



**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.

### **О значении мяча**

Игры с мячом развивают глазомер, координацию, смекалку, способствуют общей двигательной активности. Для ребенка мяч – предмет увлечения с первых лет жизни. Ребенок не просто играет в мяч, а варьирует им: берет, переносит, кладет, бросает, катает и т.п., что развивает его эмоционально и физически. Игры с мячом важны и для развития руки малыша.

Движения пальцев и кистей рук имеют особое значение для развития функций мозга ребенка. И чем они разнообразнее, тем больше «двигательных сигналов» поступает в мозг, тем интенсивнее проходит накопление информации, а следовательно и интеллектуальное развитие ребенка.

Движения рук способствует также развитию речи ребенка. Современные научные данные подтверждают эти положения: области коры головного мозга, «отвечающие» за артикуляцию органов речи и мелкую моторику пальцев рук, расположены в одном иннервационном поле, т.е. непосредственной близости друг от друга. Следовательно, идущие в кору головного мозга нервные импульсы от двигающихся рук стимулируют расположенные по соседству речевые зоны, усиливая их активность. Малыши, знакомясь со свойствами мяча, выполняя разнообразные действия (бросание, катание, бег за мячом и др.). При этом получают нагрузку на все группы мышц (туловища, брюшного пресса, ног, рук, кистей), у них активизируется весь организм. Даже, казалось бы, обычное подкидывание мяча вверх вызывает необходимость выпрямления, что благоприятно влияет на осанку ребенка. Можно сказать, что игры с мячом – специальная комплексная гимнастика: развивается умение схватывать, удерживать, перемещать мяч в процессе ходьбы, бега или в прыжке.

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

### **Учимся играть вместе**

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

Так как дети лучше воспринимают 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, он начинает выполнять движения более свободно, без лишнего напряжения. У ребенка появляется своеобразное «чувство мяча». Таким образом, ребенку 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 скомканной 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 ребенка 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 ребенком, 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 вдаль 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 ребенка 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.

Рифмовки (стихотворный текст) при выполнении движений с мячом, помогают сделать игру более понятной, а главное, задают ритм выполнения игрового задания.

Неудивительно, что 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, и т.д.)

Теперь любой ребенок имеет возможность выбрать мяч для игры на любой вкус: из резины, кожи, пластика, любого цвета, прыгучий или не очень.

## Как выбирать мяч?

**Мяч должен быть удобен и не вызывать у малыша слез от ощущения собственной неловкости!**

**Минимальный набор мячей:**

- 1 небольшой резиновый мяч,
- 1–2 мягких мяча для игры дома
- 1 прыгучий мяч для улицы.

Нужен мяч такого размера, который ребенку удобно ловить и капить двумя руками (диаметр мяча от 15–18 см для 2-летних малышей и до 12 см для дошкольников).



**Прыгучесть.** Прыгучими могут быть не только резиновые мячи, но и хорошо набитые шерстяные.

**Тяжесть/легкость.** Для малыша тяжелый футбольный мяч из-за своего веса и большого размера просто не может быть игрушкой. А вот старшим дошкольникам проявлять свою ловкость с самыми разными мячами доставляет истинное удовольствие. Очень важно научиться соразмерять силу удара с тяжестью мяча.

**Цвет** – мячи не должны быть едкими, броскими анилиновыми красками. Цветовосприятие глаза лучше развивается на сочных, открытых цветах радуги, их вариантах и оттенках в пастельной гамме.

**Качество поверхности** – обогащает опыт ребенка в действиях с мячами, комплексном восприятии их свойств и пр.

**Окраска** Обратите внимание, не линяет ли мяч! Не облезает ли, не отколупывается ли с него краска? Это может быть опасно



## *Примеры игр с мячом*

«Закати мяч головой». Эта игра очень весёлая, она понравится и детям и взрослым. В неё можно играть одновременно (соревнуясь), можно по очереди.

Итак, правила игры: ребёнок, передвигаясь на четвереньках, головой толкает мяч перед собой к противоположной стерне или к любой другой цели. Касаться мяча руками нельзя.

Такая игра способствует укреплению мышц туловища и конечностей, координации движений, навыкам ползания.

«Школа мяча». Эта игра развивает координацию движений, прослеживающую функцию глаза, ловкость. Она состоит из серии упражнений. Упражнения можно подобрать самим, главное, чтобы они были просты и доступны для ребёнка.

- Подбрасываем мяч вверх и ловим его двумя руками
- Подбрасываем мяч вверх, хлопаем в ладоши один раз и ловим его. По мере взросления ребёнка можно усложнять упражнение: два-три хлопка, поворот вокруг себя и т.п.
- Ударяем мяч о землю и ловим его
- Ударяем мяч о землю, хлопаем в ладоши один раз и ловим его
- Ударяем мяч о стену и ловим его
- Ударяем мяч о стену, хлопаем в ладоши один раз и ловим его
- Ударяем мяч о стену, он падает на землю, отскакивает, и мы его ловим

Конечно же, нужно помнить о таких играх в мяч, как

- детский футбол,
- пионербол,
- «Охотники и утки»,
- «Горячая картошка»,
- «Десяточки» (эта игра у стены и для более старших деток, но некоторые упражнения можно взять и для малышей),
- «Лягушки» (учите детей прыгать через мяч, заодно и сами детство вспомните),
- «Собачка» (игра для всей семьи, когда мама с папой не дают ребёнку поймать мяч),
- «Я знаю 5 имён...» (это и интеллектуальная игра в том числе)
- «Съедобное – несъедобное», «летает – не летает» и пр.

Все эти игры знакомы нам из детства! Научите и своих детей играть с мячом. Ведь мяч незаменимый «друг» для ребёнка, с мячом не бывает скучно.