

Консультация для родителей «Мой весёлый, звонкий мяч!»



К сожалению, современные дети ведут малоподвижный образ жизни и все реже играют с мячом. Мяч знаком всем с раннего детства. Одними из первых основных движений у ребенка - это бросание, катание, позднее - метание и ловля. Мяч является первым средством, связывающим, по мнению Ф. Фребеля, внутренний и внешний мир ребёнка. Дети очень любят играть с мячами, яркими, прыгучими и ловкими. Однако многие родители уделяют мало времени играм с мячами, и даже летом, на отдыхе, мяч остается незаслуженно забытым. Опрашивая детей, я выяснила, что в некоторых семьях среди множества современных игрушек, нет простого резинового мяча.

А ведь бросание и ловля, метание укрепляют мышцы плечевого пояса, туловища, мелкие мышцы рук, способствуют развитию глазомера, меткости. Они требуют также хорошей координации движений. Игры с мячом развивают ловкость, ритмичность и точность движений. Особенно большое значение придается возникновению радостных эмоций. Положительные эмоции самые действенные!

Создавая наш проект, мы попытались выработать новые подходы в решении проблемы оздоровления детей с использованием игр и упражнений с мячом на занятиях и в повседневной жизни.

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.

МЯЧ - это рука ребенка, развитие ее напрямую связано с развитием интеллекта.

МЯЧ - круглый, как Земля, и в этом его сила! С.А. Шмако.

Игры с мячом активизируют весь организм: развивают ориентировку в пространстве, глазомер, координацию, регулируют силу и точность броска, осанку, смекалку, способствуют общей двигательной активности, развивая ловкость, быстроту реакции, моторику рук, которая имеет особое значение для развития функции мозга ребенка, развития речи.

Игры с мячом развивают мышечную силу, усиливают работу важнейших органов организма - легких, сердца, улучшают обмен веществ. Они вызывают положительные эмоции. Совместные действия в играх сближают детей и родителей, доставляют им радость от преодоления трудностей и достижения успеха.

Выбор мяча: мяч должен быть удобен и не вызывать у ребенка слез от ощущения собственной неловкости.

Малышам необходимы:

- ✓ 1 небольшой резиновый мяч
- ✓ 1-2 мягких мяча для игр дома (лучше использовать мягкие мячи: тряпичные, большие гимнастические, безопасные для игр в помещении).
- ✓ 1 мяч для улицы (футбольный, баскетбольный или обычный резиновый мяч)

Рекомендации для родителей для совместных игр с детьми с мячом:

1. Покажите ребенку, как Вы играете в мяч: катаете, бросаете... Попробуйте научить этому своего малыша
2. Не принуждайте малыша к выполнению того или иного движения;
3. Не упрекайте его за рассеянность, невниманье, неумение;
4. Не превращайте обучение в скучную повинность. Играйте только в хорошем настроении;
5. Проявите фантазию, изобретательность в играх с мячом;
6. Постепенно вовлекайте его во все новые виды игр, систематически повторяя их;
7. Не забывайте о возрасте своего малыша и его физических возможностях;
8. Представьте себе, что Вы сами ребенок;
9. Хвалите и подбадривайте своего ребенка, ведь для Вас это маленький успех, а для него «Победа!»

Коротко об играх с мячом:

- «Брось мяч»: бросание мяча друг другу и ловля его двумя руками;
- «Прокати в ворота»: прокатывание мяча через ворота;
- «Быстро по кругу»: передача мяча друг другу с боку, над головой, снизу;
- «Попади в корзину»: бросание мяча в корзину (двумя руками из-за головы, от себя)

Подвижные игры с мячом:

- «Съедобное-несъедобное»: съедобное - ловим мяч, несъедобное - не ловим;
- «Школа мяча»: различные упражнения с мячом (консультация с педагогом);

- «Сбей кеглю»: мячом сбиваем кегли (по горизонтали, в шахматном порядке «Боулинг»).

И многие другие, о которых можно узнать в дошкольном учреждении.

Метание – технически сложное движение, выполнение которого требует проявления многих физических качеств – ловкости, согласованности движений рук, туловища и ног, глазомера, равновесия, навыка пространственной ориентировки, а так же соответствующей реакции мелкой мускулатуры.

Нет игрушки более интересней, чем мяч! Мяч ассоциируется с игрой, не случайно каждое действие с мячом в быту называют игрой. Это и определяет выбор методов и приемов руководства. Дети играют в мяч в любое свободное время, а также в организованных формах работы – на физкультурных занятиях, утренней гимнастике, в разных формах активного отдыха.

Каждое упражнение способствует появлению специфических навыков, которые потом аккумулируются в метании.

Самым характерным упражнением для средней группы является выполнение несложного движения между броском и ловлей: хлопнуть в ладоши, дотронуться до коленей, скрестить руки на груди, развернуть ладошки.

При броске мяча об пол и ловле самым важным и понятным детям критерием качества является следующее: чем сильнее бросок, тем выше подскочит мяч. Стимулирующие ориентиры различны: выше головы, выше натянутой веревки, выше волейбольной сетки, до потолка и т.д.

Перебрасывание и ловля мяча требуют дифференцированных действий: захвата мяча, силы замаха, согласования со способами (снизу, от груди, от плеча, сбоку, сзади). При разучивании этих движений целесообразно обращать внимание детей на фразы: приготовиться, прицелиться, бросить. В игровых заданиях движения выполняются слитно.

Ведение мяча на месте и в движении традиционно осваивается со средней группой.

Ударь по мячу нужно тогда, когда он летит от пола вверх, встречать раскрытой ладошкой, а не догонять; на мяч нужно сильнее давить, а не шлепать по нему, тогда он будет подпрыгивать выше.

Взрослый советует дошкольникам учиться отбивать мяч и правой и левой рукой, стоя на месте и продвигаясь вперед, поворачиваясь вокруг, обводя предметы и т.д.

Все названные упражнения, каждое по-своему, формируют «чувство мяча» и приобрели название «школа мяча». В сравнении с собственно метанием они считаются простыми, потому, что выполняются преимущественно рукой под контролем зрения.

Играйте с детьми в мяч! Сделайте их ловкими и меткими.