

Упражнения с мячом

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 ребенка он становится «непредсказуемым» предметом. И в то же время все согласятся, что игры с мячом являются любимыми играми детей. По всей вероятности, этот предмет любим детьми еще и потому, что «созвучен» им, - такой же прыгающий, «заводной», мобильный, забавный и каждый раз новый в своих проявлениях.

Как же организовать игры с мячом?

Во-первых, в условиях помещения игры должны быть организованы взрослыми. Во-вторых, играм с мячом на улице следует обратить особое внимание: не следует играть вблизи проходящего транспорта, на высоких подиумах, платформах, необходимо избегать опасных канав или скрытых ям. Мяч требует уважения к себе: умная игрушка достойна умного подхода к ее использованию. Мяч таит в себе гармонию формы, яркость цвета, динамичность, поэтому эмоционально воздействует на ребенка, что находит отражение в содержании детских игр.

Ребенок, знакомясь со свойствами мяча, выполняя разнообразные действия с ним (бросание, катание и др.), получает нагрузку на все группы мышц (спина, брюшной пресс, ноги, руки, кисти) - 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 для малоподвижных, так и для гипервозбудимых детей. Кроме того, они развивают мышечную силу, улучшают обмен веществ, усиливают работу важнейших органов - легких, сердца.

Сопровождение движений с мячом стихотворным текстом (особенно в раннем возрасте) помогает сделать занятие более понятным, а главное, задает ритм выполнения игрового задания.

Игры с мячом для детей младшего дошкольного возраста.

Маленькие дети с удовольствием бросают, катают мячи, метают в цель, в корзину. Такие движения нравятся ребенку своей доступностью, они не требуют точно зафиксированного способа выполнения.

Мяч может быть брошен с меньшим или большим усилием в любом направлении. Его можно поймать любым удобным для каждого ребенка способом, одной или двумя руками, сразу или после отскока от земли, от стены, от других предметов. После формирования навыка бросания дети овладевают умением метать мяч. Движения бросания и метания по сути отличны друг от друга. Метание отличается от бросания более широкими и активными движениями не только рук, но и ног, туловища. Катание тренирует мышцы пальцев и кисти, приучает соотносить мышечные усилия и направление мяча. Катать мяч можно в определенном направлении, между воротцами, по узкой дорожке, «змейкой», друг к другу.

Подбрасывать и ловить — более сложные движения, требующие хорошего глазомера. Полезно подбрасывание мяча вверх: оно связано с активным выпрямлением, как бы потягиванием за брошенным предметом. Это упражнение помимо укрепления мышц плечевого пояса способствует улучшению осанки.

Упражнения по метанию в цель важны для гармоничного развития рук, для профилактики появления нарушений осанки, развития координации движения, умения ориентироваться в пространстве, для обучения различным приемам игры в мяч, развития опорно-двигательного аппарата, а также профилактики его заболеваний.

Практические занятия.

1. Подбросить мяч вверх и поймать его двумя руками.
2. Подбросить мяч вверх, дать ему упасть и снова поймать его.
3. Подбросить мяч вверх, хлопнуть в ладоши и затем поймать его.
4. Подбросить мяч как можно выше.
5. Ударить мяч о землю так, чтобы он подскочил повыше.
6. Поднять руки с мячом над головой, выпустить его и поймать на лету стоя на месте.
7. Ударить мяч о землю, хлопнуть в ладоши и затем поймать его.
8. Ударить мяч о стенку и поймать его двумя руками, стоя на расстоянии 1,5—2 м.
9. Ударить мяч о стенку. После того как он упадет на землю и отскочит, поймать его двумя руками.
10. Бросить мяч вдаль на максимальное расстояние.
11. Бросить мяч в цель на расстояние.
12. Бросить мяч в центральный круг от периметра большего круга по различным мишеням: кеглям, кубикам, фигуркам.
13. Одним мячом на разных расстояниях (от 1 до 3 м) попасть в другой мяч с нескольких попыток.
14. Поставить кеглю на пол на расстоянии от 1 до 3 м. Ударом ноги по мячу (левой или правой поочередно) сбить кеглю.
15. Поставить стул на расстоянии от 1 до 5 м от линии старта и сбивать поставленные предметы мячом.
16. Поставить стул на расстоянии от 1 до 5 м от линии и прокатить мяч между ножками стула, как в ворота, руками или ногами.
17. Стоя по кругу на расстоянии 1,5—2 м бросать мяч друг другу так, чтобы он не упал на землю.
18. Поставить корзину на расстоянии от 1 до 3 м и бросать мяч одной рукой или двумя руками так, чтобы попасть в корзину.
19. С небольшой горки сначала катить мяч, а потом бежать за ним.
20. Закатывать мяч в лунку на расстоянии от 1 до 3 м.
21. Встать по кругу на расстоянии вытянутых рук и передавать друг другу сразу несколько мячей в одном направлении.

Важно, чтобы мячи были самых различных размеров и находились в свободном распоряжении детей.