

# **«Как правильно научить ребенка владеть мячом»**

**Подготовила инструктор по физической культуре Гладкая И.Н.**



Основные движения – это жизненно необходимые для человека движения, которые он использует в своей многообразной деятельности. С давних времён они являются как средством передвижения, добычи пищи, защиты от нападения и в настоящее время имеют важное значение для человека. К основным движениям относятся: ходьба, бег, упражнения в равновесии, лазанье, прыжки, метание.

Метание – ациклическое скоростно – силовое упражнение. Ациклические движение требует большей постепенности, усвоения, чем

циклические. При их выполнении требуется более сложная координация движений, сосредоточенность и волевое усилие. Для выполнения ациклического движения требуется 3 определенной фазы (подготовительная, основная, заключительная).

С 3 лет детей обучают:

- **бросанию мяча вверх и ловле его двумя руками**
- **бросанию мяча вниз о пол и ловле его**
- **бросание мяча в стенку**
- **метание на дальность и в цель** выполняются различными способами:  
«из-за спины через плечо», «прямой рукой сверху»,  
«прямой рукой снизу», «прямой рукой сбоку»  
«двумя руками «снизу»», «двумя руками «от груди»»,  
«двумя руками «из-за головы»», «двумя руками «с боку»»

Техника метания состоит из следующих элементов: исходное положение, прицеливание, замах, бросок, сохранение равновесия после броска.

По мере овладения простыми способами бросания и ловле, метания вдали и в цель им вводятся усложнённые задания и упражнения.

**Как научить ребенка катать, бросать, ловить и метать мяч.**

Мяч как основной, наиболее удобный для бросания и метания - предмет должен постоянно находиться в свободном распоряжении детей. Показать ребенку, что с мячом можно выполнять разнообразные действия, помочь ему приобрести собственный двигательный опыт, умение обращаться с мячом: держать его в двух или одной "руке, обхватывая



пальцами, отталкивать, катать, бросать. После многочисленных упражнений появляется своеобразное «чувство мяча». Дома взрослые должны чаще предоставлять ребенку возможность играть с мячом. Хорошо подвесить большой надувной мяч - на высоте поднятых, вверх рук ребенка и предложить отталкивать мяч одновременно обеими руками. Мячи должны быть разных размеров—от маленьких (резиновых и теннисных) до больших надувных. Упражнения с ними приучают детей без лишнего напряжения владеть разным хватом мяча: маленький мяч плотно обхватывать пальцами одной руки, в действиях с большим мячом пальцы обеих рук расставляются пошире.



**Катание** — полезное упражнение, помогающее овладеть мячом, тренирующее мышцы пальцев и кисти, приучающее правильно оценивать направление движения мяча и необходимые при этом мышечные усилия. Малыши любят скатывать мяч с горки. В этом движении еще не требуется "толчка мяча. Затем катание совершается в любом направлении, дети постепенно учатся выполнять активные движения

пальцами обеих рук одновременно. Более сложное умение — катить мяч в определенном направлении: между воротцами, по узкой дорожке, друг другу, «змейкой». Для успешного прокатывания следует направлять- мяч вперед, стараясь, чтобы он не уклонялся в сторону, толчок должен быть более сильным и уверенным. Постепенно увеличивается расстояние — с 1 м в младшей группе, до 2 м — в средней. В старшей и подготовительной к школе группах дети катают утяжеленный набивной мяч весом до 1 кг. Толчок должен выполняться пальцами выпрямленных рук, как бы сопровождая ими движение мяча.

**Бросание и ловля** — более сложные движения, требующие глазомера. При ловле мяча важно правильно оценить направление его полета, а при броске сочетать необходимое направление с силой броска. Полезно подбрасывание мяча вверх. Оно связано с активным выпрямлением, как бы потягиванием за брошенным предметом, и это упражнение, помимо укрепления мышц плечевого пояса, содействует хорошей осанке.

При первоначальном овладении действиями с мячом большое место занимают, самостоятельные попытки детей играть с мячом: бросать его в любом направлении, использовать усвоенный способ броска — снизу, сбоку, от плеча. Вначале дети усваивают бросок мяча вперед-вверх. Это движение малыши не всегда выполняют одновременно обеими руками, не соблюдают нужного направления. Детям, затрудняющимся бросить мяч, взрослый помогает: встает за ребенком и, держа его руки с мячом, выполняет вместе с ним бросок мяча вниз или вверх. Бросание в произвольном

направлении сопровождается бегом за мячом. Постепенно учит детей ловить мяч, отскочивший от пола, стены. Очень хорошо когда в упражнениях ребенок бросает мяч взрослому, который сможет поймать неточно брошенный мяч.

Бросок о землю должен выполняться вертикально вниз с соблюдением точности направления и определенной силы толчка. При слабом ударе приходится наклоняться вниз, чтобы поймать мяч, а при излишне сильном ударе мяч высоко взлетает и его трудно поймать. Успех в данном упражнении во многом зависит от состояния поверхности, поэтому бросание мяча вниз лучше организовать на полу, плотной ровной площадке.

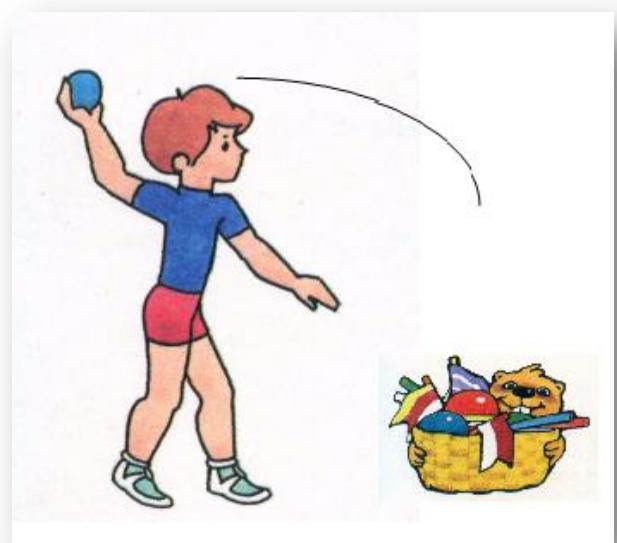
Мяч, брошенный вверх или отскочивший от земли, ловят двумя руками одновременным хватом с двух сторон или снизу, подставляя ладони под, взлетевший мяч.

Пальцы слегка согнуты, образуя как бы чашу. Мяч, брошенный взрослым, надо ловить не прижимая к груди, стараться встречать при ловле пальцами, руки выпрямлять по направлению к летящему мячу, а поймав, согнуть их и подтянуть мяч к груди. Старшие дети ловко и непринужденно бросают и ловят мяч. Поэтому они могут находиться в разных положениях — сидя, стоя, парами, по кругу, передвигаясь. Удаётся старшим и сочетание разных движений с игрой в мяч, например, подбрасывать и ловить мяч, приседая, подпрыгивая, чередовать бросание и ловлю с бегом.

К разучиванию ведения мяча надо приступать после того, как дети овладеют навыком отталкивать мяч, стоя на месте мягкими, плавными движениями кисти. При ведении мяча ребенок продвигается вперед шагом, а затем и бегом, немного наклонившись по ходу движения. Мяч отбивают так, чтобы он отскакивал на уровне или несколько выше пояса.

**Метание в цель** (горизонтальную и вертикальную) выполняется мячами резиновыми или теннисными, мешочками с песком, шишками, снежками.

Горизонтальной целью может служить ящик, пенек, корзина, вертикальной — щит с нарисованным кругом, обруч, небольшой мяч, дерево и т. п. В зависимости от характера цели, веса и величины метаемого снаряда выбирается способ метания. Большой мяч в корзину или лежащий на земле обруч бросают двумя руками снизу, маленький мяч или шишку - одной рукой. В вертикально расположенную цель чаще бросают небольшой снаряд



одной рукой. При этом младшие дети охотнее пользуются способом метания согнутой рукой от плеча, старшие чаще бросают из-за головы.

В метании надо обращать внимание на чередование бросков правой и левой рукой — это важно для гармоничного развития обеих рук, для профилактики появления нарушений осанки. Маленьким детям взрослый помогает взять мяч или другой предмет указанной рукой, иногда даже вкладывает его в руку малыша и направляет затем его движение. Старшие дети должны точно выполнять указания, какой рукой бросить предмет.

Метание вдали не требует такой точности, глазомера, как метание в цель. Движения детей здесь более свободные, размашистые, энергичные. Малыши» так же как и при метании в цель, чаще метают предмет движением руки от плеча, предварительно согнув руку и не выпрямляя ее при броске. Часто бросок, хотя и резкий, направляется вниз, и предмет падает близко от ребенка (в пределах 0,5—1 м). Детей надо обучить правильному метанию вперед-вверх. По такой траектории мяч улетит далеко. Без зрительного ориентира дети с трудом понимают, как это выполнить. Поэтому взрослый предлагает перебросить мяч через куст, ветку дерева или подвешивает веревку несколько выше поднятой руки ребенка. Младшие дети располагаются на расстоянии 1 м от веревки, старшие отходят дальше, примерно на 2—3 м.

Метание вдали выполняется разными способами: от плеча, из-за спины через плечо с предварительным замахом, снизу, сверху, сбоку.

Вдаль метают мячи, мешочки с песком, шишки, снежки; у водоема дети с увлечением бросают в воду мелкие камешки «кто дальше»; в лесу, на лугу используют длинные травинки, метая их, как копье. Мягкие и мелкие предметы — мячи, желуди каштаны — можно метать снизу с заданием «кто бросит выше». Вырезанные из картона круги метают способом сбоку, напоминающим метание диска

Мячи должны быть разнообразными: маленькие резиновые или теннисные диаметром 5-6 см, средних размеров диаметром 8-12 см большие мячи диаметром 18-20 см. Для некоторых упражнений и игр используются надувные мячи, старшим детям необходимы волейбольные и набивные мячи весом до 4 кг. Мячи должны хорошо отскакивать от земли или стены. Хранят мячи в прохладном помещении, вдали от отопительных приборов.