

Консультация для родителей

"Мяч в жизни ребенка"

Подготовила: Гладкая И.Н.



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., получают нагрузку на все группы мышц: туловища, брюшного пресса, ног, рук, кистей рук. 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.

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 малыша.

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: гладильную доску, стулья, пустые пластиковые бутылки, длинные шнурки и т.п.

5. 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.

6. 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 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.

Выбор мяча



Мяч должен быть удобен и не вызывать у малыша 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 малыш управляется 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.

Малышам 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).



Играйте с детьми!

Шарик с горки покатился

Цель игры: учить **ребенка** действовать с мелкими предметами: переносить их, складывать, прокатывать, ловить. Для этой игры вам понадобятся: 1) любые предметы шарообразной формы (диаметром 3-8 см), которые вы найдете у себя в квартире: различные мячи – для большого тенниса, резиновые, пластмассовые; шарики для настольного тенниса, шарики от сломанных погремушек, шарики из скомканной бумаги и т.п.; 2) гладильная доска, закрепив один конец которой на стуле, вы создадите дома прекрасные условия для скатывания и ловли.

Содержание. В игре одновременно участвуют либо мама с ребенком, либо возможно объединение двух детей.

Первый **ребенок** встает у приподнятого над полом конца горки. Рядом с ним в коробочке 3–4 шарика или небольших мячика.

Второй **ребенок** стоит в 2–3 шагах от опущенного на пол конца горки. У него в руках пустая коробочка.

Первый **ребенок** берет по одному шарик из коробочки и одной рукой скатывает их с горки.

А второй **ребенок** в это время ловит скатывающиеся шарики и складывает их в пустую коробочку. Собрав шарики, он вместе с этой коробочкой идет на место первого **ребенка** скатывать шарики, а первый **ребенок** – на его место, т.е. дети меняются местами.

Советы маме. При объяснении игры попросите папу или другого члена семьи помочь вам. Например, мама будет скатывать шарики, а папа их ловить и складывать в коробочку. Все действия мама сопровождает стихотворением: **Шарик с горки покатился!** Мама достает шарик из своей коробочки и скатывает его с горки одной рукой. **И в коробке очутился.** Папа ловит скатившийся шарик и кладет его в свою коробочку.

Мы с тобой его возьмем. **И, на горку принесем.** Коробочка с пойманными шариками приносится к началу горки. Постарайтесь объяснить **малышу**, что если мячик или шарик просто класть на доску или отталкивать тихонько, то он упадет на пол, не докатившись до ее конца. При ловле скатывающихся шариков **ребенок** сначала, будет ловить их двумя руками – так ему на первых порах удобнее.

Слепим снежные комочки

Цель игры: развивать мелкую моторику рук, укреплять мышцы пальцев, учить бросать малый мяч в даль. Эту игру лучше проводить в зимнее время, т.к. желательно, чтобы **ребенок** смог предварительно потренироваться в лепке снежков на улице. Для этой игры вам придется сделать несколько мягких поролоновых мячей (например, из поролоновых губок для мытья тела – такие мячи не только легкие, но и яркие).

Содержание. Дома покажите **малышу** мячики и предложите слепить из них «снежки»: «Ванюшка, давай, мы с тобой сейчас слепим снежные комочки». Мама, сжимая мячик между ладонями, показывает, как лепить «снежок»: «Смотри, Ванюшка, комочек мягкий, я могу его сжимать ладошками: вот так – вот так!» Ребенок повторяет за мамой движения. «Ну, покажи, какой «снежок» у тебя получился. Какой хороший у тебя «снежок»! Молодец! Давай, еще слепим!» – мама дает возможность **малышу** слепить еще 3 комочка. «А теперь бросай «снежки» мне, я буду их ловить!» Ребенок бросает мячи-комочки одной рукой маме. Мама делает вид, что ловит «снежки», но поймать или удержать их не может: «Как много «снежков». Я их и поймать не смогла! Давай соберем «снежки» и снова поиграем». Мама с малышом собирают мячи и игра повторяется.

Советы маме. В игре **ребенок** лепит всего четыре снежных комочка: 2 – для бросания правой рукой, 2 – для бросания левой рукой. Напоминайте **малышу**, чтобы он с усилием нажимал на мяч во время лепки «снежка» и чтобы у него сверху оказывалась по очереди то правая, то левая ладошки. Предложите просто помять мяч пальцами рук. При бросании «снежков» малыш будет стремиться подойти к вам поближе, поэтому старайтесь держаться от него на два– три шага.

Мячи в корзине



Цель игры: развивать глазомер, ловкость, координацию движений при метании в горизонтальную цель.

Содержание: Для этой игры вам понадобятся любые маленькие мячи (от большого тенниса, резиновые, мягкие из разных материалов) или бумажные шары из скомканной бумаги. В качестве горизонтальной цели лучше использовать корзину большого диаметра (высокий таз или обклеенную цветной бумагой большую коробку), чтобы

бросаемые мячи могли в них задерживаться. Поставьте корзину (таз, коробку) на пол и на расстоянии 60–150 см от нее по кругу разложите 4–5 цветных кружочков или выложите круг из длинного шнура. Встав у обозначенного места (цветной кружок, шнур), мама показывает **малышу**, как можно забросить мячи в корзину: «Посмотри, как я умею! Хочешь тоже поиграть?» Ребенок становится на круг или в любом месте около шнура. Мама кладет перед ним на пол коробочку с 4–6 мячами и встает напротив **ребенка** с другой стороны корзины, чтобы малыш видел ее движения, которые она сопровождает словами: *Мяч одной рукой возьмем. Дети наклоняются и берут по одному мячу. И к плечу поднимем.* Поднимают руку с мячом вверх, к плечу. *На корзину поглядим.* Смотрят на корзину. *Мяч в корзину кинем.* Бросают мяч в корзину одной рукой. Сначала **ребенок** бросает мячи правой, а потом левой рукой (по 2–3 шт. каждой). Затем мама с малышом собирают брошенные мячи в свои коробочки, и игра повторяется.

Советы маме. Чтобы мячик не выскакивал из корзины (тазика, коробки), положите на его дно сложенное детское одеяло, толстую фланелевую пеленку или небольшую подушку. На начальном этапе обучения бросанию предмета в корзину расстояние до цели не должно превышать 60 см, так как дети в этом возрасте не бросают, а кладут предметы в цель. С течением времени расстояние до цели увеличивается. Сначала малыш будет торопиться быстрее забросить все мячи в корзину ведущей рукой. Объясните ему, что торопиться не надо. Пусть он выполняет каждый бросок под слова стихотворения. Напоминайте ему, что бросать мячи в корзину надо сначала правой, потом левой рукой. При метании в цель большинство детей этого возраста бросают предметы одной рукой от плеча, как рассмотрено выше. Покажите **малышу** и способ *метания одной рукой снизу*, так как, используя

этот способ, ему будет легче попасть точно в цель. Для сохранения интереса малыша вы можете менять высоту «цели», ставя тазик на предметы разной высоты. А *летом* в хорошую солнечную погоду *бросайте мячи в тазик с водой*.

Варианты игры. Чтобы сохранить интерес **ребенка** к игре используйте для метания:

1. кубики, маленькие мягкие игрушки, которые так же забрасываются в корзину, таз или коробку;
2. разноцветные мешочки, наполненные любой крупой (гречкой, рисом и т.п.) весом 70– 100 граммов.

Такие мешочки можно бросать в большой обруч или в круг, выложенный из шнура.



Брось в речку

Цель игры: учить ребенка метанию вдаль разными руками. На одной стороне комнаты мама кладет на пол цветные кружочки (шнур, приклеивает полоску пластыря) – это «берег». В 2–3 метрах от берега расстилает простынь (большую пеленку, покрывало или какую-нибудь ткань), желательно голубоватого оттенка – это «речка». Для метания лучше использовать бумажные шары из скомканной бумаги (они меньше отскакивают от пола, чем упругие мячи) – это «камушки».

Содержание. Мама кладет в коробочку 4–6 бумажных шаров, ставит их у обозначенного места: кружок, шнур, полоска пластыря и предлагает **мальшу**, стоя на «берегу», бросать «камушки» в «речку». Показ упражнения и выполнение его вместе с ребенком мама сопровождает словами: *К бережку мы подойдем, подходят к «берегу».* *В руки камушки возьмем,* Наклоняются и берут каждой рукой по шарик. *Руку правую поднимем,* Поднимают правую руку вверх. *Камушек мы в речку кинем.* Бросают шарик в «речку» правой рукой. *Ручку левую поднимем,* Поднимают левую руку вверх. *Тоже камушек мы кинем.* Бросают шарик в «речку» левой рукой. В зависимости от того, сколько бумажных шариков вы положили в коробочку, наклоняться за ними вам придется 2 или 3 раза. Затем мама предлагает достать «камушки» из «речки». Пусть **ребенок** залезет в «речку» и побарахтается в ней: лежа на животе или на спине подрыгает руками и ногами, изображая купание, перекатывается с боку на бок и т.п. Собрав «камушки» и вернувшись на «берег», вы сможете повторить игру.

Советы маме. Напоминайте **мальшу**, чтобы он бросал камушки по очереди правой и левой рукой, не торопился (слова стихотворения служат сигналом для выполнения). С приобретением навыка метания вдаль расстояние от **ребенка** до речки увеличивается. Для разнообразия вы также можете использовать мешочки, наполненные крупой (см. «Мячи в корзине»).



Перебрось через речку

Цель игры: учить ребенка метанию вдаль одной рукой (правой и левой).

Содержание. См. игру «Брось в речку». Но «речка» располагается на расстоянии 1,5-2 м от «берега», чтобы ребенок смог перекинуть через нее «камушек». Через «речку» перекидывается «мостик» - доска. Показ упражнения и выполнение его вместе с ребенком мама сопровождает словами: *К бережку мы подойдем,* подходят к «берегу». *В руки камушки возьмем,* наклоняются и берут каждой рукой по шарик. *Ручку правую поднимем,* поднимают правую руку вверх. *Через речку перекинем,* бросают шарик через «речку» правой рукой. *Ручку левую поднимем,* поднимают левую руку вверх. *Тоже камень перекинем,* бросают шарик через «речку» левой рукой. «Какие мы с тобой молодцы! - говорит мама – Все камушки на другой берег перебросили. Давай теперь по мостику пройдем, камушки соберем и обратно принесем». Ребенок идет по доске, собирает «камушки» и возвращается тем же путем обратно.

Советы маме. Напоминайте малышу, чтобы он бросал камушки по очереди правой и левой рукой, не торопился (слова стихотворения служат сигналом для выполнения). С приобретением навыка метания вдаль, расстояние от ребенка до речки увеличивается. Для разнообразия вы также можете использовать мешочки, наполненные крупой (см. «Мячи в корзине»).

