МБДОУ детский сад комбинированного типа №14«Радуга»

Родителям!

«О детском мяче и его значении в развитии ребенка»

Подготовила инструктор по ФК высшей квалификационной категории

Репина Е.Ю.

Мяч – удивительная, самая древняя и любимая игрушка народов мира. Играют с ним и самые маленькие ребятишки, и взрослые. В античные времена мяч обожествляли, он был самым совершенным предметом, ассоциировался с Солнцем и обладал, по мнению греков, его силой и волшебством. Современный ученые доказали, что играть в различные игры с мячом – это еще и чрезвычайно полезно для общего развития как детей, так и взрослых.

Немного истории

Интересно, что древние забавы с мячом не являлись просто играми. Они связывались с магическими ритуалами. Так, в египетском футболе каждая команда была призвана играть на стороне своего бога, и победа одерживалась тоже во имя богов. Материал для изготовления мячей использовали самый разнообразный. Его могли плести из тростника, вырезать из дерева, коры, скручивали из тряпок, шили из шкур животных. При этом греки набивали кожаные мячи мхом или перьями птиц, римляне — семенами плодов инжира.

Римляне были первыми, кто придумал надувать мяч воздухом. Подобные мячи изготавливались из мочевых пузырей животных, которые сверху обшивались кусками кожи. Мяч из резины «прискакал» в Европу из Центральной Америки. Коренные жители (индейцы) делали его из смолы, которую добывали из разрезов коры каучуковых растений и называли «каучу» (от слов «каа» - дерево и «о-чу» - плакать). Игра американских индейцев с каучуковым мячом также была ритуальным действом, причём, на взгляд современного человека, жестоким. Заканчивалась она жертвоприношением, а в жертву приносили капитана проигравшей команды. Каучуковый мяч попался на глаза мореплавателю Христофору Колумбу. Его удивило, что большой и тяжёлый мяч так высоко подпрыгивает при ударе о землю. Знаменитый путешественник привёз каучуковый мяч в Испанию. И упругий мяч покорил весь цивилизованный мир.

Играем в различные игры с мячом

Игры с мячом для детей до года

Всё реже мы видим мяч в руках у детей, а жаль. Ведь это та игрушка, которая может быть полезна и интересна на протяжении всего детства. Удивительно, какое разнообразие впечатлений и действий может дать малышу обычный мяч! Пожалуй, в этом мячу равных игрушек нет, и вряд ли будут. Мякоть, мякиш, мячик... - это что-то мягкое, приятное на ощупь. Вложите мячик ребёнку в его маленькую ручку, просто для того, чтобы он его обхватил, схватил своими пальчиками, ощутил его круглую форму и научился держать в руке. Это упражнение укрепит пальцы ребёнка и всю руку. Для этого подойдёт лоскутный, с «шумелкой» внутри или плетёный мячик диаметром 5-6 см. Так мы внесём в жизнь ребёнка игрушку, которая станет его другом, способным принести радость и удовольствие. Оказавшись во владениях малыша, мяч уже больше никогда не исчезнет из его поля зрения.

В 5-6 месяцев подвесьте к кроватке в ногах малыша лёгкий резиновый мячик с ярким рисунком. Ваша кроха с удовольствием станет бить по нему ножками. Непредсказуемые движения мяча вызовут восторг ребёнка, желание пинать мячик снова и снова. Это увлекательное занятие - простейшее физическое упражнение, развивающее мышцы ног, совершенствующее координацию движений. В этом возрасте малыш ещё не может самостоятельно передвигаться. Призвать его к движению сможет большой мяч яркого цвета со встроенным музыкальным прибором, издающим мелодичные звуки. Малыш потянется к такому мячу и попытается доползти до него, если тот находится на расстоянии.

Малышу нравится в 8-10 месяцев бросать различные предметы. Именно в это время лучше начать учить его играть в различные игры с мячиком. С большим удовольствием он проделает эти действия. При этом ребёнок бросает игрушку то одной, то другой рукой, а то и одновременно двумя, если мячик большой

Выпустив мяч из рук, малыш следит за тем, как тот отскакивает от пола, катится по нему, ищет место падения, требует подать мяч для повторных бросков. А ещё ему нравится бросать и катать, наполнять мячиками корзину или коробку. Предоставьте ребёнку и такую возможность, предложив в его распоряжение несколько мячиков мелкого размера.

Вашему карапузу около года? Покажите ему, как забросить маленький мячик в корзинку или коробку, как бросать его вперёд, захватив двумя руками. Поначалу пусть малыш выполняет эти действия сидя, так как он ещё неуверенно удерживается в вертикальном положении и, сделав слишком энергичное движение, малыш может потерять равновесие. Когда он почувствует себя увереннее на ногах, становится возможным бросок из положения стоя.

Чем чаще ребёнок будет бросать мячик, тем более умело он будет это делать, и тем дальше летит мяч. Да и играть с мячом малыш может не только в квартире, но уже и на улице. Попросите добросить мячик до дерева, куста, песочницы, перебросить через машинку, невысокую изгородь, бросить его вам. Сколько радости и удовольствия получит ребёнок от таких игр!

Игры с мячом для детей до 3 лет

В 2-3 года предложите малышу скатить мячик с горки или какой-либо возвышенности. Дети очень любят такие игры. В этом движении ещё не требуется толчка мяча, и катание его можно совершать в любом направлении. Затем покажите, как катить мяч по определённому пути: между игрушками «змейкой», по узкой дорожке. Для успешного прокатывания учите направлять мяч вперёд, стараясь, чтобы он не уклонялся в сторону, толчок при этом должен быть сильным и уверенным. А ещё малышу очень понравится катать вместе с вами мячик друг другу сидя на полу, закатывать его в лунку, забрасывать в корзину.

Ловля мяча ещё сложна для малыша-трёхлетки. Но стоит попробовать! Возьмите лёгкий резиновый или надувной мяч среднего размера, бросьте его малышу с небольшого (50-70 см) расстояния - лови! Он, конечно же, не сможет, так как не знает, как это сделать Но, видя, как это делаете вы, широко расставит ладошки. Мяч, пролетев между ними или ударившись о ладошки, упадёт. Но поддержите малыша в его стараниях, шутя, поругайте озорной мячик за непослушание. И после многих попыток, пусть и с небольшого расстояния, малыш поймает мячик руками, прижмёт его к груди. А после первой удачи их будет всё больше.

Можно поиграть с малышом «в футбол». И не беда, что, скорее всего, первым «тренером» по футболу будет мама или бабушка (папа на работе!). Главное для малыша не техника игры, а разнообразие движений и эмоциональные впечатления. Возможно, вначале ребёнок не раз промахнется мимо мяча, однако после нескольких попыток он всё же сможет попасть по нему и «забить» вам гол. Разделите восторг малыша, похвалите его, окунув в тепло своих глаз.

А как здорово просто подбрасывать яркий мячик вверх или бросать в любом направлении! Предложите ребёнку забросить мячик «на облачко», добросить «до солнышка» поначалу без ловли. Выполняя бросок, ваш малыш активно выпрямится, как бы потянется за мячиком. При этом укрепляются мышцы плечевого пояса, «растягивается» позвоночник, улучшается осанка.

Когда ребенку 4-6 лет

Подбрасывать и ловить — более сложные движения, требующие хорошего глазомера. Эти движения предложите малышу около четырёх лет. Посоветуйте бросать мяч не высоко, прямо перед собой, тогда его легче поймать.

Ребёнку пяти лет можно показать, как бросать мяч о землю, стену, стараясь поймать его, отбивать без ловли. Успех в отбивании мяча во многом зависит от состояния поверхности, поэтому выполнять его лучше на асфальтовой дорожке, плотной ровной площадке. Ребёнку интересно вращать мячик на месте вокруг своей оси. Для этого больше подойдёт мяч с чётким, ярким, лучше геометрическим, рисунком

На шестом году ребёнку интересны все упражнения с мячом, выполняемые им ранее с некоторым усложнением (прокатывать мяч между предметами, катить и бежать за ним, подбрасывать вверх и ловить несколько раз подряд, бить об асфальт и ловить его; бросать вдаль разными способа¬и: сверху, снизу, из-за плеча, друг другу - и ловить, бросать мяч в вертикальную мишень и горизонтальную цель, бросать мяч на расстояние). Обратите внимание, чтобы ребёнок выполнял упражнения попеременно правой и левой рукой. Это очень важно не только для гармоничного развития рук, но и для профилактики нарушений осанки. Игры эти можно проводить в виде занимательных соревнований папы, мамы и ребёнка: кто дальше бросит, кто большее количество раз попадёт в «окошко», обруч и т.п.

Важно учесть и сохранить равновесие выигрыша и проигрыша участников. Постоянные победы, как и частые проигрыши, вредны ребёнку. Неудачи вызовут отрицательное отношение к игре, а постоянный выигрыш может развить зазнайство, хвастовство, чувство своей исключительности. Можно играть в различные игры, придумывая новые «задания» для мячика. Малыш начнёт экспериментировать, показывать новые упражнения и игры с мячом, чем, несомненно, вас порадует и удивит. Не стоит сердиться, если ребёнок немного пошалит. Побалуйтесь чуть-чуть и вы! Совместные шалости внесут в отношения тепло и взаимопонимание.

Мяч и ребенок 7 лет

На седьмом году жизни дети проявляют большой интерес к спортивным играм. Нужно удовлетворить желания ребёнка и познакомить его с элементами этих игр. Баскетбол, футбол, ручной мяч, русская лапта, хоккей на траве, настольный теннис… Во все это он вполне уже сможет играть - различных игр с мячом великое множество. Вспомните, какое наслаждение получали в детстве сами, играя в эти игры. Организуйте мини-команды из сверстников вашего ребёнка по 2-3 человека и играйте!

Играем в различные игры с мячом

В спортивных играх ребёнок не только сможет реализовать свои двигательные умения в новых условиях, но и научится решать разнообразные тактические задачи, тренировать внимание, память, быстроту мышления. Можно также познакомить ребёнка с разнообразием мячей для спортивных игр: маленький резиновый и теннисный диаметром 5-6 см, среднего размера диаметром 8-12 см, большой диаметром 18-20 см. Для некоторых упражнений и игр лучше использовать надувной мяч (очень хорош для игр на воде) или волейбольный. Кстати, ребёнку дошкольного возраста и в футбол лучше играть волейбольным мячом. Проследите, чтобы мячи были упругими и хорошо отскакивали от земли или стены.

А такие увлекательные, но немного забытые игры с мячом, как «съедобное-несъедобное», «штандер», «картошка», «вышибалы»? Предложите их своему ребёнку и его друзьям, поиграйте в различные игры с мячом вместе с ними. Заряд бодрости получат все - и дети, и взрослые. При этом вы упрочите свой авторитет и, несомненно, увидите в глазах своего ребёнка восхищение.

Важнейшее условие игр (и не только с мячом) - улыбка, радость, похвала, ваша искренняя заинтересованность. Играйте с удовольствием. Ребёнок чутко улавливает ваше настроение, и он почувствует, если вы делаете это «через силу». Интерес к игре можно притупить принуждением, чрезмерной настойчивостью с вашей стороны и вашим отказом «поиграть». Заканчивать же игру нужно сразу, как только вы заметите первые признаки потери ребёнком интереса к ней.

Хочется особо отметить, уважаемые мамы и папы, что «ребёнок», «малыш» - это и девочка, и мальчик. И тех и других в равной степени можно и нужно учить играть с мячом. Движения детей приобретут точность, ловкость, лёгкость, а это не помешает ни мальчишке, ни девчонке. А как разнообразят эти игры жизнь вашего малыша!

Овладев же некоторыми приёмами различных игр с мячом, ребёнок почувствует себя более уверенным, более взрослым, более сильным, ловким, самостоятельным

Упражнения и игры с мячами разного веса и объёма помогут развитию не только крупных, но и мелких мышц обеих рук, увеличат подвижность суставов, разработают пальцы и кисти, что чрезвычайно важно для деток, готовящихся к обучению в школе. Как видите, почти всё, что нужно для гармоничного физического развития вашего ребёнка, способен дать ему мяч - такой «простой и озорной». Только подружите их!