

Консультация для родителей

История мяча

Упражнения с мячом являются одними из наиболее древних видов физических упражнений. История не знает ни точного места, ни времени возникновения мяча и игр с мячом. 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 шкур животных, плели из тростника, скручивали из тряпок, вырезали из дерева, шили из кожи, набивая травой, опилками и другим подобным материалом. Мяч и предметы, похожие на него, археологи находят по всему миру.

Поражает разнообразие игр и упражнений с мячом у разных народов.

В Древней Греции, Риме и Египте мяч не только любили, но и уважали. Например, в Древней Греции он считался самым совершенным предметом, так как был похож на солнце, а значит (по мнению греков) обладал его волшебной силой. Греки шили мячи из кожи и набивали каким-нибудь упругим материалом, например, мхом или перьями птиц. А позже догадались надувать кожаный мяч воздухом. Такой мяч назывался «фоллис». Небольшие фоллисы использовали для ручных игр, а мячами больших размеров играли в игры типа футбола. Древние греки придумали несколько игр с мячом. Так, спартанские воины увлекались «эпискиросом» — соревнованием по

брасыванию ногами и руками кожаного мяча, набитого лоскутами, конским волосом, перьями, песком, а потом — надутого воздухом.

Любознательные римляне не преминули в числе прочего и это позаимствовать у соседей. Например, завели у себя игру «гарпастум». Вот как ее описывает Поллукс: «Игроки разделяются на две команды. Мяч помещают на линию в центре площадки. На обоих краях площадки за спиной у игроков, каждый из которых стоит на отведенном ему месте, проводят еще по линии. За эти линии полагается занести мяч, причем совершить оный подвиг сподручно, лишь распихивая игроков соперничающей команды».

Эта игра была важной частью программы военных занятий, наполнителями для мяча первоначально служили сено, солома и даже зерна инжира, а затем — воздух.

Распространены упражнения, и игры с мячом были и Древнем Риме (III-II тыс. до н.э.). Мячи шили из кожи, которые наполняли перьями, шерстью, зернами плодов инжира или фиговыми зернышками. Были у них и

стеклянные мячи для одиночных игр. А упражнения с мячом назначались врачами, и выполнять их нужно было в известной последовательности, придерживаясь определенных правил.

Воинственные легионеры вместе с «огнем и мечом» принесли другим народам и распространяли среди них свои спортивные занятия с мячом. Британцы, например, соблазнившись ими, не только позаимствовали «гарпастум», но и освоили так, что в 217 г. н.э. выиграли матч у римлян!

Они придумали и собственный способ изготовления мячей: обвязывали конским (девичьим) волосом круглые овощи, затем приспособились делать их из мочевых пузырей животных. Если бы этим и ограничились! А то ведь пускали в ход отрубленные головы врага или слуги (поговаривают, правда, что не они первыми додумались до такого, а древние китайцы).

И в Древнем Китае играли в мяч, например, пиная его ногой. Игра со временем стала любимым народным развлечением, а во II веке до н.э. вошла в обязательную программу торжественного празднования дней рождения императора. Тогда же кожаные мячи вместо набивания перьями птиц и волосом животных научились наполнять воздухом, разработали правила и на игровом поле стали устанавливать ворота. Победителей чествовали цветами, награждали ценностями подарками, а проигравших били бамбуковыми палками.

В древней Японии тоже не обходились без мяча. При императорском дворе проводились командные игры по забиванию мяча в ворота за определенное время (отмеряется по песочным часам), во время перебрасывания он не должен был касаться земли.

В Древней Индии (III-II тыс. до н.э.) важную роль в деле объединения всей общины играла игра «катхи-ценду» (с мячом и битой), которая стала прародительницей хоккея на траве.

У северо-американских индейцев мяч был не игрушкой, а священным предметом, олицетворяющим Солнце, Луну и Землю.

У эскимосов игра в мяч тоже была обрядовым действием, которое совершалось во время празднества, знаменующего победу над зловредным мифическим существом по имени Седна.

Мяч найденный в древних египетских гробницах (3500 г. до н.э.), сшитый из кожи и набитый сухой соломой, а также изображенные на нем рельефы говорят о том, что мяч и игры с мячом использовались для веселого времяпровождения. Такими мячами играли дети фараонов и их подданных. А в египетском «футболе» каждая из двух команд играла на стороне своих богов. И победы одерживали не ради собственной славы, а во имя богов. Мяч у них был из дерева, а загоняли его в ворота изогнутыми палками. Были в Египте также мячи из кожи и коры деревьев. А мяч из хрупкого песчаника можно было только осторожно перебрасывать друг другу — от удара о землю он мог разбиться.

Мяч из резины «прискакал» в Европу из Центральной Америки. Местные индейцы делали его из смолы, которую добывали из разрезов коры деревьев и называли «каучу» (от слов «каа» — дерево и «о-чу» — «плакать»). Нам эта смола известна под названием «каучук». Каучуковый мяч попался на глаза путешественнику Христофору Колумбу. Знаменитый мореплаватель удивился, увидев, что большой и тяжелый мяч так высоко подскакивает при ударе о землю. Матросы Колумба привезли мяч в Испанию, и упругий колобок быстро раскатился по всему цивилизованному миру. Между прочим, игра американских индейцев с каучуковым мячом была на самом деле ритуальным действом. Причем далеко не безобидным. Игра заканчивалась жертвоприношением, а в жертву приносили капитана проигравшей команды.

До сегодняшнего дня в некоторых странах, наряду с современными резиновыми, кожаными, надувными мячами, сохранились мячи, изготовленные «по старинному рецепту». В Японии, например, есть любимая игрушка — маленький пестрый мячик «тэмари». Дети играют ими с наступлением весны, приветствуя первые солнечные деньки — память о том, что когда-то мяч был символом солнца. Мячик «тэмари» выточен из дерева и оплетен разноцветными шелковыми нитями, образующими красивые узоры.

В России мячи были разные. В раскопках под Новгородом нашли мячи разных размеров, сшитые из кожи. Ими играли дети в XIII веке. Крестьянские дети прошлого века играли легкими мячиками из бересты или тяжелыми мячами, туго свернутыми из тряпок. Сохранились даже сведения об одной из игр: ставили в ряд куриные яйца и выбивали их мячом.

В подмосковном Хотьковском девичьем монастыре шили мячики из мягких подушечек, а внутрь вкладывали камушки, завернутые в бересту, — получался одновременно мячик и погремушка. Кстати, происхождение слова «мяч» связано со словами «мягкий, мякоть, мякиш». То есть мяч — это мягкий шар.

Среди популярных в народе игр была, например, шалыга. В ней игроки ногами стремились загнать кожаный мяч, набитый перьями, в «город» противника. Н.Г. Помяловский в «Очерках бурсы» описывает похожую забаву — килу: «На левой стороне двора около осьмидесяти человек играют в килу — кожаный, набитый волосом мяч величиной с человеческую голову. Две партии сходились стена на стену: один из участников вел килу, медленно продвигая ее ногами, в чем состоял верх искусства в игре, потому что от сильного удара мяч мог перейти в противоположную сторону, в лагерь неприятеля, где и завладели бы им. Запрещалось бить с носка — при этом можно было нанести удар в ногу противника. Запрещалось бить с закилька, то есть забежав в лагерь неприятеля и, выждав, когда перейдет на его сторону мяч, прогонять его до города — назначенной черты. Нарушающему правила игры мылили шею...»

У каждой из них — своя история

Современные мячи различаются по размерам и назначению. Разные мячи применяются для игры в волейбол, баскетбол, футбол, теннис, водное поло, регби и другие игры.

У каждой из них — своя история.

— Название игры в баскетбол получилось из английских слов «баскет» — «корзина» и «ball» — «мяч». Эту игру придумал спортивный инструктор одного из американских университетов Д.Нейсмит в 1891 году. По его указанию под потолком спортивного зала прибили большую корзину для фруктов и в нее забрасывали мяч. Когда игрокам надоело каждый раз лазить за мячом, кому-то пришло в голову просто выбить у корзины дно. Сначала баскетболисты пользовались кожаными мячами, а потом перешли на резиновые.

— Ватерполисты, как известно, играют в воде, поэтому они смазывали кожаный мяч жиром, чтобы он не разбухал. Но в конце концов решили также играть резиновыми мячами.

— А вот футболисты от резиновых мячей отказались, так как они скользкие, и водить такой мяч ногами тяжело. В футболе вообще все досконально продумано, вплоть до размера и веса мяча. Он должен быть не тяжелее 543 и не легче 396 граммов, а окружность иметь не больше 71 и не меньше 68 сантиметров.

— Мячик для игры в бадминтон вообще делали из яблока. Да, брали твердое незрелое яблочко, втыкали в него гусиные перья и перебрасывали друг другу самодельными ракетками. Было это в Японии, оттуда игра попала в Индию, а из Индии ее привез в Европу один английский герцог, замок которого находился неподалеку от города Бадминтон. Игру так и назвали. А яблочко к тому времени, конечно, заменили на пробковый мячик.

— Материалы для мячей использовались разные. Зато форма всегда была одинаковая — круглая. С одним только исключением. Мяч для регби — овальной формы (как дыня). Но не потому, что этого требует игра. Просто так получилось. В английском городке Регби любили играть в мяч. Но тряпичный мяч был весьма непрочным. Тогда торговец требухой домашнего скота Уильям Гилберт взял и обшил кожей... мочевой пузырь свиньи. Мяч получился легким и прочным. Было это в девятнадцатом веке, но и до сих пор мячи для регби традиционно делают продолговатой формы.

О значении мяча

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.

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 ребёнка.

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.

Дети, знакомясь со свойствами мяча, выполняя разнообразные действия (бросание, катание, бег за мячом и др.), 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 гипервозбудимых детей. Игры с мячом развивают мышечную силу, усиливают работу важнейших органов организма - легких, сердца, улучшают обмен веществ.

Можно только удивляться, замечая какое разнообразие впечатлений и действий может давать малышу обычный мяч! Простейшие, на наш взрослый взгляд, действия в действительности оказываются исключительно полезны.

Развивают наблюдательность, концентрацию внимания, чувства, движение и даже мышление.

И зачастую, ребёнок самостоятельно подмечает и отыскивает многообразные тайны и сюрпризы. А это как раз и есть столь желанная для родителей самостоятельность и волевая активность.

Рекомендации родителям

1. 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.

2. Покажите ребенку, как вы играете в мяч: катаете, бросаете, ловите, отбиваете от пола и т.п. Попробуйте научить этому и вашего ребёнка.

3. 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, невнимание, неумение и т.п. Не превращайте обучение в скучную повинность. Играйте с малышом, когда он будет находиться в хорошем настроении.

4. Проявите фантазию, изобретательность, используйте для игр все, что найдете под рукой: глажильную доску, стулья, пустые пластиковые бутылки, длинные шнурки и т.п.

5. Постепенно вовлекайте его во все новые виды игры, систематически повторяя их. Учите прокатывать мяч вдаль в заданном направлении, бросать мяч об пол и вверх, правильному замаху при метании малого мяча вдаль.

6. Не забывайте о возрасте вашего ребенка, его физических возможностях! 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.

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

Выбор мяча



— Мяч должен быть удобен и не вызывать у ребёнка слез от ощущения собственной неловкости!

— Прыгучесть. Прыгучими могут быть не только резиновые мячи, но и хорошо набитые шерстяные. Мяч «непрыгучий» может быть «мячом катучим». Например, стеклянные шарики именно своей «непрыгучестью» и хороши! Для домашних игр из прыгучих мячей подойдут лишь хорошо набитые шерстяные. На улице качество прыгучести становится особенно важным - «непрыгучий» мяч кажется неживым.

— Тяжесть/легкость. Для ребенка, только начавшего ходить, 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. Для малыша очень важно научиться соразмерять силу удара с тяжестью мяча. Это дает хороший опыт управления собой и предвидения результата уже в самом раннем возрасте. Понаблюдайте, как по-разному ваш ребёнок управляетя с большим резиновым мячом и легким надувным.

— Цвет. Несмотря на то, что дети обращают внимание на яркие цвета, не стоит пичкать малышей едкими, броскими анилиновыми красками. Цветовосприятие глаза лучше развивается на сочных, открытых цветах радуги, их вариантах и оттенках в пастельной гамме.

— Качество поверхности. Очень важно для тактильного восприятия. Чем больше будет натуральных материалов, тем богаче станет опыт ребенка в действиях с ними, комплексном восприятии их свойств и пр. Рельефная вязаная поверхность, хлопковые ткани или сукно, стекло (если оно не бьется), резина, дерево, кость, плетение из бересты, лозы и т.д.

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

Минимальный набор мячей

Необходимы: 1 небольшой резиновый мяч, 1-2 мягких мяча для игры дома и 1 прыгучий мяч для улицы.

Дома и на улице.

Дома лучше использовать для игры мягкие мячи – тряпичные, вязаные, валяные, клубки ниток с закрепленным кончиком, воздушные шары, шарики для настольного тенниса и пр. и большие гимнастические мячи. Бесспорным достоинством «мягких» мячей является их безопасность при игре в помещении. Ни обстановка, ни окна, не говоря уже о самих играющих, не пострадают. Для хранения «комнатных мячей» подойдет большая корзина в детском уголке.

Уличные мячи должны храниться отдельно у входной двери в такой же корзине, коробке или контейнере (резиновые мячи разного размера, футбольные, баскетбольные и др. спортивные мячи).

Упражнения с мячом

И. п. (исходное положение). О. с. (основная стойка). Мяч в одной руке.

1. Руки вперед, показать мяч, отвести руки назад-вниз, спрятать мяч.

2. Вытянуть руки вперед, переложить мяч из правой руки в левую, из левой в правую.

3. Переложить мяч внизу перед собой из одной руки в другую и наоборот.

4. Руки в стороны на уровне плеч, свести их, вытянув вперед, переложить мяч попеременно из руки в руку.

5. Поднять руки через стороны вверх над головой, переложить мяч.

6. Вытянуть руки вперед на уровне плеч. Поднять их вперед-вверх над головой, переложить мяч.

7. Приподнимаясь на носках, руки развести в стороны вверх, взять мяч обеими руками, посмотреть вверх, опустить руки через стороны вниз, мяч остается в другой руке.

8. Поставить ногу на носок вперед (назад, в левую, правую сторону), поднять руки вперед-вверх, опустить, спрятать руки назад, переложить мяч в другую руку.

9. В парах, в шаге друг от друга, у одного мяч в правой руке, у другого – в левой. Вытянуть руки вперед, передать мяч партнеру правой рукой в правую (левой в левую).

10. Поднять руки в стороны, опустить через стороны вперед-вниз, переложить мяч, поднять в стороны, опустить назад-вниз, снова переложить в ту же руку.

11. Выполнить все упражнения, но только с двумя мячами.

12. Проделать упражнения в быстром темпе.

13. Несколько раз подряд переложить мяч из одной руки в другую.

14. Перекладывать два мяча из одной руки в другую в медленном и быстром темпе.

15. Перекладывать мяч, поднимая поочередно правую (левую) ногу, согнутую в колене или прямую.

16. Наклониться вперед, положить мяч на пол, выпрямиться, наклониться вперед, поднять мяч другой рукой.

17. Руки в стороны, в каждой по мячу. Присесть на корточки, положить мячи сбоку. Повернуться кругом, взять мячи, встать.

Эти упражнения способствуют развитию мышц плечевого пояса, развивают внимание, ловкость.

Упражнения с подбрасыванием

И. п.: о. с. Мяч в одной руке.

1. Подбросить мяч вверх, поймать двумя руками (выполняют одновременно 12-15 детей); поймать правой рукой; поймать левой рукой.

2. Бросить мяч на пол, хлопнуть в ладоши, поймать двумя руками.

3. Подбросить мяч высоко вверх, дать ему стукнуться о пол, поймать двумя руками; попеременно правой и левой; поймать после поворота кругом.

4. Ударить мяч о стену, поймать двумя руками; перед тем как поймать мяч, подпрыгнуть на одной или обеих ногах.

5. Бросить мяч о стену, после отскока от пола поймать двумя руками; одной рукой поочередно.

6. Стукнуть мяч о пол так, чтобы он коснулся стены, поймать.

7. Стукнуть мяч о пол, дать ему еще раз коснуться пола и поймать.

8. Вести мяч одной рукой, как баскетбольный мяч: на месте; сидя на корточках; стоя; с продвижением вперед; обходя предметы.

Эти упражнения воспитывают чувство мяча, координируют движения, развивают ловкость, служат первой ступенькой к дальнейшему освоению более сложных игр.