

Апрель 2023г.

Значение игр и игр-упражнений с мячом во всестороннем развитии ребенка



Физинструктор.ру

Каждый ребенок с раннего детства знаком с мячом.

Игры с мячом весьма популярны, они встречаются у всех народов мира и не случайно считаются самыми распространенными.

Дети очень любят играть с мячами, особенно с яркими, прыгучими и ловкими.



Физинструктор.ру

Игры, игры-упражнения с мячом развивают координацию движений, укрепляют мышцы плечевого пояса, развивают и укрепляют мелкие мышцы рук, способствуют развитию глазомера, меткости.

В играх с мячом развиваются физические качества: быстрота, прыгучесть, сила, ловкость.

Такие игры благотворно влияют на работоспособность ребенка.

Игры с мячами различного веса и объема увеличивают подвижность суставов пальцев и кистей рук; при ловле и бросании мяча, ребенок действует обеими руками – это способствует гармоничному развитию центральной нервной системы.



Игры с мячом активизируют не только двигательную, психическую деятельность детей, но и умственную.

Упражнения с мячом способствуют развитию сенсорики, движений кистей, пальцев рук, что активизирует кору головного мозга в целом, и речевые центры в частности.

Игры с мячом способствуют быстрому восстановлению умственной работоспособности.

Мяч по популярности занимает первое место в царстве детской игры. Он, как магнит, притягивает к себе детей, надо как можно раньше дать ребенку мяч в руки, надо научить ребенка общаться и играть с мячом.



Физинструктор.ру

К сожалению, многие родители не знают игр с мячом, соответственно не могут научить этому своих детей.

Если ваш ребенок совсем не владеет мячом, сделайте с ребенком несколько начальных упражнений:

Покатать мяч по полу ладонью вправо – влево.
Затем перекачивать мяч по полу из одной руки в другую.

Мяч обычный дали нам, нам он очень нравится.

Посмотрите, как легко мячик наш катается.

Покрутить мяч вокруг своей оси по часовой и против часовой стрелки.

Учим новую игру – мяч раскрутим на полу.

Он кружится, как, волчок, если ощутит толчок.

Толкнуть мяч по полу к стене и посмотреть, какова будет отдача от неё.

Мяч покатаем мы к стене – посмотри-ка сам.

Оттолкнувшись, мяч спешит возвратиться к вам.

Толкнуть мяч так, чтобы он прокатился под столом или между ножками стула.

Мяч наш ловок – посмотри, он уже в воротцах.

Чтоб мячом туда попасть, надо побороться.

Толкнуть мяч вперед и сбить им какой-либо предмет (кегля, мяч, кубик).

Мы должны мячом сейчас сбить предмет тяжелый.

Постараться должен мяч – этот друг веселый.

Когда упражнения с мячом сопровождаются стихами, ребенок вовлекается в нужную игру или движение ненавязчиво, без опасений, но в заданной форме и порядке.

Подкинуть мяч вверх и поймать его. Затем, прежде чем поймать, надо успеть сделать хлопок в ладоши.

Мяч влетает высоко, осторожно брось его.

Ловкость мы приобретаем – ловим мяч и вновь бросаем.

Ударить мячом об пол и поймать. Затем отбивать мяч от пола.

Мяч надутый, мяч пузатый, любят все его ребята.

Бьют его, а он не плачет, веселее только скачет.

Перебрасывать мяч в парах с ударом об пол.

Мяч о землю стукнем ловко, чтоб он к другу улетел.

Друг поймал мяч со сноровкой и назад лететь велел.

Метание малого мяча в вертикальную мишень.

На стене у нас мишень, мяч кидать в неё не лень.

Тот, кто метко попадает, зоркость глаз приобретает.

Забрасывание мяча в горизонтальную цель (коробка, корзина)

Вот корзина перед нами, а зачем – скажите сами.

Будем мячик так бросать, чтоб в корзину попадать.

Игры с мячом – это любимое занятие детей.

Игра воспитывает ребенка пытливым, находчивым и здоровым.

Вспомните игры своего детства, научите своих детей играть в «Вышибалы», «Лапту», «Съедобное – несъедобное», да просто погоняйте мяч на лужайке в футбол или в хоккей на траве с друзьями, соседями, родственниками, устройте веселые соревнования с теннисными мячиками, воздушными шарами. Стоит только захотеть и у вас все получится. А в награду вы получите море удовольствия и позитива!



Физинструктор.ру