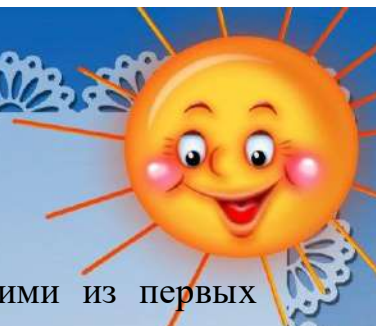


## Консультация для родителей

### «Формирование навыков ловли мяча»



**МЯЧ** - знаком каждому с самого раннего детства. Одними из первых основных движений у ребенка считаются хватание, схватывание, бросание, которые позднее используются в манипуляциях с мячом – метании и ловле. В мяче ребенок находит общее выражение всякого предмета, а равно и самого себя, как целого и замкнутого единства. Именно шар (мяч) является первым средством, связывающим внешний и внутренний мир ребенка.

С 3 лет детей обучают:

- *бросанию мяча вверх и ловле его двумя руками*
- *бросанию мяча вниз о пол и ловле его*
- *бросание мяча в стенку и ловля*
- *метание на дальность и в цель* выполняются различными способами:

«из-за спины через плечо», «прямой рукой сверху»,

«прямой рукой снизу», «прямой рукой сбоку»

«двумя руками «снизу»», «двумя руками «от груди»»,

«двумя руками «из-за головы»», «двумя руками «с боку»»

Техника метания состоит из следующих элементов: исходное положение, прицеливание, замах, бросок, сохранение равновесия после броска.

**По мере овладения простыми способами бросания и ловле, метания вдаль и в цель им вводятся усложнённые задания и упражнения.**

**Бросание и ловля** — более сложные движения, требующие глазомера. При ловле мяча важно правильно оценить направление его полета, а при броске сочетать необходимое направление с силой броска. Полезно подбрасывание мяча вверх. Оно связано с активным выпрямлением, как бы потягиванием за брошенным предметом, и это упражнение, помимо укрепления мышц плечевого пояса, содействует хорошей осанке.

При первоначальном овладении действиями с мячом большое место занимают, самостоятельные попытки детей играть с мячом: бросать его в любом направлении, использовать усвоенный способ броска — снизу, сбоку, от плеча.





Вначале дети усваивают бросок мяча вперед-вверх. Это движение малыши не всегда выполняют одновременно обеими руками, не соблюдают нужного направления. Детям, затрудняющимся бросить мяч, взрослый помогает: встает за ребенком и, держа его руки с мячом, выполняет вместе с ним бросок мяча вниз или вверх. Бросание в произвольном направлении сопровождается бегом за мячом. Постепенно учить детей ловить мяч, отскочивший от пола, стены. Очень хорошо когда в упражнениях ребенок бросает мяч взрослому, который сможет поймать неточно брошенный мяч.

Бросок о землю должен выполняться вертикально вниз с соблюдением точности направления и определенной силы толчка. При слабом ударе приходится наклоняться вниз, чтобы поймать мяч, а при излишне сильном ударе мяч высоко взлетает и его трудно поймать. Успех в данном упражнении во многом зависит от состояния поверхности, поэтому бросание мяча вниз лучше организовать на полу, плотной ровной площадке.

Мяч, брошенный вверх или отскочивший от земли, ловят двумя руками одновременным хватом с двух сторон или снизу, подставляя ладони под, взлетевший мяч.

Пальцы слегка согнуты, образуя как бы чашу. Мяч, брошенный взрослым, надо ловить не прижимая к груди, стараться встречать при ловле пальцами, руки выпрямлять по направлению к летящему мячу, а поймав, согнуть их и подтянуть мяч к груди. Старшие дети ловко и непринужденно бросают и ловят мяч. Поэтому они могут находиться в разных положениях — сидя, стоя, парами, по кругу, передвигаясь. Удастся старшим и сочетание разных движений с игрой в мяч, например, подбрасывать и ловить мяч, приседая, подпрыгивая, чередовать бросание и ловлю с бегом.

К разучиванию ведения мяча надо приступать после того, как дети овладеют навыком отталкивать мяч, стоя на месте мягкими, плавными движениями кисти. При ведении мяча ребенок продвигается вперед шагом, а затем и бегом, немного наклонившись по ходу движения. Мяч отбивают так, чтобы он отскакивал на уровне или несколько выше пояса.

