

ИГРЫ С МЯЧОМ.

Отличительной особенностью этой группы движений является, прежде всего, то, что в них принимает участие большое количество мышц. Значит, с помощью этих движений можно удачно задавать нагрузку, чтобы помочь твоему физическому развитию и совершенству. С другой стороны, участие огромного количества мышц требует их слаженной работы. Функцию управления ею берет на себя мозг. Не случайно говорят: движение — это работа мозга.

Упражнения с мячом в консультации

«Развиваем предметную ловкость».

Консультация для родителей.

«Развиваем предметную ловкость».

(Для детей старшего возраста.)

Ручная, или предметная, ловкость это высококоординированные движения рукой, особенно кистью и еще больше пальцами, управляются высшим отделом мозга — корой больших полушарий и имеют там широчайшее представительство. Важно еще и то, что двигательные центры коры головного мозга находятся рядом и взаимодействуют с другими центрами, к примеру с речевым. Известно, что механизм речеобразования формируется у ребенка эффективнее, когда речь сочетается с мануальными (ручными) движениями. Вспомним тонкие манипуляции — это и лепка, и письмо, и рисование. Думаем, что теперь не вызывает сомнения

полезность представленных здесь упражнений и игровых заданий, связанных прямо с развитием предметной ловкости.

Упражнения просты и разнообразны, потому не сопровождаются обширными комментариями и методическими указаниями.

Многочисленное их повторение в самых разнообразных условиях (дома, на улице, на снегу и в воде) создаст хороший фон для развития ловкости, будет способствовать закреплению элементарных двигательных навыков.

- Бросаем мяч вверх и ловим его двумя руками (одной).
- Бросаем мяч вниз и ловим двумя руками (одной).
- Перебрасываем мяч вверх, вниз чередуя руки.
- Бросаем мяч вверх с ударом вниз об пол, ловим двумя руками.
- Бросаем мяч вверх, с хлопком перед собой и ловим.

- Бросаем мяч вверх, с хлопком за спиной и ловим.
- Ударяем мяч об пол с поворотом кругом и ловим.
- Бросаем мяч из-за головы двумя руками вдаль.
- Передаем мяч по кругу вправо, влево.
- Подбрасываем мяч при ходьбе, ловим его двумя руками.
- Ударяем мяч об пол одной рукой и ловим его двумя руками.
- Отбиваем мяч на месте правой (левой) рукой.
- Ведем мяч правой (левой) рукой в разных направлениях.
- Чередуем подбрасывания мяча с ударами об пол.
- Ведем мяч, ударяя ладонью по нему.
- Перебрасываем мяч через веревку, натянутую выше головы ребенка.
- Бросаем мяч в вертикальную цель.
- Бросаем мяч двумя руками от груди друг другу.

Каждое упражнение играющий вначале повторяет по одному разу. Игра постепенно усложняется — увеличивается количество бросков.

Упражнения выполняются в любой последовательности.

