

Поиграй со мною...

Играем и развиваемся!

Игры с мячом активируют весь организм: развивают ориентировку в собственном теле, ориентировку в пространстве, развивают глазомер, координацию, регулируют силу и точность броска, осанку, смекалку, способствуют общей двигательной активности, развивая ловкость, быстроту реакции, моторику рук, которая имеет особое значение для развития функций мозга ребенка, развития его речи.

Игры с мячом развивают мышечную силу, усиливают работу важнейших органов организма – легких, сердца, улучшают обмен веществ.

Большое влияние игры с мячом оказывают и на нервно-психическое развитие ребенка, формирование важных качеств личности.

Такие игры вызывают положительные эмоции, развивают процессы торможения, регулируя процессы возбуждения, поскольку в процессе игры ребенку приходится реагировать движением на одни сигналы и удерживаться от движения на другие сигналы. Таким образом, развиваются волевые процессы, а значит – появляется контроль, за своими эмоциями и поведением. Тренируется сообразительность, смелость, быстрота реакций и др.

Совместные действия в играх сближают играющих детей и взрослых, доставляют им радость от преодоления трудностей и достижения успеха. Оказывают положительное влияние на укрепление дружеских и/или детско-родительских отношений.



ИГРЫ С МЯЧОМ ПРЕДЛОЖЕННЫЕ ИЗВЕСТНЫМ НЕЙРОПСИХОЛОГОМ, ПРОФЕССОРОМ МГППУ А.В. Семенович

1. Взрослый произносит слово и кидает мяч, а ребенок ловит мяч и называет слово, связанное со словом взрослого, например: взрослый говорит: «Небо», а ребенок отвечает: «Облако» – и кидает мяч обратно.



2. Ребенок и взрослый кидают друг другу большой мяч с разных расстояний и ловят двумя руками. Сначала лучше кидать в руки, потом немного правее, левее, выше, ниже. Дети должны уметь кидать мяч, подавая его двумя руками снизу, сверху, по воздуху или ударяя об пол. Надо стараться не прижимать мяч к себе, а ловить его только руками.

3. Ребенок кидает большой мяч об стену двумя способами: 1) кидает его и сразу ловит; 2) кидает, дает ему один раз удариться об пол и только после этого ловит.

4. Взрослый и ребенок садятся на пол, на расстоянии 2-3 метров друг от друга и берут большой мяч. Они раздвигают ноги и начинают перекатывать мяч по полу. Сначала отталкивают его от себя двумя руками, через минуту или две ребенок убирает левую руку за спину и катает мяч только правой рукой, а через 2 минуты – только левой. Мяч должен катиться ровно и прямо в руки партнеру.

5. Ребенок и взрослый выполняют все предыдущие упражнения с мячом средних размеров, затем с теннисным.

6. Ребенок и взрослый катают мячи друг другу по полу, одновременно направляя навстречу друг другу в руки большой и теннисный мячи.

7. Ребенок кидает об стенку большой мяч, но уже с хлопком (кинул – хлопнул в ладоши – поймал).

8. Взрослый помещает перед ребенком мишень, которую надо сбить. Например, на табуретку ставятся два предмета, еще несколько предметов расставляются рядом на полу. Ребенок отходит от табуретки на 8-10 шагов и пытается сбить их мячиком (большим, средним, теннисным).



9. Рисуем круги мячом вокруг тела в горизонтальной плоскости (левая рука передает мяч правой за спиной, правая левой спереди). 2-3 повтора. Затем сменить направление. Тоже самое, во фронтальной плоскости: (руки вверх – перекладываем мяч в правую руку; руки вниз – и назад – перекладываем мяч в левую руку). И наоборот.

10. Ребенок кидает в вертикальную цель разные мячи. В качестве цели может выступать прикрепленный к стене круг из бумаги или обруч в руке взрослого.

11. Взрослый кидает мяч и называет месяц, а ребенок ловит мяч и говорит, к какому времени года относится этот месяц.

12. Ребенок бросает об стену теннисный мяч и ловит его одной рукой.

13. Взрослый ставит перед ребенком горизонтальную мишень (корзину, ведро, таз). Задача ребенка – попасть в эту мишень мячом (большим, средним, теннисным).

14. Ребенок должен наклониться вперед и, подталкивая мяч поочередно пальцами правой и левой руки, катить его вокруг стоп (описывая восьмерку – вправо, влево).

15. Ребенок бросает о стену теннисный мяч и ловит его поочередно правой и левой руками.

16. На полу рисуется полоса (или кладется веревка). Ребенок встает в начало этой полосы и двигается вперед, чеканя мяч об пол, то справа от линии, то слева от нее.

17. Ведение мяча вокруг себя поочередно правой и левой рукой – поворачиваясь вслед за мячом не сдвигая стоп.

18. «Передай мяч назад». В эту игру может играть любое количество детей, стоя в колонне. Первый передает мяч назад и сразу же сам бежит в конец колонны, второй оказывается первым и повторяет действия первого игрока и так далее. По команде взрослого или первого игрока мяч передается сверху, снизу, справа или слева. Усложнение игры заключается в том, что мяч передается, например, «справа-слева» (1 игрок – справа - 2 – слева), «сверху-снизу», «сверху-снизу-справа-слева» и т.д. Сначала детям предлагается вслух проговаривать название направления, в котором они передают мяч.

**Материал подготовила Гусинская Н.Ю., педагог- психолог МБДОУ «Детский сад 221»
Желаю вам удачи и гармоничного развития ребёнка!**