

Лови, бросай, кати!

Развивающие игры с мячом



Мяч — удобная, динамичная игрушка, занимающая особое место в развитии действий руки. Первые игры с мячом бесценны по своей значимости для здоровья, эмоциональной достаточности, физического и интеллектуального развития маленького ребенка. На протяжении всего дошкольного детства игры с мячом усложняются и как бы "растут" вместе с ребенком, составляя огромную радость детства.

Немного истории

Упражнения с мячом являются одними из наиболее древних видов физических упражнений.

Известно лишь, что мяч возник в глубокой древности и за свою историю существования претерпел много изменений. Сначала его плели из травы, пальмовых листьев, изготавливали из плодов деревьев, шерсти животных, шили из кожи, набивая травой, опилками и другим подобным материалом. Мяч и предметы, похожие на него, археологи находят по всему миру.

В России игры с мячом также были известны издавна. В простонародье мячи чаще всего делали из тряпья и тряпьем же набивали. В северных губерниях мячи плели из лыка – ремешков, сделанных из коры березы, липы или ивы. Такие мячи внутри были пустыми или набивались песком. В некоторых областях мячи делались из овечьей шерсти. Клок шерсти сначала скатывали до тех пор, пока комок не делался плотным, после чего его бросали в кипяток, затем его вынимали из воды, вновь катали и просушивали. Такой мяч был легким и мягким, а по своей упругости не уступал резиновому.

Учимся играть вместе

Как же научить малыша ловкости и умелости в играх с мячом? Методика обучения детей раннего возраста упражнениям и играм с мячом (как и любому физическому упражнению) имеет свои особенности, которые заключаются в том, что в обучении детей этого возраста преимущественно используются *игровые приемы*.

Так как ребенок второго–третьего года жизни лучше воспринимает показ движения, чем его словесное описание, независимо от его сложности или новизны взрослый показывает упражнения, сопровождая их простым и доступным пояснением.

Но пояснение и показ упражнений требуют подготовленности. Зрительные впечатления у детей преобладают над их словесным выражением. Ребенок 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 ребенку, как надо бросать мяч вдаль двумя руками из-за головы, мама или папа сопровождают показ простым, доступным для понимания пояснением: "Я сейчас брошу свой мячик далеко-далеко. Смотри, как я это делаю. Я возьму мяч двумя руками и подниму его вверх. Какой красивый у меня мячик! А теперь я спрячу его за голову. И... брошу. Брошу сильно, вперед! Далеко-далеко!"

Пояснение чаще всего сопровождается показом даже при выполнении знакомого упражнения: взрослый напоминает, что надо делать, и тут же сам дает показ движения.

Конечно, ребенок способен отобразить движение, поэтому одно и то же упражнение следует показывать и пояснять не один раз, а многократно, чтобы создать у малыша правильный образ движения (прокати мяч в ворота, брось мяч через веревочку). Такие способы выполнения движений в силу своей конкретности помогают детям еще лучше осознать поставленную перед ними задачу и выполнить ее более целенаправленно. Задания должны быть простыми и доступными.

Благодаря многократным повторениям у ребенка образуются более прочные двигательные навыки, малыш начинает выполнять движения более свободно, без лишнего напряжения. У ребенка появляется своеобразное "чувство мяча". Таким образом, малышу свойственно многократное повторение движений как во время овладения им, так и после уже появившегося двигательного умения. Ребенок может без усталости и с большим увлечением бросать мяч на пол, катать взрослому, скатывать с горки, забрасывать в корзину или ящик.

Какие же конкретные рекомендации можно дать родителям?

- Подготовьте один или два больших мяча диаметром 15–20 см, маленькие мячи диаметром 5–8 см (от большого и настольного тенниса, резиновые, мягкие из разных материалов, сшитые вами), бумажные шары (из скотканной бумаги), большой надувной мяч-шар.

- Покажите ребенку, как вы играете в мяч: катаете, бросаете, ловите, отбиваете от пола и т.п. Попробуйте научить этому и вашего малыша.
- *Не принуждайте малыша к выполнению того или иного движения.* Не требуйте от него повторять упражнение до тех пор, пока ребенку не удастся выполнить его правильно. Не упрекайте его за рассеянность, невниманье, неумение и т.п. Не превращайте обучение в скучную повинность. Играйте с малышом, когда он будет находиться в хорошем настроении.
- *Проявите фантазию, изобретательность, используйте* для игр все, что найдете под рукой: гладильную доску, стулья, пустые пластиковые бутылки, длинные шнурки и т.п.
- Постепенно вовлекайте его во все новые виды игры, систематически повторяя их. Для этого возраста достаточно, чтобы ребенок научился прокатывать мяч в даль в заданном направлении, бросать мяч об пол и вверх, правильному замаху при метании малого мяча вдаль.
- *Не забывайте о возрасте вашего ребенка,* его физических возможностях! Обращайте внимание на упражнения, которые ребенок выполняет с радостью, без нажима с вашей стороны. Представьте себе, что вы сами – ребенок. Прекрасно, если вы ободрите своего малютку похвалой; удивитесь тому, какой он ловкий, смелый, быстрый; что он уже сам может показать другим. Пусть ребенок демонстрирует свои умения перед всеми членами семьи или его же сверстниками: это постепенно развивает у ребенка уверенность в своих силах, стремление учиться дальше, осваивая новые, более сложные движения и игры.

Игры с маленьким мячом «Скати с горочки»

Цель игры: учить ребенка действовать с мелкими предметами: переносить их, складывать, прокатывать, ловить.

Для этой игры вам понадобятся:

1. любые предметы шарообразной формы (диаметром 3-8 см), которые вы найдете у себя в квартире: различные мячи – для большого тенниса, резиновые, пластмассовые; шарики для настольного тенниса, шарики от сломанных погремушек, шарики из скотканной бумаги и т.п.;
2. гладильная доска, закрепив один конец которой на стуле, вы создадите дома прекрасные условия для скатывания и ловли.

Содержание. В игре одновременно участвуют либо мама с ребенком, либо возможно объединение двух детей. Первый ребенок встает у приподнятого над полом конца горки. Рядом с ним в коробочке 3–4 шарика или небольших мячика. Второй ребенок стоит в 2–3 шагах от опущенного на пол конца горки. У него в руках пустая коробочка. Первый ребенок берет по одному

шарику из коробочки и одной рукой скатывает их с горки. А второй ребенок в это время ловит скатывающиеся шарики и складывает их в пустую коробочку. Собрав шарики, он вместе с этой коробочкой идет на место первого ребенка скатывать шарики, а первый ребенок – на его место, т.е. дети меняются местами.

Советы маме

При объяснении игры попросите папу или другого члена семьи помочь вам. Например, мама будет скатывать шарики, а папа их ловить и складывать в коробочку.

Все действия мама сопровождает стихотворением:

Шарик с горки покатился Мама достает шарик из своей коробочки и скатывает его с горки одной рукой.

И в коробке очутился. Папа ловит скатившийся шарик и кладет его в свою коробочку.

Мы с тобой его возьмем

И на горку принесем. Коробочка с пойманными шариками приносится к началу горки.

Постарайтесь объяснить малышу, что если мячик или шарик просто класть на доску или отталкивать тихонько, то он упадет на пол, не докатившись до ее конца. При ловле скатывающихся шариков ребенок сначала, будет ловить их двумя руками – так ему на первых порах удобнее. Но напоминайте малышу, чтобы он старался ловить шарики одной рукой (правой и левой).

Слепим снежные комочки

Цель игры: развивать мелкую моторику рук, укреплять мышцы пальцев, учить бросать малый мяч в даль.

Эту игру лучше проводить в зимнее время, т.к. желательно, чтобы ребенок смог предварительно потренироваться в лепке снежков на улице.

Для этой игры вам придется сделать несколько мягких поролоновых мячей (например, из поролоновых губок для мытья тела – такие мячи не только легкие, но и яркие).

Содержание. Дома покажите малышу мячики и предложите слепить из них "снежки": "Ванюшка, давай мы с тобой сейчас слепим снежные комочки".

Мама, сжимая мячик между ладонями, показывает, как лепить "снежок":

"Смотри, Ванюшка, комочек мягкий, я могу его сжимать ладошками: вот так – вот так!" Ребенок повторяет за мамой движения. "Ну, покажи, какой

"снежок" у тебя получился. Какой хороший у тебя "снежок"! Молодец! Давай еще слепим" – мама дает возможность малышу слепить еще 3 комочка. "А

теперь бросай "снежки" мне, я буду их ловить!" Ребенок бросает мячи-комочки одной рукой маме. Мама делает вид, что ловит "снежки", но

поймать или удержать их не может: "Как много "снежков". Я их и поймать не смогла! Давай соберем "снежки" и снова поиграем". Мама с малышом собирают мячи и игра повторяется.

Советы маме

В игре ребенок лепит всего 4 снежных комочка: 2 – для бросания правой рукой, 2 – для бросания левой рукой. Напоминайте малышу, чтобы он с усилием нажимал на мяч во время лепки "снежка" и чтобы у него сверху оказывалась по очереди то правая, то левая ладошки. Предложите просто помять мяч пальцами рук. При бросании "снежков" малыш будет стремиться подойти к вам поближе, поэтому старайтесь держаться от него на два– три шага.

Мячи в корзине

Цель игры: развивать глазомер, ловкость, координацию движений при метании в горизонтальную цель.

Для этой игры вам понадобятся любые маленькие мячи (от большого тенниса, резиновые, мягкие из разных материалов) или бумажные шары из скомканной бумаги. В качестве горизонтальной цели лучше использовать корзину большого диаметра (высокий таз или обклеенную цветной бумагой большую коробку), чтобы бросаемые мячи могли в них задерживаться. Поставьте корзину (таз, коробку) на пол и на расстоянии 60–150 см от нее по кругу разложите 4–5 цветных кружочков или выложите круг из длинного шнура. Встав у обозначенного места (цветной кружок, шнур), мама показывает малышу, как можно забросить мячи в корзину: "Посмотри, как я умею! Хочешь тоже поиграть?"

Ребенок становится на круг или в любом месте около шнура. Мама кладет перед ним на пол коробочку с 4–6 мячами и встает напротив ребенка с другой стороны корзины, чтобы малыш видел ее движения, которые она сопровождает словами:

Мяч одной рукой возьмем. Наклоняются и берут по одному мячу.

И к плечу поднимем. Поднимают руку с мячом вверх к плечу.

На корзину поглядим. Смотрят на корзину.

Мяч в корзину кинем. Бросают мяч в корзину одной рукой.

Сначала ребенок бросает мячи правой, а потом левой рукой (по 2–3 шт. каждой). Затем мама с малышом собирают брошенные мячи в свои коробочки, и игра повторяется.

Советы маме

Чтобы мячик не выскакивал из корзины (тазика, коробки), положите на его дно сложенное детское одеяло, толстую фланелевую пеленку или небольшую подушку.

На начальном этапе обучения бросанию предмета в корзину расстояние до цели не должно превышать 60 см, так как дети в этом возрасте не бросают, а кладут предметы в цель. С течением времени расстояние до цели увеличивается.

Сначала малыш будет спешить побыстрее забросить все мячи в корзину ведущей рукой. Объясните ему, что торопиться не надо. Пусть он выполняет

каждый бросок под слова стихотворения. Напоминайте ему, что бросать мячи в корзину надо сначала правой, потом левой рукой.

При метании в цель большинство детей этого возраста бросают предметы одной рукой от плеча, как рассмотрено выше. Покажите малышу и способ *метания одной рукой снизу*, так как, используя этот способ, ему будет легче попасть точно в цель.

Для сохранения интереса малыша вы можете менять высоту "цели", ставя тазик на предметы разной высоты. А летом в хорошую солнечную погоду бросайте мячи в тазик с водой.

Варианты игры. Чтобы сохранить интерес ребенка к игре используйте для метания:

1. кубики, маленькие мягкие игрушки, которые так же забрасываются в корзину, таз или коробку;
2. разноцветные мешочки, наполненные любой крупой (гречкой, рисом и т.п.) весом 70– 100 граммов.

Такие мешочки можно бросать в большой обруч или в круг, выложенный из шнура.

