

Консультация и игровой тренинг «Наш веселый звонкий мяч»

Игры с мячом - важнейшая составляющая полноценного детства. Однако в настоящее время дети все реже берут мяч на прогулку. Между тем переоценить значимость игр, упражнений с использованием мяча для гармоничного физического, эмоционального и интеллектуального развития ребенка невозможно.

Игры с мячом - основа развития ребенка дошкольного возраста. Одними из первых основных движений у ребенка являются схватывание, хватание, бросание, которые позднее перерастают в различные манипуляции с мячом: метание и ловлю. В мяче ребенок находит общее выражение всякого предмета, а равно и самого себя как целого и замкнутого в себе единства. Именно шар (мяч) является первым средством (даром), с помощью которого устанавливается связь между внутренним миром ребенка и внешним миром.

Это интересно!

Издавна на Руси любили играть с мячом. Мячи плели из лыка, делали из тряпья, овечьей шерсти.

Игры с мячом развивают у детей:

- координацию движения;
- мелкую моторику (ручную ловкость);
- глазомер, силу, быстроту реакции;
- ориентировку в пространстве;
- регулируют силу и точность движений;
- нормализуют эмоционально-волевою сферу.

Уважаемые родители, постарайтесь, чтобы дома у ребенка были мячи разных размеров: малые (6-8 см), средние (10-12 см) и большие (20-25 см). Таким образом, развиваются не только крупные, но и мелкие мышцы, увеличивают подвижность в суставах пальцев и кисти. Во время действия с мячом создаются условия для включения в работу левой руки, что важно для полноценного развития ребенка 5-7 лет.

В часы досуга! (Родители и дети выполняют.)

В паре с ребенком можно выполнить комплекс физических упражнений «Веселый мяч». Взрослый выступает в роли партнера для ребенка.

1. «Потянулись». И.п.: стоя лицом друг к другу, ноги на ширине плеч, мяч в вытянутых руках перед собой. Поднять руки с мячом вверх (взрослый потягивает руки ребенка) и вернуться в и.п.
2. «Проверили силу». И.п.: стоя лицом друг к другу, выставив одну ногу вперед, руки согнуты в локтях перед грудью, опора на ладони. Выпрямить руки в локтях с мячом (прижать руки к груди), согнуть руки в локтях с мячом.
3. «Наклонились». И.п.: стоя на коленях, лицом друг к другу, мяч в вытянутых руках вверху. Одновременно наклониться вправо, затем влево. Повторить несколько раз.
4. «Потянулись вперед». И.п.: сидя на полу, ноги в стороны, ребенок – лицом к взрослому. Поочередно ребенок и взрослый прокатывают мяч руками вперед.
5. «Размяли ноги». И.п.: сидя на полу, опора на ладони. Ноги взрослого вытянуты, ноги ребенка согнуты в коленях на мяче. Поочередно ребенок и взрослый прокатывают ногами мяч вперед, распрямляя ноги в коленях.
6. «Дружно присели». И.п.: стоя лицом друг к другу, ноги на ширине плеч, взявшись руками за мяч. Приседать и вставать.
7. «Веселые прыжки». И.п.: стоя лицом друг к другу, взявшись за мяч, выполнять прыжки.

Игровой массаж (Показ воспитателя, выполнение детьми, родителями.)
Оздоровительный эффект несут массаж и самомассаж. С помощью массажного мячика взрослый или ребенок могут осуществлять массаж (круговыми движениями, от периферии к центру) рук, ног, живота, спины.

Школа мяча (Показ педагога, детьми.)

С целью подготовки ребенка 6 лет к школе важно, чтобы он освоил «школу мяча», в которую входят следующие умения:

- подбрасывание и ловля мяча двумя руками (10 раз подряд), одной рукой (4-5 раз), с хлопком;
- отбивание мяча о землю (двумя руками, одной рукой, с хлопком);
- отбивание мяча о землю с продвижением вперед;
- игры с ударом мяча о стену;
- перебрасывание мяча в паре (от груди, из-за головы, снизу).

Советуем прочитать: Бербыхова Я. «Мама, папа, занимайтесь со мной»
Пер. с чешск. М., 1985