

УЧИМСЯ ИГРАТЬ ВМЕСТЕ

Как же научить ребенка ловкости и умелости в играх с **мячом**? В обучении преимущественно используются игровые приемы. Показ образца с одновременным объяснением, выполнением действий и включением в них детей. Это связано с особенностями детей и объясняется недостаточной сосредоточенностью, отсутствием необходимой самоорганизации, произвольного внимания, возможности подражать по слову взрослого.

Но пояснение и показ упражнений требуют подготовленности детей. Зрительные впечатления преобладают над их словесным выражением. Ребенок не владеет обобщенными способами действий в словесном выражении и поэтому не всегда может понять, что означает «*прокати мяч*», «*подбрось мяч вверх*» и т. п. Например, показывая, как надо бросать мяч вдаль двумя руками из-за головы, взрослый сопровождает показ простым, доступным для понимания пояснением: «Я сейчас брошу мяч далеко-далеко. Смотри, как я это делаю. Я беру его двумя руками и поднимаю вверх. Какой красивый у меня мяч! А теперь я спрячу его за голову. И брошу. Брошу сильно, вперед! Далеко-далеко!».

Дети 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.

Пояснение нужно сопровождать показом даже при выполнении знакомого упражнения. Ребенок способен отобразить движение, поэтому одно и то же упражнение следует показывать и пояснять не один раз, а многократно, чтобы создать у него правильный образ движения прокати мяч в ворота, брось мяч через веревочку. Такие способы выполнения движений, в силу своей конкретности помогают детям еще лучше осознать поставленную перед ними задачу и выполнить ее более целенаправленно. Задания должны быть простыми, понятными и доступными для них. Повторение упражнений с **мячом** имеет большое значение для детей. Благодаря многократным повторениям образуются более прочные двигательные навыки: ребенок начинает выполнять движения свободнее, без лишнего напряжения, у него появляется своеобразное чувство мяча. Детям свойственно многократное повторение движений как во время овладения ими, так и после уже появившегося умения.

Какие же конкретные рекомендации можно дать родителям?

В современных квартирах возможности для **игры** в мяч очень ограничены, но все же **родителям** можно предложить несколько забавных игровых упражнений с **мячом**. Эти **игры**, можно проводить в условиях помещения, используя все, что есть под рукой: игрушки, бумажные шары, кегли, пустые пластиковые бутылочки, веревки, мячи разной величины, табуретки, стулья.

Упражнения с использованием этих предметов конкретизируют движение, развивают ловкость, сноровку, сосредоточенность.

Желательно иметь один или два больших мяча диаметром 15-20 см, маленькие мячи диаметром 5-8 см (для большого и настольного тенниса, резиновые, мягкие из разных материалов, сшитые вами, бумажные шары (из скомканной бумаги, большой надувной мяч-шар).

Сопровождение движений с **мячом** стихотворным текстом помогает сделать занятие более понятным, а главное, задает ритм выполнения игрового задания.

Игры с мячом

ПОИГРАЕМ С СОЛНЫШКОМ

Цель. Научить прокатывать мяч в заданном направлении.

Ребенок сидит на полу, ноги врозь. Мама (*взрослый*) с **мячом** (*в этой игре желательно использовать мяч желтого цвета*) располагается, напротив, на расстоянии 0,6-1,0 м.

Читает стихотворение и выполняет соответствующие действия.

Солнышко желтое (медленно прокатывает мяч от руки к руке),

Солнышко теплое (вокруг себя по полу)

По небу катилось, катилось (прокатывает мяч двумя руками ребенку,

К Мише (имя ребенка) *в гости прикатилось*. (Ребенок ловит мяч и затем прокатывает его двумя руками маме.)

В игре могут принимать участие и другие члены семьи (папа, бабушка, дедушка, старшие брат или сестра) или сверстники малыша. В этом случае участники **игры образуют полукруг**. Водящий располагается напротив и по очереди прокатывает мяч всем играющим. При усложнении **игры** водящий может направлять мяч любому из играющих, не соблюдая очередности. Тем самым вынуждая ребенка быть внимательным. Исходное положение ребенка тоже может меняться: сидя на полу ноги врозь, скрестив перед собой, сидя на корточках.

МЯЧ В КРУГУ

Цель. Совершенствовать навык отталкивания мяча, учить ориентироваться в пространстве.

В этой игре можно объединить нескольких детей (сверстников ребенка) или попросить других членов семьи поиграть с вами.

Дети сидят на корточках на полу, образуя круг. Мама (*взрослый*) дает одному из участников **игры мяч «Колобок»** (на нем нарисованы или приклеены глаза, нос, рот) и читает стихотворение.

Колобок, Колобок,

У тебя румяный бок.

Ты по полу покатись

И Катюше (ребятам) *улыбнись!*

По просьбе мамы («Катенька, покати мячик Диме») девочка прокатывает мяч

двумя руками названному участнику. Тот, получив мяч, прокатывает его другому ребенку, которого назвали по имени, и т. д.

Советы маме. Нужно организовать игру так, чтобы каждый ребенок смог прокатить мяч. Необходимо напоминать детям, что мяч нужно отталкивать посильнее, чтобы он докатился до другого участника **игры**, а также подавать выкатившийся из круга мяч.

ПРОКАТИ И ДОГОНИ

Цель. Учить катать мяч в прямом направлении, отталкивать его энергично, с усилием, развивать умение ориентироваться в пространстве.

Ребенок с **мячом** в руках подходит к обозначенному месту (шнур, полоска пластыря, цветной кружочек) и выполняет действия в соответствии со стихотворным текстом.

Наш веселый, звонкий мячик (толкает мяч двумя руками)

Мы прокатим далеко (смотрит, куда он покатился,

А теперь его догоним. (Бежит за **мячом**, догоняет его.)

Это сделать нам легко! (Поднимает мяч над головой: «Поймал!».)

В зависимости от диаметра мяча ребенок может прокатывать его одной рукой, чередуя правую и левую руку, если мяч маленький (диаметром 5-8 см) или двумя руками, если большой (диаметром 18-20 см).

Советы маме. Приучайте ребенка смотреть вперед, прежде чем он покатит мяч. Не бежать за **мячом сразу**, а дождаться речевого сигнала. Объясните, что мяч надо отталкивать не резким и коротким движением рук, а плавным и энергичным (при необходимости сделайте упражнение вместе, обхватив руки ребенка своими).

БАШЕНКА

Цель. Развивать элементарные навыки попадания **мячом в цель** (энергично отталкивать мяч в заданном направлении).

Это игровое упражнение можно предложить ребенку, когда ему наскучит игра в кегли.

Из трех-четырех кубиков мама строит башенку. Ребенок, присев на корточки (наклонившись, ноги чуть шире плеч) в обозначенном мамой месте (цветной кружок или шнур, прокатывает мяч двумя руками вперед, стараясь сбить башенку, находящуюся на расстоянии 1,5 м от него.

Дети, как правило, приходят в восторг от разлетающихся в стороны кубиков (которые не должны быть слишком тяжелыми).

МЯЧ С ГОРКИ

Цель. Учить скатывать, ловить, переносить большой мяч двумя руками.

Вариант 1. Для этого упражнения понадобится доска. Мама закрепляет один конец доски на стуле и скатывает по ней мяч. Ребенок ловит его двумя руками.

Вариант 2. Ребенок самостоятельно скатывает мяч с наклонной плоскости, с усилием отталкивая его двумя руками. Мама сопровождает его действия веселым стихотворением.

Мячик в руки ты возьми (мяч в руках у ребенка),

Смело к горке подойди (ребенок подходит к приподнятому концу доски),

Оттолкни его руками (скатывает мяч горки),

А теперь беги, лови! (Бежит: с ним и, догнав, возвращается обратно)

Советы маме. Напоминайте ребенку, скатывать мяч надо двумя руками.

Постарайтесь объяснить: если мячик просто класть или отталкивать тихонько, то он упадет на пол, не докатившись до конца доски.

МЯЧ В ТУННЕЛЬ

Цель. Развивать умение отталкивать мяч двумя руками, учить оценивать расстояние между предметами.

Вариант 1. Взрослый сдвигает одну-три табуретки. Показывает, как катить мяч через «*туннель*» (под табуретками), отталкивая его двумя руками. Внимание: диаметр мяча не должен быть больше половины расстояния между ножками табуретки. Ребенок с интересом будет смотреть, как мяч проходит туннель.

Вариант 2. Понадобится помощь трех-четырех человек: старшие брат или сестра, бабушка и дедушка с радостью поиграют с малышом. Они должны встать друг за другом, расставив ноги в стороны. А мама показывает, как двумя руками катить мяч через получившийся туннель.

В обоих вариантах **игры** ребенок может сам бежать за катящимся **мячом** и приносить его обратно, чтобы снова прокатить через туннель. Можно попросить кого-нибудь из взрослых встать с другого конца туннеля, чтобы ловить мяч и прокатывать его обратно малышу. Ребенку доставит удовольствие не только прокатывать, но и ловить, выкатывающийся мяч.

Советы маме. Напоминайте ребенку, что мяч надо отталкивать одновременно двумя руками с силой, чтобы он прокатился через туннель, а не застрял в нем.

ПРОКАТИ МЯЧ ВОКРУГ ПЕНЕЧКА, ИЛИ СКАЗКА ПРО КОЛОБКА

Цель: Учить катать мяч вокруг предмета двумя руками класть его двумя руками в горизонтальную цель, находящейся на уровне вытянутой руки. Из подручных средств нужно сделать пенечек и вспомнить с малышом сказку «*Колобок*» («От кого убежал Колобок?», «А кто его съел?»). Затем взрослый предлагает поиграть с Колобком, покатать его двумя руками (одной рукой) вокруг пенечка.

Ребенок с Колобком (мяч с наклеенными на него глазами, носом и ртом) встает около пенечка. Мама с наволочкой или мешком в двух-трех шагах от него читает стихотворение.

*Колобок, не ленись, не ленись,
Вокруг пенечка прокатись, прокатись.
Подтолкнем тебя руками.
Поиграй немножко с нами!*

Ребенок катает мяч вокруг пенечка, стараясь не выпускать его из рук. Когда мама скажет: «Зайчик идет!», малышу нужно поднять мяч двумя руками вверх. Колобок убегает от зайца. Мама проговаривает: «*И от бабушки ушел, и от дедушки ушел, и от зайца ушел! Молодец!*».

Тот же вариант **игры проигрывается** с другими персонажами сказки (волком и медведем); при этом меняется направление прокатывания мяча.

Когда мама скажет: «*Лисичка идет!*», ребенку нужно взять мяч, подбежать к маме и двумя руками положить его в наволочку, которую она держит на уровне вытянутых вверх рук ребенка, — «*лисичка съела Колобка!*».

Советы маме. Напоминайте, что не надо откатывать мяч далеко от себя. Ребенок на первых порах может прокатывать его, как ему удобно (одной или двумя руками). Когда он научится удерживать мяч около себя, задание можно усложнить: прокатывать мяч только одной рукой. Мышцы спины и позвоночник детей еще слабы, поэтому во избежание большой нагрузки на позвоночник повторяйте игру не более двух-четырех раз и обязательно после каждого прокатывания мяча предлагайте ребенку выпрямиться и поднять руки с **мячом вверх** (потянуться).

Удачи и новых открытий!

С Уважением инструктор по ФК