

Подготовил физ. инструктор:
Рябов С.Б.

«Игры с мячом»

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. Они становились партнёрами 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 с раннего детства. По всей вероятности, этот предмет любим детьми ещё и потому, что «созвучен» им, - такой же прыгающий, «заводной», мобильный, забавный и каждый новый 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 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 ребёнка, 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 ребёнка. Это значит, что он с рождения нуждается в сенсорной информации и движении. Известно: первые целенаправленные двигательные акты ребёнка связаны с активизацией движений 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 ребёнка формируется «от головы к конечностям». В животном мире наблюдается обратное – «от конечностей к голове». Например, новорождённый котёнок, зайчонок, бельчонок и другие детёныши животных начинают передвигаться раньше, чем видеть и слышать. У ребёнка же сначала

активизируются сенсорные сферы: зрение, слух, осязание и пр. И к году дитя делает свои первые шаги!

Отечественный учёный, врач-педиатр Н.М. Щелованов, подчёркивал: удовлетворение ранней сенсомоторной потребности маленького ребёнка связано, прежде всего, с реализацией генетической задачи – с формированием человеческого интеллекта и социализацией, т.е. вхождением его в человеческое общество.

Сказанное выше позволяет заметить, что все основные движения детей (ходьба, бег, прыжки, бросание, метание и др.) 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, «присваивая» (осваивая) опыт человечества (А.В. Леонтьев). Он приобщается к общественной культуре, овладевая движениями, принятыми в социальной (общественной) практике.

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

Сказанное позволяет заметить, что организация целенаправленной двигательной активности ребёнка 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: действует специальная система педагогических мероприятий, направленных на развитие движений и общее оздоровление детства.

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

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

По достижении возраста 6 месяцев он уже берёт погремушки, шарики и другие предметы из всех положений и удерживает их в руке. Теперь мяч выступает как средство игры – удобная и динамичная игрушка, занимающая особое место в развитии действий 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 ребёнком.

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.д.)

Он остаётся 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 ребёнка.

Немного истории

Когда и где появился мяч? Точного ответа на этот вопрос нет. История не знает ни точного времени, ни места возникновения мяча и игр с ним. Известно, 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 и 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 спустя тысячелетия мяч стал использоваться как эффективное средство воспитания ручной умелости, ловкости, развития координации движений, силы и меткости.

В России издавна были известны игры с мячом. Мячи чаще всего делали из тряпья и тряпьем же набивали. В северных губерниях их плели из лыка – ремешков, сделанных из берёзы, липы или ивы. Внутри они были пустыми или набивались песком. В некоторых областях мячи делали из овечьей шерсти: клочок шерсти скатывали, до тех пор пока он не делался плотным, после чего бросали в кипяток, вынимали, вновь катали и просушивали. Такой мяч был лёгким и мягким, а по упругости не уступал резиновому.

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, регби, водное поло, мотобол, гольф и т.д.)

Теперь любой ребёнок имеет возможность выбрать мяч для игры на любой вкус: из кожи, резины или пластика, жёлтый или красный, прыгучий или не очень.

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 подбрасывание мяча вверх заставляет ребёнка 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 – лёгких, сердца.

Мяч – первый предмет в жизни ребёнка, 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 наклонностью ребёнка к деятельности, благодаря своей бесконечной подвижности и разнообразию своего применения,

постоянно и всевозможными способами побуждает ребёнка к игре... Мяч имеет ещё особенную прелесть, такую полную жизненного значения привлекательность для раннего детства, равно как и для следующего за ним юношеского возраста, что без всякого сравнения является *первой и самой важной игрушкой*... У ребёнка каждая рука отдельно 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 ребёнка укрепляются мускулы пальцев, кисти руки, а также происходит надлежащее развитие и усовершенствование руки и пальцев, прежде всего в целях самостоятельного обращения с самим мячом, а потом и в целях правильного и надлежащего обращения с другими вещами...»

Учимся играть вместе.

Как же научить малыша ловкости и умелости в играх с мячом? *Методика обучения детей раннего возраста 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 и включением в них детей* – ведущий приём в обучении малышей. Это связано с особенностями детей 2-3 лет и объясняется недостаточной сосредоточенностью, отсутствием необходимой самоорганизации, произвольного внимания, возможности подражать по слову взрослого.

Но *пояснение и показ упражнений* требуют подготовленности детей. 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 этого возраста 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 способен 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.

Какие же конкретные рекомендации можно дать родителям?

В современных квартирах возможности для игры в мяч очень ограничены, но всё же родителям можно предложить **несколько забавных игровых упражнений с мячом**. Эти игры можно проводить в условиях помещения, используя всё, что есть под рукой: игрушки, бумажные шары, кегли, пустые пластиковые бутылочки, верёвки, мячи разной величины и т.п.

Упражнения с использованием этих предметов конкретизируют движение, развивают ловкость, сноровку, сосредоточенность.

Сопровождение движений с мячом стихотворным текстом помогает сделать занятие более понятным, а главное, задаёт ритм выполнения упражнения.

Игры с мячом дома.

«Поиграем с солнышком»

Цель. Научить прокатывать мяч в заданном направлении.

Ребёнок сидит на полу, ноги врозь. Взрослый с мячом (в этой игре желательно использовать мяч жёлтого цвета) 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 Мише (*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 ноги перед собой, сидя на корточках.

«Мяч в кругу»

Цель. Совершенствовать навык отталкивания мяча, учить ориентироваться в пространстве.

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»

Цель. Учить катать мяч в прямом направлении, отталкивать его энергично, с усилием, развивать умение ориентироваться в пространстве.

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 покатился),*

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

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

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.