

МЯЧОМ ИГРАТЬ МОЖНО ДОМА

Для современных детей, у которых нет «дворового игрового детства», владение мячом часто бывает затруднительно. А ведь мяч – это самая простая игрушка, ничего проще, чем игра с мячом еще не придумали. Мяч – это шар, идеальная космическая форма, самая совершенная геометрическая фигура. Никакое тело другой формы не имеет большей поверхности соприкосновения с ладонью, что дает полноту ощущения формы.

Игра с мячом развивает крупные и мелкие мышцы рук, увеличивает подвижность пальцев, способствует развитию координации, ловкости, согласованности движений. Кроме того, это замечательная *подготовка руки дошкольника к письму*. «Отбивание мяча повышает настроение, снимает агрессию, помогает избавиться от мышечного напряжения, вызывает удовольствие» (А. Лоуэн).

Как же играть с мячом дома? Игра с мячом требует большого пространства, так как мяч может укатиться, отскочить. Однако и дома, имея маленькую площадь, можно с успехом организовать игру с мячом для своего ребенка. Что для этого надо? В углу комнаты или коридора (можно в дверном проеме) на высоте полутора метров надежно прикрепить палку длиной один метр, привязать к ней мяч на резинке (Фото 1). Теперь мяч никуда не укатится и не отскочит. Такой мяч можно приобрести в спортивном магазине или смастерить самим (положить обычный мячик в сетку от овощей и привязать обычную резинку).

С чего начинаем?

1. Учимся правильно держать мяч.

Исходное положение – держать мяч на уровне груди двумя руками, при этом руки должны быть согнуты, локти опущены вниз, кисти рук по бокам мяча, пальцы широко расставлены.

2. Надавливаем кистями рук на мяч, чтобы прочувствовать формы мяча.

3. Бросать мяч можно различными способами:

- двумя руками снизу,

- двумя руками от груди,

- из-за головы двумя руками.

4. Для того, чтобы бросать в цель, на стене можно нарисовать или наклеить мишень (например, различные фигуры – треугольник, круг, квадрат).

5. Мяч можно отбивать ладонками или кулачками.

6. Перебросить мяч через палку.

7. Если на этой же палке подвесить на веревке резиновое кольцо, то можно бросать мяч в неподвижную цель (кольцо висит, не качаясь). Можно усложнить упражнение и бросать мяч в качающуюся цель (кольцо на веревке раскачать) .

8. Присесть, потянув мяч к полу, отпустить его, встать, попытаться поймать мяч.

9. Удерживая мяч кистями, закрутить его и отпустить.

В процессе игры дети сами с удовольствием придумывают себе новые интересные упражнения с мячом.

Особенно полезны такие игры с мячом для детей с ограниченными возможностями здоровья, при ДЦП с поражением рук.



Играйте дома с детьми мячом, доставьте им удовольствие.