

Консультация для родителей

На занятиях физической культурой в детском саду много внимания уделяется упражнениям с мячом. Но ребенок быстрее освоит движения, если с мячом заниматься и дома, выполняя упражнения вместе с ним и используя образные объяснения и проговаривания действий.

Для снятия напряжения и монотонности рекомендуется вводить дополнительные элементы: хлопок в ладоши, поворот, удар мяча об пол, изменение направления для броска. Важно помнить, что общение с ребенком доставляет ему больше удовольствия и радости, чем игры с суперсовременными игровыми материалами.

Рекомендуются следующие упражнения:

- мяч катить двумя руками из исходного положения (и.п.) - сидя, ноги врозь (расстояние между ребенком и взрослым надо постепенно увеличивать);
- катать мяч друг другу одной рукой (поочередно правой и левой, из и.п. - стоя, слегка наклониться, ноги полусогнуты);
- передавать мяч из рук в руки из и.п. (стоя спиной друг к другу, постепенно увеличивая расстояние);
- передавать мяч из рук в руки в одну и другую сторону из и.п. (сидя спиной друг к другу);
- бросать мяч двумя руками от груди из и.п. (стоя, ноги врозь, постепенно увеличивая расстояние);
- бросать мяч двумя руками с ударом об пол;
- бросать мяч двумя руками из-за головы из и.п. (стоя лицом друг к другу, постепенно увеличивая расстояние).

Важно не только научить бросать мяч, но и ловить его двумя руками.

- отбивать мяч от пола на месте двумя, а затем поочередно левой и правой рукой;
- отбивать мяч от пола с продвижением вперед;
- отбивать мяч от пола с продвижением вперед, делать бросок мяча снизу двумя руками в импровизированную корзину из и.п. (стоя, ноги врозь);
- подбрасывать и ловить мяч из и.п. (стоя, ноги врозь).

Возможно соревнование «Кто выше?»;

- подбросить мяч вверх, хлопнуть в ладоши и поймать падающий мяч. Можно ловить после отскока от пола;
- бросать мяч одной рукой от плеча в нарисованный круг. Научить ребенка ловить отскочивший мяч;
- научить останавливать мяч внутренней стороной стопы. Взрослый катит мяч рукой;

- передавать мяч ударом внутренней стороной стопы («щечкой»);
- ведение мяча ногой (поочередно правой и левой) до ориентира.

Примерные упражнения, подготавливающие к обучению техники передачи - ловли мяча в баскетболе.

1. Бросание мяча вверх и ловля его одной или двумя руками.
2. Бросание мяча вниз перед собой и ловля его одной и двумя руками.
3. Перебрасывание мяча партнеру удобным для детей способом, одной и двумя руками.
4. Бросание мяча вверх с ударом вниз об пол и ловля его двумя руками.
5. Бросание мяча вверх перед собой с хлопком и ловля его.
6. Удары мячом об пол с хлопком в ладоши, поворотом кругом и ловля его.
7. Ходьба с подбрасыванием мяча и ловлей его двумя руками.
8. Передача мяча двумя руками от груди в стенку и ловля его.
9. Передача мяча в шеренге и по кругу.
10. Передача мяча двумя и одной рукой друг другу в паре.

Упражнения, подготавливающие к ведению мяча.

1. Удары мячом об пол одной рукой и ловля его двумя руками, стоя и при ходьбе.
2. Удары мяча об пол правой рукой и ловля левой рукой, и наоборот.
3. Ведение мяча на месте правой и левой рукой.
4. Отбивание мяча на месте правой и левой рукой.
5. Ведение мяча на месте правой и левой рукой с последующей передачей мяча двумя руками произвольным способом.

6. Чередование подбрасывания мяча с ударами об пол.
7. Ведение мяча с ударами ладонью по нему (произвольным способом).
8. Ведение мяча, остановка шагом и передача мяча.
9. Ведение мяча вокруг себя.
10. Ведение мяча с изменением скорости и направления передвижения.

Упражнения, подготавливающие к броску мяча в корзину.

1. Перебрасывание мяча через сетку, натянутую выше головы ребенка (произвольным способом).
2. Метание мяча в обруч, расположенный на полу, с расстояния 2—2,5 м, снизу, сверху и из-за головы.
3. Удары мячом об пол и броски его в баскетбольный щит.
4. Бросок мяча в корзину; бросок мяча в корзину, стоящую на полу, удобным для детей способом.
5. Бросок мяча в корзину после ведения с фиксацией остановки.

Материал взят из книги В.Н. Зимониной "Расту здоровым"