


*Консультация на тему:
«Как организовать игры с мячом в семье?»*



Инструктор по физической культуре:

Смирнова С.И.



Ведущая деятельность ребенка игровая. Это значит, что именно игра в большей степени влияет на общее развитие малыша. Может быть, поэтому игровые приемы являются наиболее действенными, когда родители хотят научить чему-либо маленьких детей или привить им полезные навыки.

К сожалению, умение играть с ребенком дано не каждому взрослому. Играя с малышом, мы как бы становимся детьми. Вспомним свое детство: кого из взрослых мы любили больше всех? Да тех, кто умел играть с нами. Они становились партнерами в играх, заражали фантазией, увлекали ролевым поведением, приносили в нашу жизнь радость...

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.

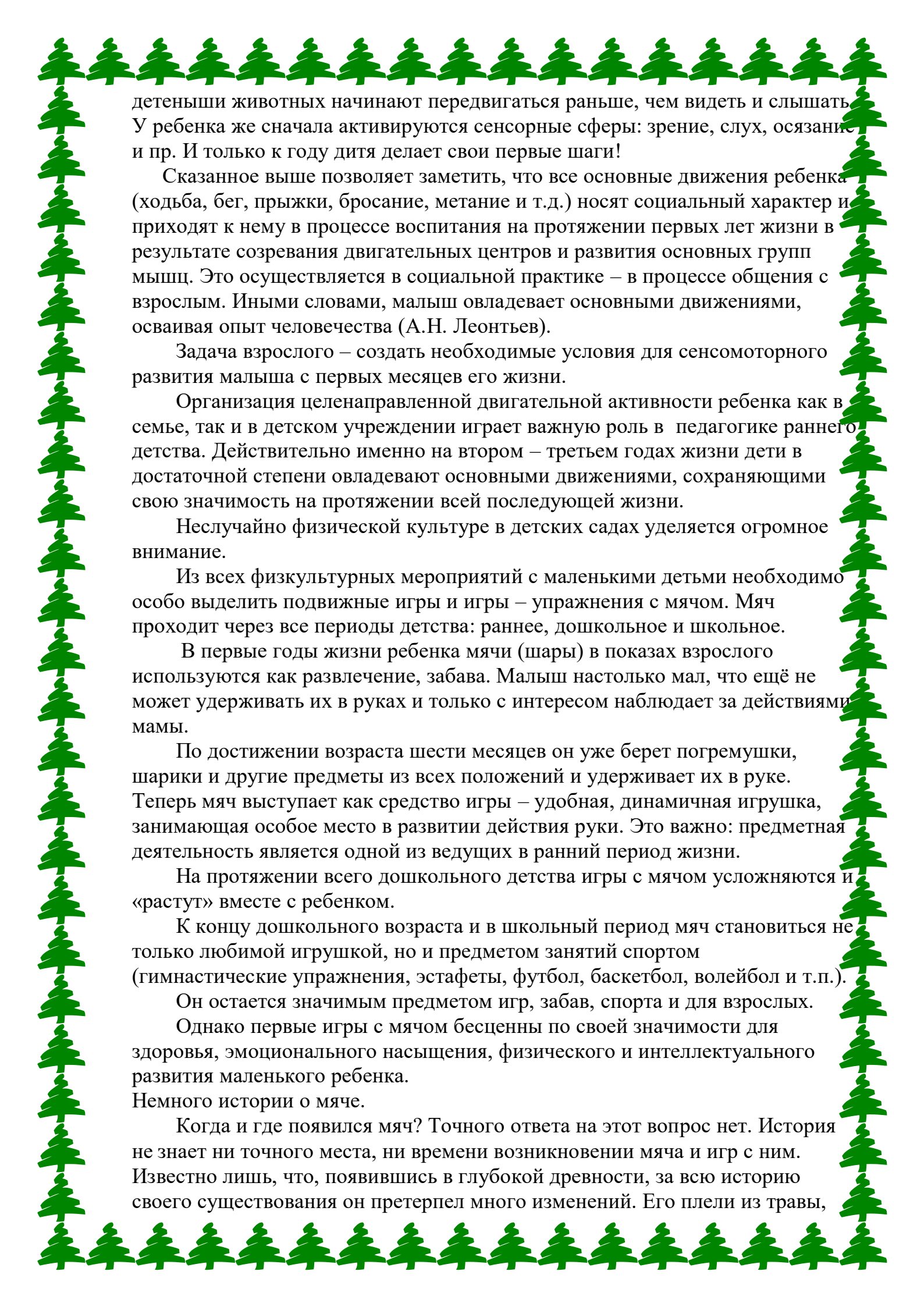
[Как же организовать игры с мячом в семье?](#)

Во-первых, в условиях помещения игры должны быть организованы взрослыми. Во-вторых, взрослые должны быть непосредственными участниками игры, партнерами малыша. В-третьих, играм с мячом на улице следует уделить особое внимание: не следует играть вблизи проходящего транспорта, на высоких подиумах, платформах, необходимо избегать опасных канав или скрытых ям. Мяч требует уважения к себе и безопасного пространства: умная игрушка достойна умного подхода к её использованию.

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.

Сенсомоторная активность – основа жизни и развития ребенка. Это значит, что он с момента рождения нуждается в сенсорной информации и движении. Известно: первые целенаправленные двигательные акты ребенка связаны с активизацией движения головы (удержание, повороты). Развитие зрения, слуха, осязания, а также сенсорная информация, которую воспринимает малыш из окружающего мира, способствуют своевременному созреванию анализаторов и двигательных зон коры головного мозга.

Двигательная активность ребенка формируется «от головы к конечностям». В животном мире наблюдается обратное – «от конечностей к голове». Например, новорожденный котенок, зайчонок, бельчонок и другие



детеныши животных начинают передвигаться раньше, чем видеть и слышать. У ребенка же сначала активируются сенсорные сферы: зрение, слух, осязание и пр. И только к году дитя делает свои первые шаги!

Сказанное выше позволяет заметить, что все основные движения ребенка (ходьба, бег, прыжки, бросание, метание и т.д.) носят социальный характер и приходят к нему в процессе воспитания на протяжении первых лет жизни в результате созревания двигательных центров и развития основных групп мышц. Это осуществляется в социальной практике – в процессе общения с взрослым. Иными словами, малыш овладевает основными движениями, осваивая опыт человечества (А.Н. Леонтьев).

Задача взрослого – создать необходимые условия для сенсомоторного развития малыша с первых месяцев его жизни.

Организация целенаправленной двигательной активности ребенка как в семье, так и в детском учреждении играет важную роль в педагогике раннего детства. Действительно именно на втором – третьем годах жизни дети в достаточной степени овладевают основными движениями, сохраняющими свою значимость на протяжении всей последующей жизни.

Неслучайно физической культуре в детских садах уделяется огромное внимание.

Из всех физкультурных мероприятий с маленькими детьми необходимо особо выделить подвижные игры и игры – упражнения с мячом. Мяч проходит через все периоды детства: раннее, дошкольное и школьное.

В первые годы жизни ребенка мячи (шары) в показах взрослого используются как развлечение, забава. Малыш настолько мал, что ещё не может удерживать их в руках и только с интересом наблюдает за действиями мамы.

По достижении возраста шести месяцев он уже берет погремушки, шарики и другие предметы из всех положений и удерживает их в руке. Теперь мяч выступает как средство игры – удобная, динамичная игрушка, занимающая особое место в развитии действия руки. Это важно: предметная деятельность является одной из ведущих в ранний период жизни.

На протяжении всего дошкольного детства игры с мячом усложняются и «растут» вместе с ребенком.

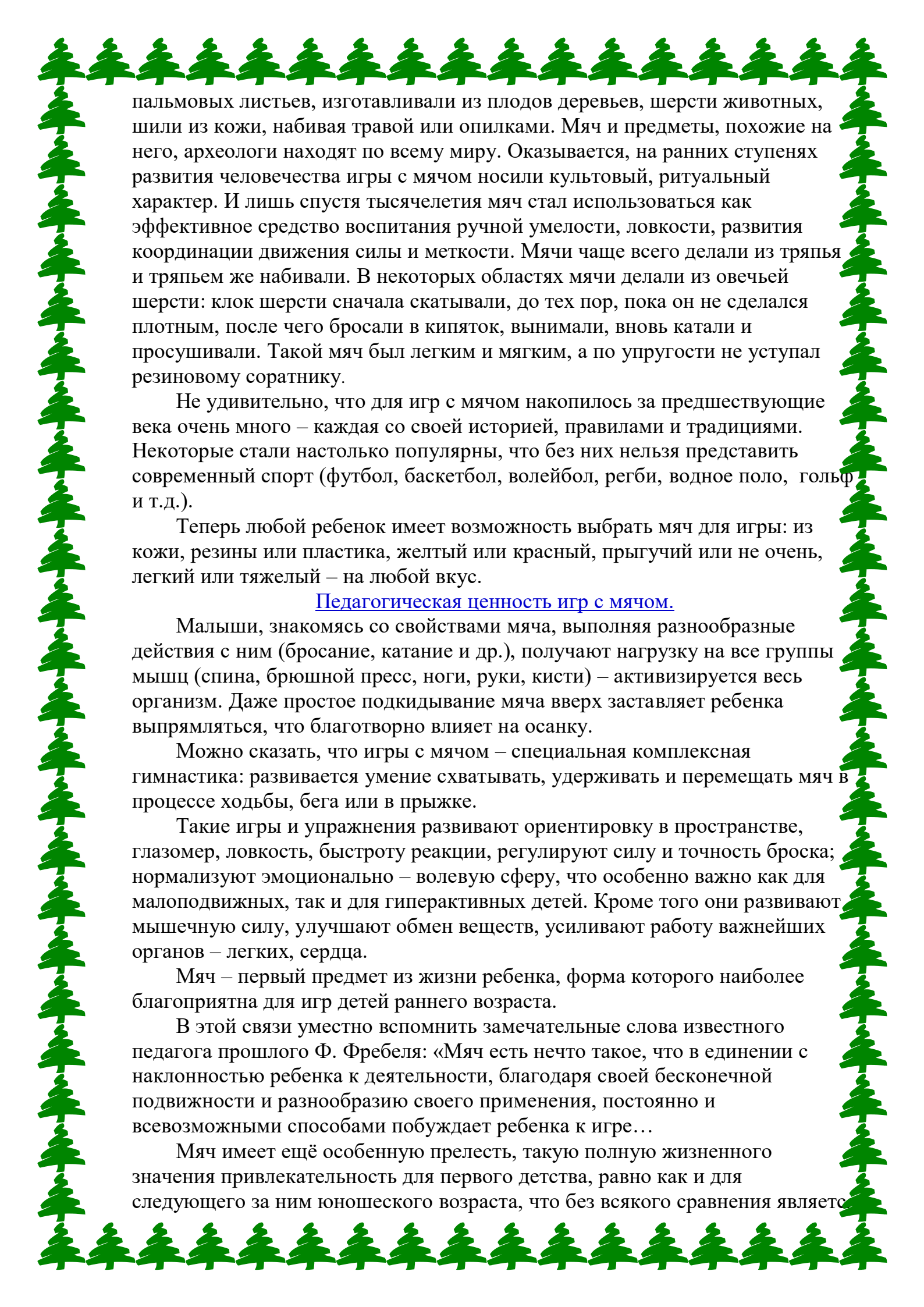
К концу дошкольного возраста и в школьный период мяч становится не только любимой игрушкой, но и предметом занятий спортом (гимнастические упражнения, эстафеты, футбол, баскетбол, волейбол и т.п.).

Он остается значимым предметом игр, забав, спорта и для взрослых.

Однако первые игры с мячом бесценны по своей значимости для здоровья, эмоционального насыщения, физического и интеллектуального развития маленького ребенка.

Немного истории о мяче.

Когда и где появился мяч? Точного ответа на этот вопрос нет. История не знает ни точного места, ни времени возникновения мяча и игр с ним. Известно лишь, что, появившись в глубокой древности, за всю историю своего существования он претерпел много изменений. Его плели из травы,



пальмовых листьев, изготавливали из плодов деревьев, шерсти животных, шили из кожи, набивая травой или опилками. Мяч и предметы, похожие на него, археологи находят по всему миру. Оказывается, на ранних ступенях развития человечества игры с мячом носили культовый, ритуальный характер. И лишь спустя тысячелетия мяч стал использоваться как эффективное средство воспитания ручной умелости, ловкости, развития координации движения силы и меткости. Мячи чаще всего делали из тряпья и тряпьем же набивали. В некоторых областях мячи делали из овечьей шерсти: клочок шерсти сначала скатывали, до тех пор, пока он не сделался плотным, после чего бросали в кипяток, вынимали, вновь катали и просушивали. Такой мяч был легким и мягким, а по упругости не уступал резиновому соратнику.

Не удивительно, что для игр с мячом накопилось за предшествующие века очень много – каждая со своей историей, правилами и традициями. Некоторые стали настолько популярны, что без них нельзя представить современный спорт (футбол, баскетбол, волейбол, регби, водное поло, гольф и т.д.).

Теперь любой ребенок имеет возможность выбрать мяч для игры: из кожи, резины или пластика, желтый или красный, прыгучий или не очень, легкий или тяжелый – на любой вкус.

[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) – активизируется весь организм. Даже простое подкидывание мяча вверх заставляет ребенка выпрямляться, что благотворно влияет на осанку.

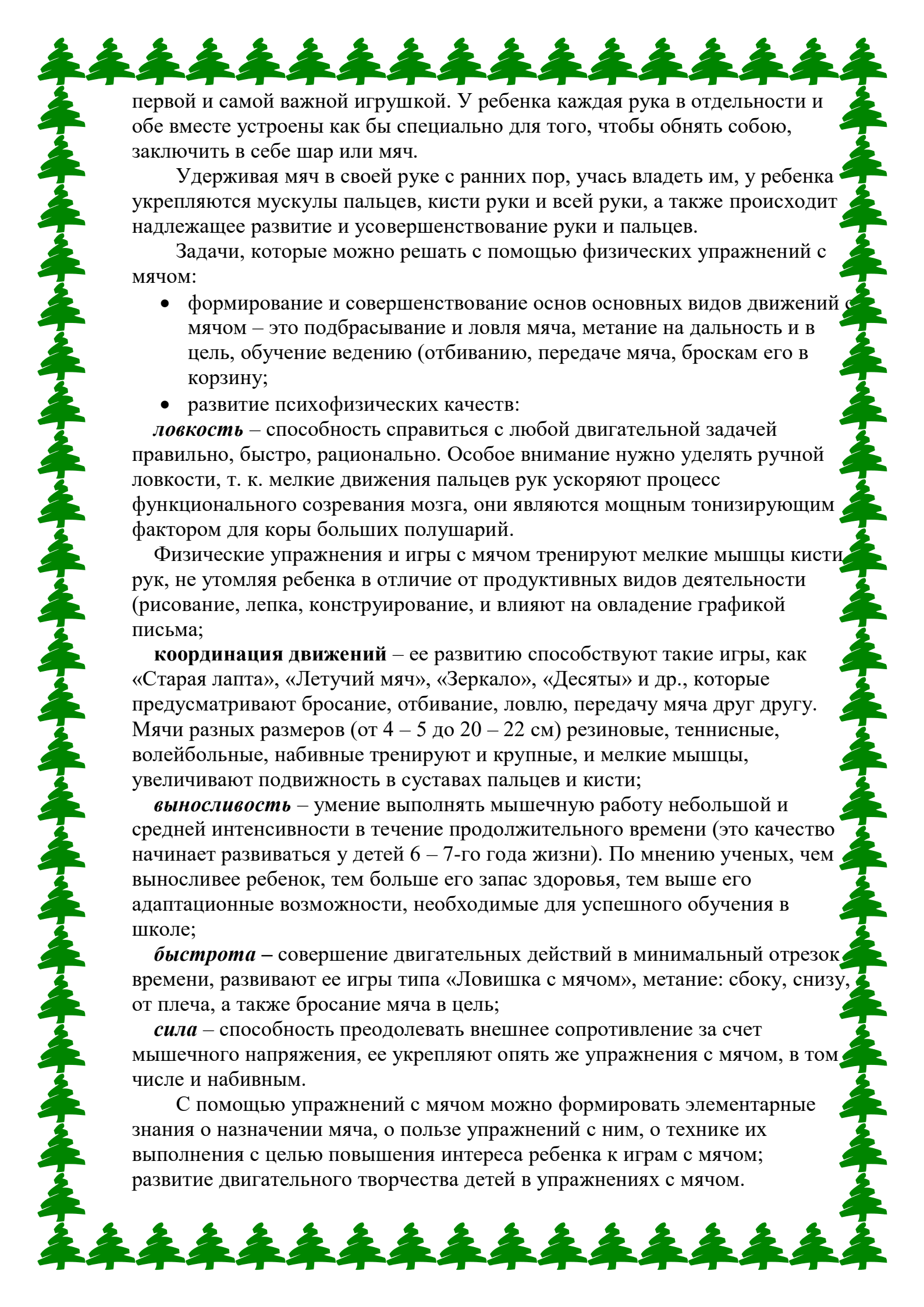
Можно сказать, что игры с мячом – специальная комплексная гимнастика: развивается умение схватывать, удерживать и перемещать мяч в процессе ходьбы, бега или в прыжке.

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 этой связи 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 разнообразию своего применения, постоянно и всевозможными способами побуждает ребенка к игре...»

Мяч имеет ещё особенную прелесть, такую полную жизненного значения привлекательность для первого детства, равно как и для следующего за ним юношеского возраста, что без всякого сравнения является



первой и самой важной игрушкой. У ребенка каждая рука в отдельности и обе вместе устроены как бы специально для того, чтобы обнять собою, заключить в себе шар или мяч.

Удерживая мяч в своей руке с ранних пор, учась владеть им, у ребенка укрепляются мускулы пальцев, кисти руки и всей руки, а также происходит надлежащее развитие и усовершенствование руки и пальцев.

Задачи, которые можно решать с помощью физических упражнений с мячом:

- формирование и совершенствование основ основных видов движений с мячом – это подбрасывание и ловля мяча, метание на дальность и в цель, обучение ведению (отбиванию, передаче мяча, броскам его в корзину);
- развитие психофизических качеств:

ловкость – способность справиться с любой двигательной задачей правильно, быстро, рационально. Особое внимание нужно уделять ручной ловкости, т. к. мелкие движения пальцев рук ускоряют процесс функционального созревания мозга, они являются мощным тонизирующим фактором для коры больших полушарий.

Физические упражнения и игры с мячом тренируют мелкие мышцы кисти рук, не утомляя ребенка в отличие от продуктивных видов деятельности (рисование, лепка, конструирование, и влияют на овладение графикой письма;

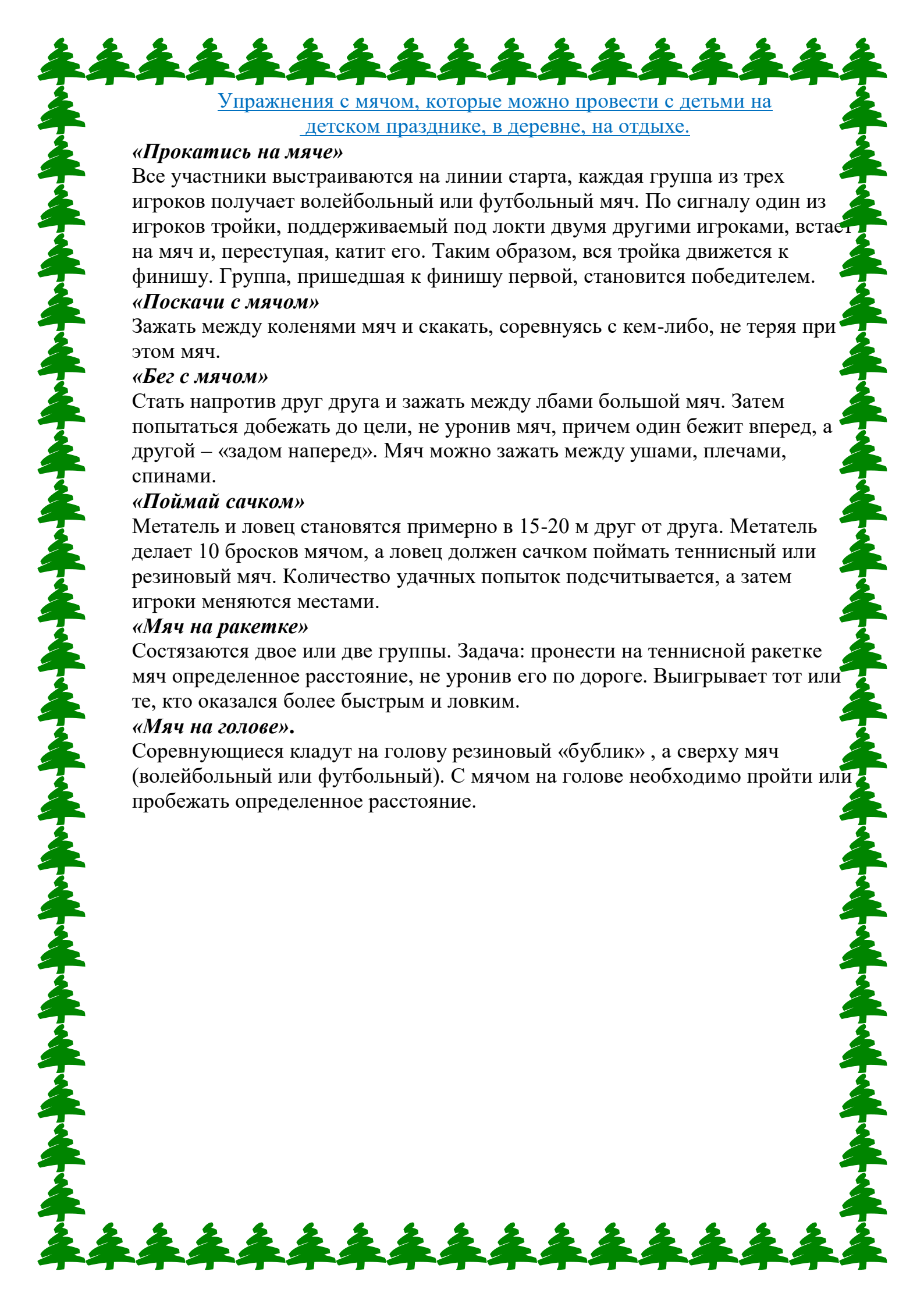
координация движений – ее развитию способствуют такие игры, как «Старая лапта», «Летучий мяч», «Зеркало», «Десятки» и др., которые предусматривают бросание, отбивание, ловлю, передачу мяча друг другу. Мячи разных размеров (от 4 – 5 до 20 – 22 см) резиновые, теннисные, волейбольные, набивные тренируют и крупные, и мелкие мышцы, увеличивают подвижность в суставах пальцев и кисти;

выносливость – умение выполнять мышечную работу небольшой и средней интенсивности в течение продолжительного времени (это качество начинает развиваться у детей 6 – 7-го года жизни). По мнению ученых, чем выносливее ребенок, тем больше его запас здоровья, тем выше его адаптационные возможности, необходимые для успешного обучения в школе;

быстрота – совершение двигательных действий в минимальный отрезок времени, развивают ее игры типа «Ловишка с мячом», метание: сбоку, снизу, от плеча, а также бросание мяча в цель;

сила – способность преодолевать внешнее сопротивление за счет мышечного напряжения, ее укрепляют опять же упражнения с мячом, в том числе и набивным.

С помощью упражнений с мячом можно формировать элементарные знания о назначении мяча, о пользе упражнений с ним, о технике их выполнения с целью повышения интереса ребенка к играм с мячом; развитие двигательного творчества детей в упражнениях с мячом.



Упражнения с мячом, которые можно провести с детьми на детском празднике, в деревне, на отдыхе.

«Прокатись на мяче»

Все участники выстраиваются на линии старта, каждая группа из трех игроков получает волейбольный или футбольный мяч. По сигналу один из игроков тройки, поддерживаемый под локти двумя другими игроками, встает на мяч и, переступая, катит его. Таким образом, вся тройка движется к финишу. Группа, пришедшая к финишу первой, становится победителем.

«Поскачи с мячом»

Зажать между коленями мяч и скакать, соревнуясь с кем-либо, не теряя при этом мяч.

«Бег с мячом»

Стать напротив друг друга и зажать между лбами большой мяч. Затем попытаться добежать до цели, не уронив мяч, причем один бежит вперед, а другой – «задом наперед». Мяч можно зажать между ушами, плечами, спинами.

«Поймай сачком»

Метатель и ловец становятся примерно в 15-20 м друг от друга. Метатель делает 10 бросков мячом, а ловец должен сачком поймать теннисный или резиновый мяч. Количество удачных попыток подсчитывается, а затем игроки меняются местами.

«Мяч на ракетке»

Состязаются двое или две группы. Задача: пронести на теннисной ракетке мяч определенное расстояние, не уронив его по дороге. Выигрывает тот или те, кто оказался более быстрым и ловким.

«Мяч на голове».

Соревнующиеся кладут на голову резиновый «бублик», а сверху мяч (волейбольный или футбольный). С мячом на голове необходимо пройти или пробежать определенное расстояние.