социальный опыт. Но только в сочетании друг с другом они создают оптимальные условия для вхождения маленького человека в большой мир.

Среди разнообразия детских игр можно выделить особый вид – **игры с мячом**. Многие родители не дают детям мяч в домашних условиях, считая его опасной игрушкой: можно разбить окно, зеркало, люстру. И это понятно, мяч побуждает к высокой подвижности, поэтому, как считают многие взрослые, в руках малыша он становится «непредсказуемым» предметом. И в то же время все согласятся, что игры с мячом являются любимыми играми в раннем детстве. По всей вероятности, этот предмет любим детьми ещё и потому, что «созвучен» им – такой же прыгучий, «заводной», мобильный, забавный и каждый раз новый в своих проявлениях.

Мяч таит в себе гармонию формы, яркость цвета, динамичность, поэтому эмоционально воздействует на ребенка, что находит отражение в содержании детских игр. Умение пользоваться им разумно созвучно самой природе раннего детства.

Мяч: забава, игрушка, спортивный инвентарь.



Как организовать игры с мячом в семье?

Во – первых, в условиях помещения игры должны быть организованы взрослыми.

Во – вторых, взрослые должны быть непосредственными участниками игры, партнерами малыша.

В – третьих, играм с мячом на улице следует уделить особое внимание: не следует играть вблизи проходящего транспорта, на высоких пандусах, платформах, необходимо избегать опасных канав или скрытых ям. **Мяч требует уважения к себе и безопасного пространства: умная игрушка достойна умного подхода к её использованию**

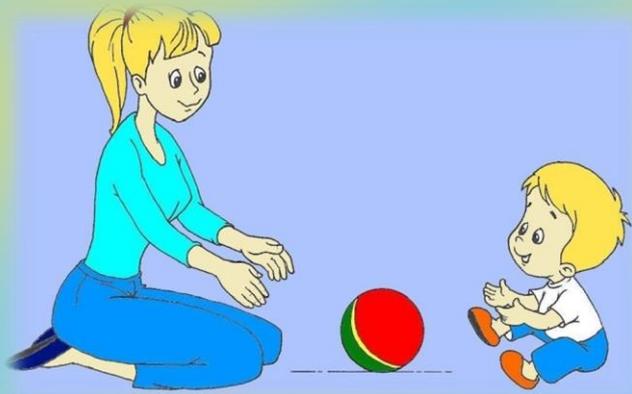
Педагогическая ценность игр с мячом

Малыши, знакомясь со свойствами мяча, выполняя разнообразные действия с ним (бросание, катание и др.), получают нагрузку на все группы мышц (спина, брюшной пресс, ноги, руки, кисти). При этом активизируется весь организм. Даже простое подкидывание мяча вверх заставляет ребенка выпрямляться, что благотворно влияет на осанку. Можно сказать, что игры с мячом – специальная комплексная гимнастика: развивается умение схватывать, удерживать и перемещать мяч в процессе ходьбы, бега или в прыжке.

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

Мяч – первый предмет из жизни ребенка, форма которого наиболее благоприятна для игр детей раннего возраста.

В связи с этим уместно вспомнить замечательные слова известного педагога прошлого Ф. Фребеля: «Мяч есть нечто такое, что в единении с склонностью ребенка к деятельности, благодаря своей бесконечной подвижности и



разнообразием своего применения, постоянно и всевозможными способами побуждает ребенка к игре». Мяч имеет ещё особенную прелесть, такую полную жизненного значения привлекательность для дошкольного детства, равно как и для следующего за ним юношеского возраста, что без всякого сравнения является первой и самой важной игрушкой.

Игры и упражнения с мячом **развивают координацию движений,**

укрепляют мышцы плечевого пояса, **развивают** и укрепляют мелкие мышцы рук, способствуют **развитию глазомера, меткости.**

В играх с мячом **развиваются физические качества:** быстрота, прыгучесть, сила, ловкость. Такие игры благотворно влияют на работоспособность ребенка. Игры с мячами различного веса и объема увеличивают **подвижность суставов пальцев и кистей рук;** при ловле-бросании мяча, ребенок действует обеими руками – это способствует гармоничному развитию **центральной нервной системы.**

Особенно большое значение придается возникновению радостных эмоций. Положительные эмоции самые действенные!

Совместное выполнение движений (*трое, четверо, в парах*) – прекрасная школа **приобщения ребенка к коллективу,** к деятельности «*вместе*». Если ваш ребенок замкнут, плохо вступает в контакт, не умеет дружить с другими детьми – ему очень полезно играть с мячом. В играх, которые проводятся в парах, команде, **ребенок** учится работать с партнером или партнерами.

Особое место занимают игры – соревнования, эстафеты с мячом, которые развивают **чувство ответственности,** умение достойно проигрывать. Ведь не только положительные эмоции, но и отрицательные эмоции побуждают к выполнению точных, слаженных действий.

Игры с мячом активизируют не только двигательную, психическую деятельность детей, но и умственную. Упражнения с мячом способствуют **развитию сенсорики,** движений кистей, пальцев рук, что активизирует кору головного мозга в целом, и **речевые центры** в частности. Игры с мячом способствуют быстрому восстановлению умственной работоспособности.

В каждой возрастной группе мячи должны быть разных размеров - от маленьких (резиновых и теннисных) до больших надувных. Упражнения с ними приучают детей без лишнего напряжения владеть разным хватом мяча: маленький мяч плотно обхватывать пальцами одной руки, в действиях с большим мячом пальцы обеих рук расставляются пошире.

Катание

Полезное упражнение, помогающее овладеть мячом, тренирующее мышцы пальцев и кисти, приучающее правильно оценивать направление движения мяча и необходимые при этом мышечные усилия. Малыши любят скатывать мяч с горки. В этом движении еще не требуется толчка мяча. Затем катание совершается в любом направлении, дети постепенно учатся выполнять активные движения пальцами обеих рук одновременно. Более сложное умение - катить мяч в определенном направлении: между воротиками, по узкой дорожке, друг другу, «змейкой». Для успешного прокатывания следует направлять мяч вперед, стараясь, чтобы он не уклонялся в сторону, толчок должен быть более сильным и уверенным. Постепенно увеличивается расстояние - с 1м в младшей группе, до 2м - в средней. В старшей и подготовительной к школе группах дети катают утяжеленный набивной мяч весом до 1кг. Толчок должен выполняться пальцами выпрямленных рук, как бы сопровождая ими движение мяча.

Бросание и ловля

Более сложные движения, требующие глазомера. При ловле мяча важно правильно оценить направление его полета, а при броске сочетать необходимое направление с силой броска. Полезно подбрасывание мяча вверх. Оно связано с активным выпрямлением, как бы потягиванием за брошенным предметом, и это упражнение, помимо укрепления мышц плечевого пояса, содействует хорошей осанке.

Мячи должны быть разнообразными: маленькие резиновые или теннисные диаметром 5-6см, средних размеров диаметром 8-12см, большие мячи диаметром 18-20см. Для некоторых упражнений и игр используются надувные мячи, старшим детям необходимы волейбольные и набивные мячи



весом до 1кг.

Вспомните игры своего детства, научите своих детей играть в «Вышибалы», «Лапту», «Съедобное – несъедобное», да просто погоняйте мяч на лужайке в футбол или в хоккей на траве с друзьями, соседями, родственниками, устройте веселые соревнования с теннисными мячиками, воздушными шарами. Стоит только захотеть и у вас все получится. А в подарок вы получите море удовольствия и позитива!

Упражнения с мячом

- Подбросить мяч вверх, поймать двумя руками;
- Подбросить мяч вверх, дать ему упасть, после отскока поймать;
- Подбросить мяч вверх, хлопнуть в ладоши, поймать;
- Ударить мяч о землю, поймать его после отскока;
- Ударить мяч о стенку, поймать двумя руками после отскока от земли;
- Ударить мячом о стену, хлопнуть в ладоши, поймать мяч;
- Ударить мячом о стену, перепрыгнуть через него;
- Перебрасывать мяч друг другу снизу, из-за головы;
- Перебрасывать мяч друг другу с ударом об пол;
- Перебрасывать мяч через сетку;
- Бросить мяч вдаль любым способом: из-за головы, от плеча, снизу;
- Прокатить мяч, чтобы сбить кегли, кубики, фигурки;
- Прокатить мяч между двумя параллельными линиями; между ножками стула;
- Ударом ноги по мячу сбить кеглю /расстояние 1-3м;
- Ударом ноги по мячу забить мяч в ворота;
- Отбивание мяча на месте правой, левой рукой и поочередно правой – левой;
- Отбивание мяча правой или левой рукой в движении;
- Бросать мяч в корзину одной или двумя руками /расстояние 1-3м/;
- Метание мяча в вертикальную цель: ствол дерева, пометка на стене и др.;

- Метание мяча вдаль на максимальное расстояние.

Игры с мячом

1. МЯЧ В КОРЗИНУ

Цель игры: развить координацию движений, ловкость и глазомер.

Инвентарь: мячи и корзины для забрасывания мячей, мел.

Ход игры:

На игровой площадке устанавливают корзины для забрасывания мячей, а на некотором расстоянии от нее проводится черта, обозначающая место, с которого игроки будут осуществлять броски. Игроки делятся на команды. У каждого игрока — по мячу. Задача команд — забросить как можно больше мячей в корзину.

2. ВЫШИБАЛЫ

Цель игры: развить координацию движений, быстроту реакции.

Инвентарь: мяч.

Ход игры:

Два игрока занимают места напротив друг друга — это вышибалы. Остальные игроки располагаются между ними.

Задача вышибал: постараться мячом попасть в игроков. Игроки же должны как можно дольше продержаться в игре, уворачиваясь от мяча.

3. ГОРИ- ГОРИ ЯСНО

Цель: развивать глазомер, меткость, ловкость, координацию движений, быстроту, закреплять умение передавать мяч друг – другу заданным способом

Инвентарь: мяч среднего или малого диаметра, массажный мяч

Ход игры:

Играющие встают в круг, взявшись за руки, за кругом становится водящий, у которого мяч. Дети хором произносят:

Гори, гори ясно,

Чтобы не погасло.

Раз, два, три – беги!

С последним словом пара детей, стоящих рядом, бегут навстречу друг - другу. Водящий передает мяч ребенку, который прибежал первым. Этот ребенок становится водящим.

Повторение игры может проходить с мячом другого размера.

4. ФОНАРЩИКИ

Цель: развивать глазомер, меткость, ловкость, координацию движений.

Инвентарь: обручи среднего диаметра, по 2 воздушных шара на каждую команду.

Ход игры:

Дети стоят в 2 колоннах. Перед ними в обручах лежат воздушные шары. По команде начинается передача шаров – в конец колонны – над головой, в начало колонны – между ног. Побеждает та команда, которая быстрее вернет воздушные шары в обруч.

5. ОХОТНИКИ И ЗВЕРИ

Цель: Развивать скоростные качества, ориентировку в пространстве, глазомер.

Инвентарь: мяч.

Ход игры: На площадке (в спортзале) обозначается круг. Играющие делятся на две команды: «охотники» и «звери». Звери становятся в круг, а охотники распределяются за кругом. У одного из охотников мяч. По сигналу охотники «стреляют» - бросают мяч в зверей (в ноги детей). Звери, находящиеся в кругу увертываются от мяча (отходят в сторону, подпрыгивают и т.д.). Охотники ловят мяч и продолжают бросать его в зверей. По сигналу охота прекращается и подсчитывается количество пойманных зверей. Затем команды меняются местами.

Примечание: те звери, кого «подстрелили», отходят в сторону.

6. ЛОВИ – БРОСАЙ

Цель: Развивать координацию движений, ловкость, фиксацию взора.

Инвентарь: мяч.

Ход игры: Дети стоят в кругу, взрослый – в центре. Он перебрасывает мяч и ловит обратно, говоря: «Лови, бросай, упасть не давай!».

Текст произносится не спеша, чтобы успеть поймать и бросить мяч. Расстояние постепенно увеличивается: от 1 до 2м и более.

Примечание: ловить мяч, не прижимая его к груди; бросать точно взрослому двумя руками в соответствии с ритмом произносимых слов.

Усложнение: дети стоят в парах и перебрасывают мяч друг другу.

Заключение

Мяч по популярности занимает первое место в царстве детской игры. Он, как магнит, притягивает к себе детей. Чем раньше ребенок возьмет в руки мяч, тем быстрее и проще будет проходить его развитие. К сожалению, многие педагоги и родители не придают должного значения играм с мячом, соответственно не могут научить этому своих детей. Если ваши дети совсем не владеют мячом, постарайтесь заинтересовать их и обогатить их жизнь новыми играми.

Игры с мячом активно влияют на физическое развитие и работоспособность ребенка. Действия с мячами различного веса и объема развивают, не только крупные, но и мелкие мышцы, увеличивают подвижность в суставах пальцев и кисти, способствуют совершенствованию двигательной реакции детей.

Игры с мячом являются средством, гармонически развивающим ребенка, дающим значительный образовательный, оздоровительный и воспитательный эффект.

Литература

1. Адашкявичене Э.Й. «Спортивные игры и упражнения в детском саду» - М., Просвещение, 1992.
2. Вавилова Е.Н. Учите бегать, прыгать, лазать, метать. - М., 1983.
3. Фролов В.Г., Юрко Г.П. Физкультурные занятия и спортивные игры в детском саду. - М., 2003.