

# А хотите узнать, как играли мячом в старину?



**Мяч** - это древняя и самая любимая игрушка детворы. Первые мячи не были похожи на своих современных собратьев. Это были кожаные мешочки, набитые зерном, перьями или травой. Затем появились тряпичные или плетеные мячи. Древние римляне придумали надувные мячи. Североамериканские индейцы играли мячом, сделанным из оленьих шкур. Говорят, что Колумб привез в Европу вместе с картофелем и кукурузой несколько каучуковых (прыгающих) мячей.

Упражнения в бросании, катании мячей способствуют развитию глазомера, координации, ловкости, ритмичности, согласованности движений. Они формируют умения схватить, удержать, бросить предмет, приучают рассчитывать направление броска, согласовывать усилие с расстоянием, развивают выразительность движений, пространственную ориентировку.

В играх и действиях с мячом совершенствуются навыки большинства основных движений. Игры с мячом - это своеобразная комплексная гимнастика. В ходе их дети упражняются не только в бросании и ловле мяча, забрасывании его в корзину, метании на дальность и в цель, но также в ходьбе, беге, прыжках.

Игры с мячом при соответствующей организации их проведения благоприятно влияют на физическое развитие и работоспособность ребёнка. Упражнения с мячами различного веса и объёма развивают не только крупные, но и мелкие мышцы обеих рук, увеличивают подвижность пальцев и кистей, что особенно важно для шестилетнего ребёнка, готовящегося к обучению в школе.

При ловле и бросании мяча ребёнок действует обеими руками. Это способствует гармоничному развитию центральной нервной системы и всего организма. Известно и то, что механизм речеобразования формируется у ребёнка эффективнее, когда речевое развитие сочетается с ручными движениями.

Например, индейцы, жители двух соседних деревень, устанавливали на огромном поле длиной до двух километров двое ворот. Играющие гнали мяч из центра поля к воротам противника при помощи клюшек. Строго – настрого запрещалось касаться игроков и мячей руками. Если во время игры кто – то из игроков случайно получал удар по лицу клюшкой или мячом, он должен был, несмотря на боль, улыбаться и продолжать игру. Таким образом, он доказывал, что является настоящим мужчиной.

### *Старинные названия игр с мячом*

**Свечки** – подбросить мяч вверх сначала невысоко и поймать его. Второй раз бросить выше, в третий раз еще выше.

**Поднебески** – подбросить мяч вверх, дать ему упасть и с отскока от земли поймать.

**Гвозди ковать** – отбивать мяч рукой о землю.

**Хватки** – поднять руки с мячом повыше головы, выпустить его и поймать на лету.

**Вертушки – перевертушки** – положить мяч на ладонь, слегка подбросить его, руку повернуть тыльной стороной, отбить мяч вверх, а затем поймать.

**Первыши – водокачи** – ударить мячом в стену, поймать его с отскоком от стены.

**Зайца гонять** – бросить мяч о землю так, чтобы он ударился о стенку, и поймать с отскока от стены.

**Пришлепы** – ударить мячом о стену, отскочивший от стены мяч ударить ладонью так, чтобы он опять ударился о стену, поймать.

**Одноручье** – подбросить мяч правой рукой и поймать правой, подбросить левой и поймать левой.

**В ладоши** – ударить мячом о стену, хлопнуть в ладоши и поймать.

**По коленям** – ударить мячом о стену, хлопнуть руками по коленям и поймать мяч.





## *Предлагаем выполнить несколько игровых приемов вместе с вашим ребенком:*

- *Бросайте мяч вверх и ловите его*
- *Бросайте мяч вверх и после хлопка в ладоши ловите его*
- *Бросайте мяч вверх, повернитесь вокруг себя и ловите его двумя руками*
- *Бросайте мяч вверх и ловите после двух хлопков в ладоши*
- *Бросайте мяч вверх правой, а ловите левой рукой*
- *Бросайте мяч вверх и ловите его после отскока от пола*
- *Сядьте на корточки, бросьте мяч вверх и поймайте его, повернувшись вокруг себя*
- *Подбросьте мяч, отбейте его несильно коленом вверх, после этого поймайте двумя руками*
- *Подбросьте мяч вверх, отбейте его головой и поймайте*

Если вам удалось выполнить все задания с первого раза, значит, вы настоящий мастер - **«МАСТЕР МЯЧА»**, ну а если не получилось, то не беда, надо тренироваться, и тогда все обязательно получится!!!

***ЖЕЛАЕМ ВАМ УСПЕХА!***

