

## Первые игры и упражнения с мячом

Ведущая деятельность ребенка-дошкольника - игровая. Это значит, что именно игра большой степени влияет на общее развитие малыша. Может быть, поэтому игровые приемы являются наиболее действенными, когда родители хотят научить чему-либо маленьких детей или привить им полезные навыки. Играя с малышом, мы как бы становимся детьми. Вспомним свое детство: кого из взрослых мы любили больше всех? Да тех, кто умел играть с нами. Они становились партнерами в играх, заражали фантазией, увлекали ролевым поведением, приносили в нашу жизнь радость.

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 в раннем детстве.

Мяч таит в себе гармонию формы, яркость цвета, динамичность, поэтому эмоционально воздействует на ребенка, что находит отражение в содержании детских игр.

На протяжении всего дошкольного детства игры с мячом усложняются и «растут» вместе с ребенком.

К концу дошкольного возраста и в школьный период мяч становится не только любимой игрушкой, но и предметом занятий спортом (гимнастические упражнения, эстафеты, футбол, баскетбол, волейбол и т. п.)

Однако первые игры с мячом бесценны по своей значимости для здоровья, эмоционального насыщения, физического и интеллектуального развития ребенка.

Такие игры и упражнения развивают ориентировку в пространстве, глазомер, ловкость, быстроту реакции, регулируют силу и точность броска; нормализуют эмоционально-волевую сферу. Кроме того, они развивают мышечную силу, улучшают обмен веществ, усиливают работу важнейших органов - легких, сердца.

При обучении следует учитывать особенности детей этого возраста: они лучше воспринимают показ движения, чем его словесное описание (независимо от его сложности или новизны, поэтому взрослый должен показывать упражнения, сопровождая их простым и доступным пояснением).

Для игр можно использовать разные мячи. Они могут различаться цветом, величиной, материалом.

В первую очередь необходимо научить ребенка удерживать мяч в руках, действовать с ним, переключать из руки в руку, принимать мяч от другого человека и передавать его. Для реализации этой задачи существует много подвижных игр, например игра с малым мячом «**Мячик**».

Цель: учить действовать с малым мячом: прокатывать между ладонями, переключать из одной руки в другую, сжимать пальцами. Повторять слова и действия за взрослым.

Ход игры:

Мячик сильно я сжимаю	Мяч в правой руке, сжимать пальцами.
И ладошку поменяю.	
Здравствуй, мой любимый мячик.	Передать мяч в левую руку, сжимать пальцами.
Скажет утром каждый пальчик.	Мяч лежит на раскрытых ладонях, ладони соприкасаются.
Крепко мячик обнимаю	
Никуда не выпускаю.	Сжимать мяч между двумя ладонями.
По руке круги катаю	
Мячик круглый я-то знаю.	Круговые движения мяча по ладони.
Назад, вперед его качу	
Вправо, влево как хочу.	Движения мяча вперед-назад между ладонями.
Танцевать умеет танец	
На мяче мой каждый палец.	
Дружит мяч с моей рукой,	Переключать мяч из одной ладони в другую.
Вот, я фокусник какой!	
	Спрятать мяч за спину.

А так же подвижная игра с мячом среднего размера «**Колобок**»

Цель: учить передавать и принимать мяч двумя руками по кругу, действовать согласованно.

Способ организации: дети стоят по кругу.

Оборудование: мяч среднего размера.

Ход игры:

Взрослый держит мяч в руках и говорит слова:

«Колобок, колобок,

У него румяный бок,

Он в живого превратился

И по кругу покатился».

После этих слов взрослый передает мяч стоящему рядом ребенку. Он в свою очередь передает следующему по кругу. Важно напомнить детям о том, что колобок горячий, его надо передавать быстро и не ронять.

Следующая задача: научить катать и прокатывать мяч двумя руками из разных положений. Подвижная игра «**Кати - толкай**»

Цель: учить прокатывать мяч по полу, отталкивая его двумя руками от себя, из положения стоя.

Ход игры:

Взрослый и ребенок стоят друг напротив друга на расстоянии 2 метров. Мяч в руках у взрослого. Он наклоняется, ставит мяч на пол перед собой и говорит слова:

«Мячик круглый покатился

У руки остановился

Ты его не прозевай,

Побыстрее кати - толкай!»

Взрослый отталкивает мяч по направлению к ребенку, ребенок ловит мяч двумя руками и отталкивает его обратно.

Немаловажной задачей является обучение бросанию и ловле мяча двумя руками разными способами (от груди, из-за головы, снизу).

Подвижная игра «**Лови**»

Цель: учить бросать и ловить мяч двумя руками способом снизу.

Ход игры.

Взрослый стоит напротив ребенка на расстоянии 1 - 1,5 метра с мячом в руках и говорит слова:

«Летит мой мяч,

Летит к тебе,

Смотри, не прозевай!

Лови его, держи его

И снова мне бросай!»

После этих слов бросает мяч ребенку способом снизу. Ребенок ловит мяч двумя руками и бросает взрослому.

Обучение метанию начинается с раннего возраста и усложняется в соответствии с возрастающими физическими возможностями детей. Метать можно в вертикальную и горизонтальную цель, одной и двумя руками. Метать в корзину лучше всего текстильными или кожаными мячиками малого размера.

Игровое упражнение «**Меткий стрелок**»

Цель: учить метать мяч в горизонтальную цель двумя руками способом снизу.

Ход упражнения:

Дети стоят по кругу, в центре круга корзина. Расстояние до корзины 1 - 1,5 метра. В руках у детей малые мячи из текстиля или кожи. Взрослый объясняет правильную стойку и по очереди называет имена детей. Тот, чье имя назвали, бросает мяч в корзину двумя руками снизу. Вне зависимости от результата забирать мячи нельзя пока не закончат бросать все дети. Затем по сигналу взрослого дети берут мячи и встают на свои места, игра продолжается.