

Консультация для родителей:

«Совместные игры с мячом дома».

Инструктор по физической культуре Кармеева С.В.

В общей системе всестороннего развития человека, физическое воспитание ребенка занимает важное место. Именно в дошкольном возрасте закладываются основы здоровья, физического развития, формируются двигательные навыки, создается фундамент для воспитания психофизических качеств.

У детей дошкольного возраста особенно важно сконцентрировать внимание на развитии ловкости. Е. Н. Вавилова, Л.И. Пензулаева, Д. В. Хухлаева считают, что развитие ловкости значительным образом влияет на умственную деятельность ребенка. Ловкость — это способность быстро овладевать новыми движениями (способность быстро обучаться), быстро перестраивать деятельность в соответствии с требованиями внезапно меняющейся обстановки.

Проанализировав состояние работы в дошкольном учреждении, я убедилась, что развитию ловкости детей дошкольного возраста в практике физкультурно-оздоровительной работы нужно уделить больше внимания. Наиболее ценными в этом отношении являются игры и упражнения с мячом, они играют особую роль в формировании координационных качеств: ловкости, глазомера, быстроты реакции. Также игры и упражнения с мячом нормализуют эмоционально-волевую сферу, отвечают возрастным психофизиологическим особенностям и потребностям детей, играют важную роль в формировании личности ребенка. Мяч таит в себе гармонию формы, яркость цвета, динамичность, поэтому эмоционально воздействует на ребёнка.



К сожалению, умение играть с ребёнком дано не каждому взрослому. Играя с малышом, мы как бы становимся детьми. Вспомним своё детство: кого из взрослых мы любили больше всех? Да тех, кто умел играть с нами.

Мяч — это одна из самых любимых игрушек детей, он удобен и динамичен. Первые игры с мячом бесценны по своей значимости для здоровья, эмоциональной достаточности, физического и интеллектуального развития дошкольника. На протяжении всего дошкольного детства игры с мячом

усложняются и как бы «растут» вместе с ребёнком, составляя огромную радость детства.

Действия с мячом развивают глазомер, координацию, смекалку, способствуют общей двигательной активности. Для ребёнка мяч – предмет увлечения с первых лет жизни. Ребёнок не просто играет в мяч, а варьирует им: берёт, переносит, кладёт, бросает, катает, что развивает его эмоционально и физически. Игры с мячом важны и для развития руки малыша. Движения пальцев и кистей рук имеют особое значение в развитии функций мозга ребёнка. Малыши, знакомясь со свойствами мяча, выполняют разнообразные действия, получают нагрузку на все группы мышц, у них активизируется весь организм. Игры и упражнения с мячом развивают ориентировку в пространстве, регулируют силу и точность броска, нормализуют эмоционально-волевую сферу, что особенно важно как для малоподвижных, так и для шустрых детей. Игры с мячом развивают мышечную силу, усиливают работу важнейших органов организма – лёгких, сердца, улучшают обмен веществ.

Многие родители не дают детям мяч в домашних условиях, считая его опасной игрушкой: можно разбить окно, зеркало, люстру и т.д. И в то же время все согласятся, что игры с мячом являются любимыми играми с раннего детства. По всей вероятности, этот предмет любим детьми ещё и потому, что «созвучен» им, – такой же прыгающий, «заводной», мобильный, забавный и каждый раз новый в своих проявлениях.

Как же организовать игры с мячом в семье? Во-первых, в условиях помещения игры должны быть организованы взрослыми. Во-вторых, взрослые должны быть непосредственными участниками игры, партнёрами малыша. В-третьих, играм с мячом на улице следует уделить особое внимание: не следует играть вблизи проходящего транспорта, на возвышенных местах, платформах, необходимо избегать опасных канав или скрытых ям.



В первые годы жизни ребёнок действует с мячом по показу взрослого, использует мяч, как развлечение, забаву. К концу дошкольного возраста мяч становится не только любимой игрушкой, но и предметом занятий спортом (гимнастические упражнения, эстафеты, футбол, баскетбол, волейбол и т.д.)

Как же научить малыша ловкости и умелости в играх с мячом? Методика обучения детей упражнениям и играм с мячом имеет свои особенности, которые заключаются в том, что в обучении преимущественно используются игровые приёмы. Показ образца с одновременным объяснением, выполнением действий – ведущий приём в обучении. Это связано с

особенностями детей дошкольного возраста и объясняется недостаточной сосредоточенностью, отсутствием необходимого опыта самоорганизации. Зрительные впечатления преобладают над их словесным выражением. Ребёнок не владеет обобщенными способами действий в словесном выражении и поэтому не всегда может понять, что означает «прокати мяч», «подбрось мяч вверх» и т.п. Например, показывая, как надо бросать мяч руками из-за головы, взрослый сопровождает показ простым, доступным для понимания пояснением: «Я сейчас брошу мяч далеко-далеко. Смотри, как я это делаю. Я беру его двумя руками и поднимаю вверх. Какой красивый у меня мяч! А теперь я спрячу его за голову. И... брошу. Брошу сильно вперёд! Далеко-далеко!».

Дети лучше воспринимают показ движения, чем его словесное описание, поэтому взрослый должен показывать упражнения, сопровождая их простым и доступным пояснением. Пояснение нужно сопровождать показом даже при выполнении знакомого упражнения. Ребёнок не способен сразу отобразить движение, поэтому одно и то же упражнение следует показывать и пояснять не один раз, а многократно, чтобы создать у него правильный образ движения. Такие способы выполнения движений в силу своей конкретности помогают детям лучше осознать поставленную перед ними задачу и выполнить её более целенаправленно. Задания должны быть простыми, понятными и доступными для них. Повторение упражнений с мячом имеет большое значение для детей. Благодаря многократным повторениям образуются более прочные двигательные навыки: малыш начинает выполнять движения свободнее, без лишнего напряжения, у него появляется своеобразное чувство мяча. Большое разнообразие движений и их вариантов в действии с мячом вызывает у детей интерес к мячу как к предмету спорта, что особенно важно для формирования в будущем положительных наклонностей к физической культуре.

Игры с мячом.

«Поиграем с солнышком».

Ребёнок сидит на полу, ноги врозь. Взрослый с мячом располагается, напротив, на расстоянии 0,6-1,0 м. Читает стихотворение и выполняет соответствующие действия.

Солнышко жёлтое (медленно прокатывает мяч от руки к руке),

Солнышко тёплое (вокруг себя по полу),

По небу катилось, катилось (прокатывает мяч двумя руками ребёнку),

К ... (имя ребёнка) в гости прикатилось. (Ребёнок ловит мяч и затем прокатывает его двумя руками к взрослому).

Исходное положение ребёнка может меняться: сидя на полу ноги врозь, скрестив перед собой, сидя на корточках.

«Мяч в кругу».

В этой игре можно объединить нескольких детей или попросить других членов семьи поиграть с вами. Дети сидят на корточках на полу, образуя

круг. Взрослый даёт одному из участников игры мяч-Колобок и читает стихотворение.

Колобок, Колобок, у тебя румяный бок.

Ты по полу покатись, и Катюше (ребятам) улыбнись!

По просьбе взрослого («Катенька, покати мячик Диме») девочка прокатывает мяч двумя руками названному участнику. Тот, получив мяч, прокатывает его другому ребёнку, которого назвали по имени, и т.д.

«Прокати и догони».

Ребёнок с мячом в руках подходит к обозначенному месту (шнур, полоска пластыря, цветной кружочек) и выполняет действия в соответствии со стихотворным текстом.

Наш весёлый, звонкий мячик (толкает мяч двумя руками),

Мы покатым далеко (смотрит, куда он покатылся),

А теперь его догоним. (Бежит за мячом, догоняет его),

Это сделать нам легко! (Поднимает мяч над головой: «Поймал!»)

«Поймай мяч».

В игре участвует три игрока. Двое стоят друг напротив друга на расстоянии 3-4 м и перебрасывают мяч, способом - от груди. Третий находится между ними и старается поймать мяч в тот момент, когда он пролетает над ним. Если поймает, встает на место игрока, бросившего мяч.



«Сбей кеглю».

Ребенок, присев на корточки в обозначенном взрослым месте (цветной кружок, шнур), прокатывает мяч двумя руками вперед, стараясь сбить кегли. Затем идет за ним, поднимет кегли и возвращается.

Посмотри, какие кегли,

Ровно - ровно в ряд стоят!

К ним направим мяч умело,

И они уже лежат!

Следите, чтобы малыш энергично отталкивал мяч двумя руками, а не подбрасывал его вперед-вверх. Приучайте его смотреть вперед (на кегли).

«Школа мяча».

- *Бросать мяч вверх и ловить его двумя руками.
- *Бросать мяч о стену и ловить его двумя руками.
- *Ударять мяч о пол и ловить его то правой, то левой рукой.
- *Бросить мяч о стену, дать ему упасть на пол и отскочить, после чего ловить двумя руками.
- *Подбросить мяч двумя руками вверх и, не сходя с места, ловить его. Затем повторить, делая во время полета мяча хлопок в ладоши перед собой, за спиной, по коленям.
- *Ударить мяч о пол и поймать его. Повторить упражнение с хлопками перед собой, за спиной.

«Докати до стены».

Из подручного материала образуется коридор длиной 3-4 м., шириной 30-50см так, чтобы он доходил до стены. Нужно так оттолкнуть мяч, чтобы он коснулся стены.

Перед стеной можно поставить несколько кеглей и попробовать их сбить.

«Мяч в ворота».

Закатить мяч в неподвижную цель: в ворота из кубиков (40- 50 см шириной) на расстоянии 2-3 м, способом снизу.

«Мяч в обруч».

У взрослого в руках обруч (он держит его вертикально), игрок стоит на расстоянии 2м. Бросать мяч лучше от плеча.

«Мяч вокруг обруча».

На полу лежит обруч диаметром 80-100см, необходимо вести мяч вокруг обруча, обивая его о пол правой и левой рукой.

Уважаемые родители!

*Не забывайте о возрасте ребёнка, его физических возможностях!
Обращайте внимание на упражнения, которые он выполняет без нажима с
вашей стороны. Будьте мягкими, добрыми, ласковыми!
Пусть ребёнок демонстрирует свои умения перед членами семьи или
сверстниками: это постепенно развивает уверенность в своих силах,
стремление учиться дальше, осваивая новые, более сложные движения и игры.*



Литература:

1. «Методика физического воспитания детей дошкольного возраста» Л.Д. Глазырина, В.А. Овсянкин (Москва, «Владос», 2001).
2. «Физическая культура в старшей группе детского сада» Глазырина Л. Д..
3. «Подвижные игры» А. Русаков (Санкт-Петербург, 2005).
4. Вавилова Е.Н. Развивайте у дошкольников ловкость, силу, выносливость. М.: Просвещение, 1981.
5. Теплова И. Школа мяча //Дошкольное воспитание. - № 10. – 2008.