

Мяч в жизни дошкольника с ОВЗ

Здоровье имеет огромное значение для всех. Родители хотят вырастить сильных, крепких и здоровых детей. Чем разнообразнее движения, тем больше информации поступает в мозг и тем интенсивнее интеллектуальное развитие. Для того чтобы дети с ограниченными возможностями получали достаточную физическую нагрузку, необходимо использовать разнообразные двигательные игры и упражнения. Наиболее доступным средством является мяч. Потенциал этой игрушки выходит за рамки развития физических качеств. В чем ценность игры с мячом? Игра с мячом доступна детям и взрослым разного возраста и адаптируется к разным способностям (двигательным и интеллектуальным). В игры с мячом можно играть одному, в паре, в подгруппе или в группе, можно регулировать сложность правил и продолжительность игры. Игры с мячом, как и другие развивающие игры, направлены на достижение конкретных образовательных или тренировочных целей. С помощью мяча дети с ограниченными возможностями могут повысить свою работоспособность, снять напряжение, переключиться с одного вида деятельности на другой. Игры с мячом отвлекают внимание детей с ОВЗ от языковых трудностей, стимулируют общение, освобождают от утомительной физической нагрузки, помогают разнообразить деятельность, развивают общую и мелкую моторику, формируют чувство направления в пространстве, регулируют интенсивность и точность движений. Движение с мячом активизирует непроизвольное внимание, развивает и нормализует эмоционально-волевую сферу. Игры с мячом, направленные на развитие чувства пространственной ориентации, используются для профилактики дефицита пространственной ориентации, приводящего к дисграфии.

Упражнения с мячом: прокатывание по полу в определенном направлении; выполнение инструкций: «В правую руку мячик возьми, над головой его подними...». Попадание мячом в ворота, в цель, расположенные в разных направлениях. Комплексы упражнений для ног с элементами массажа, рисование мячом фигур на полу.

Игры с мячом на развитие высших психических процессов (память, внимание, мышление). Например, в игре «Какое что бывает?» мяч помогает развивать у детей память и внимание, активизировать словарь. Что бывает круглым? (колесо, кольцо, мяч, солнце, луна, яблоко, вишня). Что бывает длинным? (лента, верёвка, дорога, нитка, река, лента, шнур) и т.д.

В заключение отметим, что игры с мячом не только развивают мелкую и общую моторику, но и способствуют познавательному развитию, развитию умственной деятельности: мыслительных процессов и операций, познавательной активности, самостоятельности, культуры речи. Возможность использовать игры с мячом в разных видах деятельности детей (на музыкальных, физкультурных и других занятиях, на прогулке, в свободной деятельности) позволяет намного быстрее и прочнее усвоить изученный материал.

Игры и упражнения с мячом для детей с ОВЗ:

Катание – полезное упражнение, помогающее овладеть мячом, тренирующее мышцы пальцев и кисти, приучающее правильно оценивать

направление движения мяча и необходимые при этом мышечные усилия. Для успешного прокатывания следует направлять мяч вперед, стараясь, чтобы он не уклонялся в сторону, толчок должен быть более сильным и уверенным. Постепенно увеличивается расстояние (с 1 м в младшей группе, до 2 м — в средней. В старшей и подготовительной к школе группах дети катают утяжеленный набивной мяч весом до 1 кг). Толчок должен выполняться пальцами выпрямленных рук, как бы сопровождая ими движение мяча.

Бросание и ловля — более сложные движения, требующие глазомера. Для освоения ловли мяча детям необходимо знать правила: ловить мяч кистями рук, образуя из пальцев как бы половину полого шара, в который он и должен попасть; в момент ловли мяча стараться не прижимать его к груди. При ловле мяча важно правильно оценить направление его полета, а при броске сочетать необходимое направление с силой броска.

Ведение мяча — одно из наиболее важных и сложных действий с мячом. К разучиванию этого движения надо приступать после того, как дети овладеют навыком отталкивать мяч стоя на месте мягкими, плавными движениями кисти. При ведении мяча ребенок продвигается вперед шагом, немного наклонившись по ходу движения. Рука, ведущая мяч, при этом согнута в локте, кисть с расставленными пальцами накладывается на мяч сверху и от себя. Мяч отбивают так, чтобы он отскакивал на уровне или несколько выше пояса.

Мяч в кругу

Цель игры: Научить детей прокатывать мяч в определенном направлении.

Дети рассаживаются на земле (полу) на корточках в два круга (две команды). Водящие с мячом — в центре круга. Они катят мяч каждому ребенку по очереди или тому, кого назовут: «Саша, лови!» Игрок ловит мяч и отправляет его обратно, но при этом надо выполнить какое-либо задание: успеть хлопнуть в ладоши 2—3 раза, назвать количественное или порядковое число, например, водящий говорит: «Первый», ребенок отвечает: «Второй» и т. д. Можно назвать любой предмет, входящий в обобщенное понятие (мебель, фрукты и т. п.). Побеждает та команда, которая быстрее прокатывала мяч (рис. 1).

Докати до стены

Цель игры: Совершенствовать навык отталкивания мяча при прокатывании.

Описание игры: Из 6—8 палок образуют два коридора шириной 30—50 см так, чтобы коридор доходил до стены. Таких коридоров должно быть два. Группа делится на две команды. Двое из каждой команды стоят у стены, остальные сидят на стульчиках по обеим сторонам зала. По сигналу воспитателя дети начинают прокатывать мячи к стене (рис. 3). Бросив мяч, игрок садится на место. Стоящий у стены после касания мяча о стену ловит его и становится на исходную позицию для прокатывания, его место у стены занимает следующий в команде. Побеждает та команда, которая быстро и правильно выполнила задание.

Догони мяч

Цель игры: Догнать катящийся мяч.

Описание игры: Из гимнастических палок делают 2—4 коридора шириной до 30 см и длиной 3—4 м. Дети распределяются на 3—4 команды и выстраиваются у начала коридоров. Первый катит мяч, бежит за ним и старается его поймать, не давая ему выкатиться из коридора. Затем передает мяч следующему, сам становится сзади строя или садится на стул. Побеждает команда, которая не только быстро, но и правильно выполнит задание.

Подбрось — поймай

Цель игры: Подбрасывать мяч вверх и ловить его.

Дети распределяются в две команды, в каждой команде по два звена, звенья одной команды встают в шеренги (напротив друг друга) на расстоянии вытянутых в стороны рук. Расстояние между звеньями команд 1 м. У детей одного звена каждой команды по мячу. Воспитатель дает сигнал, и дети одновременно подбрасывают мяч перед собой вверх, ловят его двумя руками и прокатывают мяч партнерам своей команды, стоящим напротив в другом звене (рис. 14). Те в свою очередь повторяют задание в подбрасывании, ловле и прокатывании мяча. Побеждает та команда, которая четко выполняла задание (меньше было падений мяча, точнее прокатывание).

Перебрось мяч

Цель игры: Точно перебрасывать и ловить мяч.

Дети строятся в две шеренги. У детей первой шеренги по одному мячу. Они перебрасывают мяч детям другой шеренги (рис. 15). Побеждает та подгруппа, у которой число падений мяча будет наименьшим.

Мяч вокруг обруча

Цель игры: Совершенствовать навык ведения мяча рукой по кругу.

Дети распределяются по 4—5 команд. Напротив команды на расстоянии 1,5—2 м лежат обручи, диаметр каждого 80—100 см. По сигналу воспитателя первые начинают вести мяч, направляясь к обручам, обходят его, берут в руки, затем бегом возвращаются в свою колонну и передают мяч следующему. Если кто-либо роняет мяч, он продолжает вести его с того места, где упал мяч.