

Игры с мячом дома и на улице

Пронина Татьяна Викторовна

педагог-психолог

МБДОУ «Детский сад №102» г. Таганрога

Как известно, ведущая деятельность ребёнка в дошкольном возрасте – это игра. В игре ребёнок развивается, легко и быстро усваивает необходимые знания и навыки. Игры бывают разные, их классифицируют по времени проведения, по продолжительности, по месту проведения, по составу участников (полу и возрасту), по количеству участников, по степени регулирования и управлению и пр.



Предлагаю вашему вниманию игру с мячом. Эту игру можно включить в любую из вышеперечисленных классификаций. Вообще, игра с мячом – это универсальная игра:

- ☞ Играть с мячом может как ребёнок, так и взрослый.
- ☞ Играть с мячом можно как в активные игры, так и в интеллектуальные игры.
- ☞ Играя с мячом, можно задать любую продолжительность игры и сложность правил
- ☞ С мячом можно играть в одиночку, можно в паре, а можно и целой компанией
- ☞ Игра с мячом позволяет развивать широкий спектр навыков и функций
- ☞ Мяч относительно безопасен и недорог

Дети очень быстро понимают правила игры с мячом и соблюдают их. Играя с мячом, дети непроизвольно отрабатывают свои когнитивные и двигательные навыки, что способствует снятию их напряжения и страхов. Играя с мячом, можно развить у ребёнка не только моторику, но и глазомер, память, восприятие, речь, смекалку и многое другое. И это далеко не полный список ценности игры с мячом.



Организовать игру с мячом не так уж сложно. Для этого выбираем подходящий нам мяч. Размер, вес, цвет и материал мяча зависят от тех целей, которые мы преследуем. Если мы организуем игру в помещении, то следует выбирать мяч резиновый или тканевый, лёгкий, среднего размера. Если это мяч для релаксационных упражнений, то он должен быть мягким и приглушённых тонов. А для активизации детей мяч, наоборот, должен быть яркого цвета. Если это мячик для самомассажа, то он должен быть маленьким, помещаться в детскую ладошку и т.д. и т.п.

Организуя игру с мячом, следует помнить о целях безопасности. Необходимо обращать внимание на свободу пространства, силу и направление бросков, безопасность окружающей обстановки.

Какие же цели может преследовать игра с мячом?

Во-первых, игра с мячом позволяет развивать схему тела и его устойчивость. Выполняя гамму движений больших мышц и конечностей, ребёнок поворачивает голову независимо от тела, ощущает себя без зрительного контроля над телом. Всё это способствует мощной вестибулярной афферентации.

Во-вторых, игра с мячом способствует развитию внимания, зрительно-слухомоторной координации. Чем меньше стачины, тем меньше утомляемость, и, соответственно, выше работоспособность. Также мяч позволяет ребёнку дольше удерживать внимание, создавать зрительно-моторные связи, что повышает произвольность внимания.

В-третьих, играя с мячом, у ребёнка развивается мышечный корсет позвоночника, а это его осанка, в будущем, правильная посадка за столом, дыхание и др.

В-четвёртых, игра с мячом развивает силу и стабильность верхних конечностей:

- Подготовка плечевого пояса к школьным нагрузкам;
- Развитие силы и гибкости луче-запястного сустава (а это будущее письмо)

В-пятых, мяч позволяет преодолеть утомление:

- Смена положения тела – активация и концентрация внимания;
- Выполнение упражнений в движении, стоя, стоя на коленях, сидя;
- Положительные эмоции

В-шестых, игра с мячом способствует билатеральной концентрации, т.е. ощущению взаиморасположения частей тела.

В-седьмых, игра с мячом помогает развить пространственные представления
И наконец, **в-восьмых**, игра с мячом способствует пересечению средней линии
тела:

- Профилактика мышечной зажатости;
- Профилактика психологической зажатости;
- Профилактика двигательных стереотипий;
- Тренировка здоровой спонтанности.

Игра с мячом предполагает огромное разнообразие движений. Прежде всего, это броски и ловля мяча с разных направлений. Это и перекаты, и передачи мяча (руками, ногами). Жонглирование, чеканка, ведение мяча в движении, броски в цель. Работа пальцами и ладонью, работа стопой, балансирование сидя. Статические упражнения, в том числе работа по укреплению мышц глотки и гортани при нарушении глотания. Растяжки лёжа на мяче и др.

Также играть с мячом можно по горизонтали (слева направо, справа налево), по вертикали (сверху вниз, снизу вверх), в одном направлении или со сменой направлений, одновременно или по очереди, обеими руками или одной рукой, на суше или на воде. Выбор огромен.

В психологической работе мяч незаменимый атрибут. С помощью мяча можно проводить релаксации, аутотренинги, навыки диафрагмального дыхания. Мяч помогает инициировать и поддерживать контакт, обучать коммуникации. С помощью мяча проще «присоединить» ребёнка к игре. Мяч играет не последнюю роль в символизации, опосредовании, сказкотерапии.



Рекомендации родителям.

К сожалению, в настоящее время, интеллектуальному развитию дошкольников уделяется больше внимания, чем физической активности. Но не стоит забывать, что ребёнок развивается в движении! А бытовой комфорт ограничивает движения ребёнка,

что ведёт к ограничению интересов, появлению избыточного веса, снижению познавательной активности.

В связи с этим детей необходимо заставлять двигаться, играть в активные игры, или специально организовывать их активность. Можно записать ребёнка в спортивную секцию, а можно самим организовать активные игры с ребёнком дома или на улице (это лучший вариант для психологического комфорта ребёнка и его развития). Для этого необходимо выделять минимум 20 минут каждый день. Но чем больше вы играете с ребёнком, тем больше у вас складываются доверительные отношения с ним.

Примеры игр с мячом.

1. **«Закати мяч головой».** Эта игра очень весёлая, она понравится и детям и взрослым. В неё можно играть одновременно (соревнуясь), можно по очереди. Итак, правила игры: ребёнок, передвигаясь на четвереньках головой толкает мяч перед собой к противоположной стерне или к любой другой цели. Касаться мяча руками нельзя.

Такая игра способствует укреплению мышц туловища и конечностей, координации движений, навыкам ползания.

2. **«Школа мяча».** Эта игра развивает координацию движений, прослеживающую функцию глаза, ловкость.

Она состоит из серии упражнений. Упражнения можно подобрать самим, главное, чтобы они были просты и доступны для ребёнка.

- Подбрасываем мяч вверх и ловим его двумя руками
- Подбрасываем мяч вверх, лопаем в ладоши один раз и ловим его. По мере взросления ребёнка можно усложнять упражнение: два-три хлопка, поворот вокруг себя и т.п.
- Ударяем мяч о землю и ловим его
- Ударяем мяч о землю, хлопаем в ладоши один раз и ловим его
- Ударяем мяч о стену и ловим его
- Ударяем мяч о стену, хлопаем в ладоши один раз и ловим его
- Ударяем мяч о стену, он падает на землю, отскакивает и мы его ловим

3. **Конечно же, нужно помнить о таких играх в мяч, как**

- ☞ детский футбол,
- ☞ пионербол,
- ☞ «охотники и утки»,
- ☞ «горячая картошка»,
- ☞ «десяточки» (эта игра у стены и для более старших деток, но некоторые упражнения можно взять и для малышей),
- ☞ «лягушки» (учите детей прыгать через мяч, заодно и сами детство вспомните),
- ☞ «собачка» (игра для всей семьи, когда мама с папой не дают ребёнку поймать мяч),
- ☞ «я знаю 5 имён...» (это и интеллектуальная игра в том числе)
- ☞ «съедобное – несъедобное», «летает – не летает» и пр.

Все эти игры знакомы нам из детства! Научите и своих детей играть с мячом. Ведь мяч незаменимый «друг» для ребёнка, с мячом не бывает скучно.