

Мой веселый, звонкий мяч!
Ты куда пустился вскачь?
Желтый, красный, голубой,
Не угнаться за тобой!

(С.Я.Маршак)

Научить малыша ловкости и умелости можно в играх с мячом. Методика обучения детей раннего возраста упражнениям и играм с мячом (как и любому физическому упражнению) имеет свои особенности, которые заключаются в том, что в обучении преимущественно используются *игровые приемы*.

Показ образца с одновременным объяснением, выполнением действий и включением в них детей - ведущий прием в обучении малышей. Это связано с особенностями детей 2-3 лет 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 этого возраста 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 раннего возраста. Благодаря многократным повторениям образуются более прочные двигательные навыки: малыш начинает выполнять движения свободнее, без лишнего напряжения, у него появляется своеобразное чувство мяча. Детям этого возраста свойственно многократное повторение движений как во время овладения ими, так и после уже появившегося умения. Ребенок может без усталости и с большим увлечением бросать мяч на пол, катать взрослому, скатывать с горки, забрасывать в корзину или ящик. Большое разнообразие движений и их вариантов в действиях с мячом вызывает у детей интерес к мячу как к предмету спорта, что особенно важно для формирования в будущем положительных наклонностей к физической культуре.

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 помещении, используя, что есть под рукой: игрушки, бумажные кегли, пустые пластиковые веревки, мячи разной величины, стулья и т.п.

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



Желательно иметь один или два больших мяча диаметром 15-20 см. мячи диаметром 5-8 см (для большого и настольного тенниса, резиновые, мягкие, разных материалов, сшитые вами), бумажные шары (из скотканной бумаги), большой надувной мяч-шар. Сопровождение движений с мячом стихотворным текстом помогает сделать занятие более понятным, а главное, задает ритм выполнения игрового задания.

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.



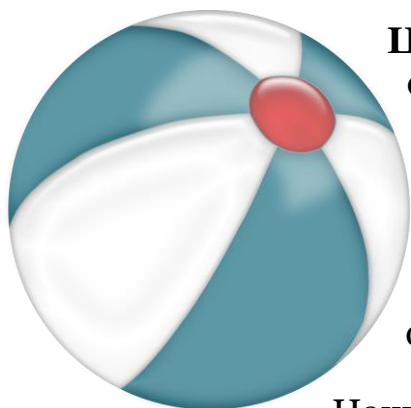
*Солнышко желтое (медленно прокатывает мяч от руки к руке),
Солнышко теплое (вокруг себя по полу)*

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 малыша быть внимательным. Исходное положение ребенка тоже может меняться: сидя на полу ноги врозь, скрестив перед собой, сидя на корточках.

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 малыша посмотреть вперед, прежде чем он покатит мяч. Не бежать за мячом сразу, а дожидаться речевого сигнала. Объясните, что мяч надо отталкивать не резким и коротким движением рук, а плавным и энергичным (при необходимости проделайте упражнение вместе, обхватив руки ребенка своими)

СБЕЙ КЕГЛИ



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

Это отличная игра для отработки меткости и навыков катания. Если в доме нет кеглей, то их прекрасно заменят пустые пластиковые бутылочки (из-под воды, «Растишки» или «Имунеле»). Взрослый ставит две-три кегли на расстоянии 1—1,5 м от ребенка и дает ему большой мяч. Малыш, присев на корточки (наклонившись, ноги чуть шире плеч) в обозначенном мамой месте (цветной кружок или шнур), прокатывает мяч двумя руками вперед, стараясь сбить кегли. Затем идет за ним, поднимает и возвращается.

Советы маме. Перед тем как дать мяч ребенку, заинтересуйте его, покажите, что надо сделать, сопровождая свой показ такими словами:

Посмотри, какие кегли. (Мама указывает на кегли.)

Ровно-ровно в ряд стоят!

К ним направим мяч умело (толкает мяч двумя руками) -

И они уже лежат! (Обращает внимание на сбитые кегли.)

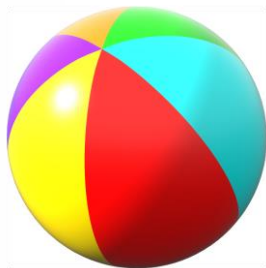


Следите, чтобы малыш энергично отталкивал мяч двумя руками, а не подбрасывал его вперед-вверх. Приучайте его смотреть вперед (на кегли). Хвалите, даже если малыш не попадет в цель. Отметьте мелом, кусочками пластыря на полу, куда надо ставить кегли, и позвольте ребенку самостоятельно устанавливать сбитые предметы на место.



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. Малыш, 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 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).

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 и ловить выкатывающийся мяч.

Советы маме. Напоминайте малышу, что мяч надо отталкивать одновременно двумя руками с силой, чтобы он прокатился через туннель, а не застрял в нем. Учите его смотреть вперед. Хвалите, даже если он не попадет в туннель.

ПРОКАТИ МЯЧ ВОКРУГ ПЕНЕЧКА, ИЛИ СКАЗКА ПРО КОЛОБКА



Цель. Учить катать мяч вокруг предмета двумя руками, класть его двумя руками в горизонтальную цель, находящуюся на уровне вытянутых вверх рук.

Из «подручных средств» (пустая коробка, табуретка и т.п.) 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.

Малыш 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.

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. Маленькому ребенку доставит удовольствие не только прокатывать, но 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.

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

Малыш 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 приговаривает: «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!», малышу 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.

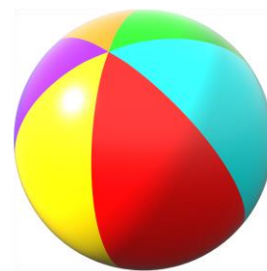
Напоминайте, что не надо откатывать мяч далеко от себя. Малыш на первых порах может прокатывать его, как ему удобно (одной или двумя руками). Когда он научится удерживать мяч около себя, задание можно усложнить: прокатывать мяч только одной рукой. Мышцы спины и позвоночник маленьких детей еще слабы, 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).



СНЕЖИНКИ

Цель. Учить двумя руками бросать мяч в горизонтальную цель, находящуюся на полу, развивать мелкую моторику рук.

Перед игрой (обязательно вместе с ребенком) нужно сделать снежинки нарвать небольшие кусочки белой легкой бумаги (например, салфетки).



Положить на пол большую взбитую подушку, сверху насыпать «снежинки» (цветные кружочки-будет салют!).

Ребенок с мячом в руках стоит на расстоянии 0,7-1,5 м от подушки и пытается забросить мяч на нее (двумя руками снизу). Попав в цель, приходит в восторг от разлетающихся в стороны снежинок. Пусть бросает мяч, пока ему не наскучит. А затем собирает снежинки вместе с мамой - пальчики малыша потрутся.

Советы маме. Не принуждайте ребенка к выполнению того или иного движения. Не требуйте от него повторять упражнение до тех пор, пока не удастся выполнить его правильно. Не упрекайте за рассеянность, невниманье, неумение и т.п. Не превращайте обучение в скучную повинность. Играйте, когда малыш будет находиться в прекрасном настроении.

Проявите фантазию, изобретательность, используйте для игр все, что будет под рукой: стулья, пустые пластиковые бутылки, длинные шнурки и т.п.

Постепенно вовлекайте ребенка во всё новые виды игры и забавы, систематически повторяйте их, чтобы он закрепил движения. Для детей этого возраста достаточно, чтобы они научились прокатывать мяч вдаль в заданном направлении, ударять мячом об пол и вверх, правильно замахиваться при метании малого мяча вдаль.

Не забывайте о возрасте ребенка, его физических возможностях! Обращайте внимание на упражнения, которые он выполняет с радостью, без нажима с вашей стороны. Будьте мягкими, добрыми, ласковыми. Хорошо, если вы ободрите своего малютку похвалой; удивитесь тому, какой он ловкий, смелый, быстрый. Пусть ребенок демонстрирует свои умения перед всеми членами семьи или сверстниками: это постепенно развивает уверенность в своих силах, стремление учиться дальше, осваивая новые, более сложные движения и игры.

Использована информация сайта <https://nsportal.ru/>