

«Приручи мячи»

(Успешное обучение через сенсомоторную коррекцию)

Издание данного пособия осуществляется в рамках проекта «От нуля и старше», реализуемого КРООДИР «Дети-Ангелы» при поддержке Фонда президентских грантов.

В методическом пособии представлена авторская работа клинического психолога О.В. Смирновой. Данная программа была создана и прошла апробацию в рамках проекта «От нуля и старше». Организация комплексной психолого-педагогической помощи детям с проблемным развитием (преимущественно раннего возраста) в условиях Центра поддержки семьи особого ребенка «Школа Лечебной Педагогики». Проект реализуется Костромской региональной общественной организацией детей-инвалидов и их родителей «Дети-Ангелы» при поддержке гранта Президента Российской Федерации на развитие гражданского общества, предоставленного Фондом президентских грантов.

Об авторе:

Смирнова Олеся Владимировна - клинический психолог, стаж работы более 10 лет. Сфера профессионального интереса: детская нейропсихология, телесно-ориентированная психотерапия, арт-терапия. В настоящий момент реализую коррекционные и развивающие программы по двигательной терапии, мозжечковой стимуляции, нейрокоррекции для детей от 2 до 18 лет на базе Центра поддержки семьи особого ребёнка «Школы Лечебной Педагогики» г. Шарья Костромской области. В работе активно использую тренинг на основе биологической обратной связи (БОС-тренинг), позволяющий эффективнее развивать мозг.



Бумага мелованная. Печать цифровая.

Заказ № 525.

Отпечатано в ГП КО «Издательский дом

«Ветлужский край» 2020 год.

(г. Шарья Костромской области).

Тираж 100 экз.

Предисловие автора

Естественное желание любого родителя – гармоничное, своевременное развитие ребенка (пополз, пошёл, заговорил, быстро всему учится, имеет интересы, без особых сложностей осваивает школьную программу и т.д.). Реальность вносит свои коррективы – всё чаще мы видим детей с различными задержками развития, детей, которым очень сложно даётся освоение нового.

Возможность освоения нового (будь то игра, обучение в школе, или в перспективе - освоение профессиональной деятельности) нам гарантирует «хороший фундамент» - способность обучаться, осваивать, понимать. Чем качественнее основание, тем быстрее и с меньшими затратами будет приобретён нужный опыт.

Сама природа задумала так, что именно двигательная активность создаёт «кирпичики», необходимые для более сложных этапов развития. Один фундаментальный этап сменяет другой. Речь развивается вслед за движением. «Оттачивание» крупной моторики будет базой для возможности формирования более мелких движений артикуляционного аппарата. Мышление активно развивается вместе с речью. Обратного порядка в развитии не предусмотрено.

Многолетняя психологическая практика показывает – дети, имеющие сложности с речью, часто имеют проблемы с координацией, ловкостью, равновесием. Именно поэтому игры с мячами сложно переоценить. Они просты и доступны всем детям. Во время занятий задействовано огромное количество систем: тактильная чувствительность, зрительные гностические функции, зрительно-моторная координация, мышечная дифференциация и проприоцептивная чувствительность, координация движений, тренировка ве-

Оглавление:

Предисловие автора.....	2
Введение.....	4
Часть 1. Оборудование.....	6
Часть 2. Структура занятий.....	9
Часть 3. Описание упражнений.....	11
Ступень 1-я. (Упражнения с использованием обычных мячей).....	11
Ступень 2-я. (Упражнения с использованием мячей — прыгунов).....	15
Ступень 3-я. (Упражнения с использованием мячей-прыгунов в парах и в кругу).....	21
Ступень 4-я. (Самостоятельность с пользой).....	25
Часть 4. Такие разные мячи. Просто весёлые игры.....	26
Приложение 1. Разминка.....	28
Приложение 2. Дыхательные упражнения.....	30
Заключение.....	34
Используемая литература.....	34
Оглавление.....	35

Наблюдателем или критиком может быть как родитель, так и более ловкий участник.

Заключение

Развиваться, учиться, быть успешным в освоении новых видов деятельности – это естественная потребность ребёнка. Не интересно, не хочу – это детские истории, в которых надо разбираться и помогать.

Если посмотреть со стороны, то кажется, что приручить мячи очень просто. Стороннему наблюдателю непонятны трудности участников, он искренне не может понять, почему Вася или Маша ну никак не может поймать этот злополучный мяч (когда речь идёт о самых простых упражнениях), особенно когда у других получается.

И здесь очень легко можно показать, что ребёнок не балуется и не ленится, предложив наблюдателю стать участником и попробовать вариант, соотнесённый с его возможностями (например, освоить элементы жонглирования или выполнить эти же простейшие упражнения с закрытыми глазами).

Используемая литература

Ханнафорд К. «Мудрое движение. Мы учимся не только головой».

Захарова Р. А., Чупаха И. В. Методика “Гимнастика Мозга”.

Айенгар Б.К.С. «Йога – путь к здоровью».

Выгодский Л. «Мышление и речь».

Айрис Э. «Ребенок и сенсорная интеграция. Понимание скрытых проблем развития».

стибулярного аппарата и мозжечка, функции программирования и контроля деятельности.

Игры с мячом благоприятно скажутся на самооценке (всегда можно подобрать задачу по силам ребёнка), будут «работать» на укрепление физического здоровья (активная деятельность задействует огромное количество мышц в игровой форме), позволят улучшить навыки взаимодействия с другими детьми и взрослыми, позволят научиться соотносить свои собственные действия с действиями партнеров.

Я убеждена, что игра по «приручению мячей» может не только стать эффективным инструментом во время занятий со специалистом, но и легко впишется в повседневную жизнь.

Видео с показом упражнений и дополнительные материалы с описанием и демонстрацией Важных игр можно посмотреть в нашей группе ВКонтакте «Движение — жизнь» <https://vk.com/club171704972> или на youtube канале «Важные Игры — счастливое детство» https://www.youtube.com/channel/UCe3e9pG3NE2v5A3NPFHO4dQ?disable_polymer=true.

Выражаю огромную благодарность

Бачериковой Евгении Геннадьевне за поддержку, за её огромный багаж знаний и опыта, которыми она щедро делится, за её вдохновляющий энтузиазм. Спасибо, без Вас не было бы этого пособия.

И

Никитинской Любви Александровне за поддержку всех наших проектов, добрые слова, за создание иллюстраций к упражнениям.

Введение

Игры и упражнения с мячами будут полезны абсолютно любым детям. Взрослым, включённым в процесс игры, тоже.

Мы сознательно не используем возрастные границы, заменив их ступенями. Это связано с тем, что все дети имеют разные начальные возможности.

В ходе каждого занятия мы считаем важным включение элементов планирования, стимулирования инициативы детей, а также их непосредственное участие в создании, «придумывании» необходимого оборудования.

Начиная с 4-го занятия, детям предлагается придумать своё упражнение. Они принимают активное участие при сооружении полосы препятствий. В структуру занятий включён блок «свободная игра», в которой чётко соблюдается правило «игра должна быть доступна и интересна для всех присутствующих».

Многие игры, приведённые в данном пособии, могут легко стать домашними. Всё оборудование, используемое во время занятий, просто соорудить в домашних условиях или найти подходящую замену.

ВАЖНО:

ПРАВО ОТКАЗАТЬСЯ

Если ребёнок не хочет выполнять какие-то упражнения, он может отказаться и посидеть на лавке (бегать и играть в то, что хочется, во время занятия запрещено, для этого предусмотрен блок «Свободная игра»).

• Буря в бутылке

Из пластиковых пятилитровых бутылок изготавливаем мини-водоём, сделав небольшое отверстие в верхней части бутылки. Наливаем воду, вставляем в отверстие трубочку и дуем, чередуя штиль и бурю.

Количество бутылок равно количеству участников.

ИГРЫ:

● **Дутьболл**

Простой вариант

2 участника строят для себя ворота из кубиков.

Задача – задуть «мяч» в ворота соперника, чтоб он не слетел со стола.

Первый этап – участники дуют по очереди.

Следующий этап – забить гол в ворота соперника, при этом дуют оба участника одновременно.

Усложнённый вариант

Делаем трассу для «спортсменов» из карандашей или из бумажных трубочек (предварительно скрученных детьми). Задача – первым прийти к финишу, не потеряв спортсмена.

Примечания:

Для изготовления трассы из трубочек предварительно продумывается маршрут, трубочки сворачиваются из бумаги и закрепляются на основании из картона с помощью клея.

Трасса из карандашей: требуется больше внимательности и контроля, т.к. необходимо регулировать силу выдоха, чтоб не снести ограждения.

● **Поляна бабочек**

Бабочки из фантиков от конфет закрепляются на нитках. Растягивается верёвка.

Задача – как можно дольше удерживать бабочек в состоянии полёта.

Примечание:

Сложность регулируется высотой натянутой верёвки.

ДИСЦИПЛИНА

Поддержание дисциплины – важная часть курса. Здесь мы учимся договариваться и слышать друг друга. Правила поведения (что можно и что запрещено) проговариваются в простой форме. За хорошую дисциплину и старания во время занятий предусмотрено поощрение – блок «Свободная игра».

Активно используем следующий приём «Три предупреждения». Как только ребёнок начинает явно отвлекать других участников (кричать, баловаться и т.д), он получает «первое предупреждение». После «третьего предупреждения» ребёнок садится на лавку, ровно на пять минут, после этого присоединяется к другим.

Полезно **НАПОМИНАТЬ** – Есть план занятия. Выполнением запланированное **КАЧЕСТВЕННО и БЫСТРО** (без отвлечения на дисциплину) – остаётся больше времени на «Свободную игру».

ЧАСТЬ 1. ОБОРУДОВАНИЕ

Отдельно прописан вариант замены оборудования на доступные аналоги.

Основное оборудование. Мячи

Основные мячи - это ортопедические мячи «Тривес» и мячи «Скакунны Совы». Подойдет любая разновидность кинезио мячей, они отличаются хорошей прыгучестью.



Замена - обычные силиконовые «попрыгунчиками» с диаметром 5 - 7 сантиметров.



живот должен округлиться, как будто бы воздух проник не только в легкие, но и в живот, наполнив его собой, как воздушный шар.

- Выдох ртом, плавный, без паузы. При этом живот медленно втягивается, помогая легким освободиться от выдыхаемого воздуха. Фаза выдоха в 2-4 раза длиннее фазы вдоха.

Детям, испытывающим сложности при данном типе дыхания, можно помочь введением игрового сюжета (например, сюжет моря, положим на живот кораблик и отправляемся в путешествие).



Для усиления концентрации ощущений в области живота можно поиграть в «силача». На живот ребёнка положить достаточно увесистую книгу. После этого в медленном темпе начинаем выполнять технику.

Примечание:

Начинать освоение этого типа дыхания лучше из положения: лёжа на спине.

После освоения техники диафрагмально-релаксационного типа дыхания можно вводить дыхательные игры.

Примечание:

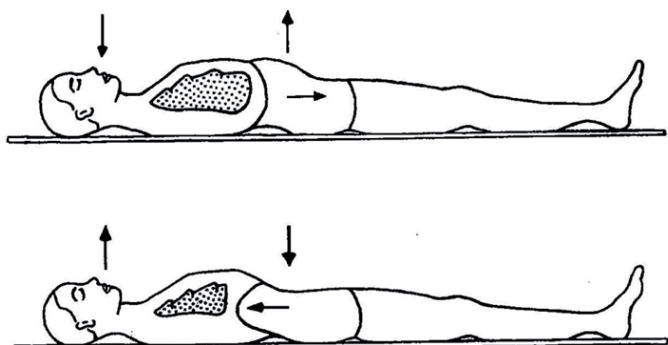
Во всех играх используется диафрагмально-релаксационный тип дыхания с удлинённым выдохом.

Приложение 2. Дыхательные упражнения

Дыхательные упражнения – важная часть занятия, которая требует соблюдения техники безопасности. На первых занятиях время на непосредственные дыхательные упражнения не должно превышать 2-3 минут.

Акцент на освоении диафрагмально-релаксационного типа дыхания, механизм которого заложен в нас природой изначально.

Основная мышца, приводящая этот тип дыхания в действие, – диафрагма. При вдохе диафрагма расслабляется и, опускаясь, давит на брюшные органы, которые в свою очередь прижимаются к брюшной стенке, заставляя ее выпячиваться и округляться. На выдохе диафрагма сокращается, поджимает легкие, а брюшная стенка втягивается. При этом верхняя часть грудной клетки остается без движения. Внешне это выглядит как дыхание животом.



Техника диафрагмально-релаксационного дыхания:

- Одну руку положить на живот, другую на грудь. О правильности выполнения говорит перемещение руки на животе и отсутствие видимого движения грудной клетки вместе с другой рукой.

- Вдох через нос без напряжения и усилий. При этом

Дополнительно - самые разные мячи, большие и маленькие, лёгкие и более тяжёлые.



Дополнительное оборудование

Кочки (не менее 6 штук).



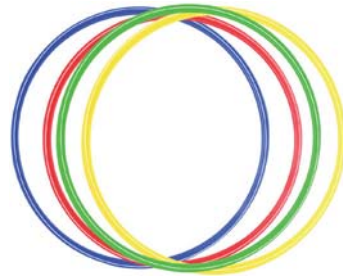
Мягкие модули, лавки и палки для ходьбы.



Замена: плотный поролон, скрученный валиком плед, канат разного диаметра, черенки от лопат, полипропиленовые трубы.



Обручи.



Балансировочные доски, подушки.



Замена: Бревно (диаметр не менее 35 сантиметров), распиленное на 2 части. Самодельная балансировочная доска.



Нейроскакалки.

Замена: можно заменить обычной скакалкой.



ще вперед. Вторую ногу одновременно с этим движением оторвите от пола и вытяните назад, подняв до уровня таза (если не получается поднять ногу до уровня таза, поднимаем как можем, главное держать ногу прямой).

- Живот втянут. Вес тела сосредоточен на ноге, которая стоит на полу.

- Дышим ровно. Удерживаем позу.

Упражнение «Дерево-ласточка»

Переход из позы дерева в позу ласточки (по 3 цикла на каждой ноге). Желательно удерживать равновесие при смене поз, не касаясь пола двумя ногами.

Приложение 1. Разминка

Перекрёстные шаги («Гимнастика Мозга»).

Перекрестные шаги - это осознанная перекрестно-латеральная ходьба на месте. Медленное выполнение – важно, т.к. позволяет вовлекать тонкую моторную координацию, требует сознательной активизации вестибулярного аппарата.

Выполнение строго на счёт ведущего в медленном темпе. Исходное положение: стоя, ноги на ширине плеч.

- раз – правый локоть касается левого колена,
- два – вернуться в исходное положение,
- три – левый локоть касается правого колена,
- четыре – вернуться в исходное положение.

Упражнение «Дерево» (йога)

- Встаем прямо, соединяем стопы так, чтобы внешние стороны были параллельны. Распределяем вес тела по всей поверхности стоп.

- Сгибаем правую ногу в колене и прижимаем стопу к внутренней поверхности левого бедра (если сложно, ставим ногу на колено или ступню противоположной ноги). Отводим колено в сторону.

- Складываем руки перед грудью, прижимаем ладони друг к другу. «Укореняем» стопу в землю.

- Дышим ровно. Удерживаем позу.

Упражнение «Ласточка»

- Встать ровно, сомкнув ноги и вытянувшись по струнке, — ноги вместе, колени прямые.

- Поднять руки в стороны до уровня плеч.

- Перенесите вес на одну ногу и наклоните тулови-

ЧАСТЬ 2. СТРУКТУРА ЗАНЯТИЙ

Структура занятий может меняться в зависимости от времени, отведённого на одно занятие, целей группы и текущих задач специалиста. Ниже приведены блоки, которые, на наш взгляд, относительно универсальны и будут полезны всем участникам.

1. Блок. Круг.

Круг – это, в первую очередь, знак (сигнал), обозначающий начало и завершение занятия. В нём происходит знакомство участников и проговаривание правил группы. Здесь мы приветствуем, друг друга и прощаемся.

Возможные варианты: сидя на полу, сидя на стульях, стоя. В нашей работе мы садимся в круг на стулья в начале занятия и на пол, завершая работу.

2. Блок. Разминка.

На занятиях мы выполняем мини-комплекс, включающий упражнения по пересечению средней линии тела из «Гимнастики мозга» Пола и Гейл Деннисон, йоговские упражнения на растяжку, равновесие и комплекс упражнений для стоп ног (Приложение 1).

Рекомендация: Наличие зеркал позволяет улучшить качество работы и максимально возможно «включить» самоконтроль и внимание. Ребёнок получает дополнительную обратную связь по зрительному каналу восприятия. Видит своё отражение в зеркале, наблюдает за изменениями в положении тела и ощущениями. Повышается способность к формированию адекватного мышечного ответа, подключается мышечная память. Он сам начинает «выравнивать» позы.

3. Блок. Дыхательные упражнения (Приложение 2).

Дыхательные упражнения помимо физиологического эффекта (насыщение кислородом, поддержание оптимального режима работы головного мозга, сердца и нервной системы ребёнка, дыхательной и пищеварительной системы организма, укрепление общего состояния здоровья) непосредственно влияют на психологические факторы. Они учат наблюдать за дыханием, осознавать его циклы, разделяя фазы вдоха и выдоха. Учат влиять на свое самочувствие, формируя навык саморегуляции.

4. Основной блок. Комплекс работы с мячами (Часть 3).

5. Блок. «Свободная игра».

Вариант первый. Детям предлагается на выбор несколько привлекательных видов деятельности (на одном занятии выбираем что-то одно, по принципу «или - или»)

Вариант второй. Дети сами предлагают вариант игры, который устроит всех участников.

6. Блок. Завершение.

Вариант первый. Прощание в кругу.

Вариант второй. Участникам предлагается ответить на 2 вопроса: «Что тебе больше всего понравилось» и «Что было для тебя самым сложным».

После игры полезно обсудить ВАЖНЫЕ ВОПРОСЫ:
Какие мячи было легче закатывать, какие сложнее?
Какой характер у того или иного мяча?
Какой способ закатывания был самым успешным?

● Контейнеры и мячи.

Игра «Домики».

Для игры потребуются пластмассовые ведёрки или коробки. «Домики» располагаются на разных уровнях, как по высоте, так и в горизонтальной плоскости (прямо, право, лево). Задача – закинуть как можно больше разных мячей в ведёрки.

Для этой игры очень удобно использовать напольные вешалки для одежды, можно растянуть верёвки или закрепить «Домики» прямо на стене.

Вариант усложнения: задавать «адрес домика» (закинь мяч в ведро, которое находится выше и правее всех других), ввести условие (красные мячи можно закидывать только в ведра не красного и не зелёного цвета, а синие мячи только в ведра красного цвета).

Игра «Меткие и ловкие».

Большой контейнер или коробка устанавливаются на уровне выше роста детей. Задача – закинуть мячи.

Примечание:

Вариант игры больше подходит для младших дошкольников. Введение игрового сюжета (мама курочка потеряла своих цыплят, давайте поможем маме вернуть малышей) делает процесс интереснее.

ЧАСТЬ 4. ТАКИЕ РАЗНЫЕ МЯЧИ. ПРОСТО ВЕСЁЛЫЕ ИГРЫ.

Эта глава поможет внести разнообразие и сделать процесс «приручения мячей» ещё более увлекательным.

● *Использование ракеток для настольного тенниса.*

Варианты упражнений:

- Поочерёдное отбивание мяча сначала правой рукой, потом левой.
- Попеременное отбивание 1 мяча с ракетки на ракетку.
- Попеременное отбивание 2 мячей одновременно.
- Парная работа.

● *Мячи на резинках.*

Даже вид этих мячей вызывает у детей оживление и интерес. Первая реакция – дайте попробовать.

Варианты упражнений:

- Ловим сначала правой рукой, потом работаем левой рукой.
- Ловим одновременно 2 руками 2 мяча.

● *Обручи и мячи.*

Мячи разного диаметра и веса обладают разными физическими характеристиками, поэтому закатываются в обручи совершенно непохожими способами. Одни с трудом преодолевают препятствие, другие легко перепрыгивают через обруч. Важно наблюдать и принаравливать к типу мяча.

ЧАСТЬ 3. ОПИСАНИЕ УПРАЖНЕНИЙ

Ступень 1-я. (Упражнения с использованием обычных мячей).

Упражнения приведены по возрастанию сложности, несколько первых упражнений доступны для детей начиная с 2,5 – 3-летнего возраста.

При описании упражнений мы выделяем главные задачи, которые ребёнку необходимо решить для того, чтобы успешно справиться с заданием. Это помогает взрослому по-другому взглянуть на эти простые с его точки зрения и совсем непростые с точки зрения ребёнка действия.

Упражнение 1. БРОСАНИЕ МЯЧА ДРУГ ДРУГУ.

При освоении упражнения ребенок пройдет несколько этапов.

- Первая задача - научиться ловить мяч,
- Вторая задача - бросание мяча взрослому - будет более сложной. Необходимо научиться целиться в руки, приготовленные для ловли мяча.

Примечание:

Использование мячей разных размеров, веса, фактуры позволяет расширить сенсорный опыт.

Упражнение 2. ОТБИВАНИЕ МЯЧА ДВУМЯ РУКАМИ ОТ ПОЛА.

- Первая задача – отпускание мяча из рук с последующими попытками поймать его двумя руками после удара об пол;
- Вторая задача – научиться бросать мяч достаточно близко к себе, чтобы его поймать;
- Третья задача – отбивание мяча от пола двумя руками.

Примечание:

Наличие зрительного ориентира (лист бумаги, зафиксированный на полу или рисунок на ковре) помогает быстрее справиться со второй задачей.

Упражнение 3. БРОСАНIE МЯЧА ДРУГ ДРУГУ С ЗАДАНИЕМ.

- Первая задача – научиться переключаться с одного действия на другое;
- Вторая задача – научиться удерживать заданную программу.

Примеры заданий:

- 1) 2 раза отбить мяч об пол (на счёт раз, два), бросить мяч взрослому (на счёт три).
- 2) Ребёнок кидает мяч взрослому (на счёт раз), ловит мяч (на счёт два), 2 раза отбивает мяч от пола (на счёт три, четыре).

Упражнение 4. БРОСАНIE МЯЧА ДРУГ ДРУГУ С ДВУМЯ ТРЕМЯ ЗАДАНИЯМИ.

- Первая задача – научиться переключаться с одного действия на другое;
- Вторая задача – научиться удерживать заданную программу;
- Третья задача – научиться удерживать заданную программу в условиях смены серий.

Примечания:

Важное условие - согласование движений со счётом. Вариант усложнения – ребёнок сам ведёт счёт.

На начальном этапе каждая серия имеет свой номер, что облегчает их освоение и вариант работы со сменой серий. Знакомство с сериями через показ, речевую инструк-

Ступень 4-я. (Самостоятельность с пользой).

На первом занятии дети самостоятельно наполняют курс упражнениями и играми. Структуру занятия вводит взрослый.

Упражнения дети могут придумать или выбрать из освоенных ранее. Предложения вносятся участниками по очереди.

После отработки принятого группой блока упражнений вводится элемент усложнения:

- Выполнение комплекса стоя и сидя на балансировочных досках или балансировочных подушках.
- Использование канатов, дорожек из кочек, балансировочных палок, нейроскакалок.

В варианте игры на выбывание учитывается только выполнение неправильных команд, если игрок просто не смог поймать мяч, он остаётся в игре.

Примечание:

Предварительно отрабатывается передача мячей вправо или влево по команде «хоп».

Игра «Поймай мяч соседа».

Количество мячей: по 1 мячу на каждого участника.

Предварительно задаётся направление вправо или влево.

Каждый участник кидает мяч перед собой по команде «хоп», далее задача участников поймать мяч соседа.

цию и поэлементную отработку. Усложнение - введение новых схем только по речевой инструкции.

Примеры заданий:

Серия 1.

2 раза отбить мяч об пол двумя руками (на счёт раз, два), передать его из правой руки в левую через голову (на счёт три, четыре), бросить мяч взрослому (на счёт пять).

Серия 2.

2 раза отбить мяч об пол (на счёт раз, два), передать из правой руки в левую на уровне талии (на счёт три, четыре), бросить мяч взрослому (на счёт пять).

Серия 3.

Подбросить мяч вверх и поймать двумя руками (на счёт раз, два), передать из правой руки в левую за спиной (на счёт три, четыре), 1 раз отбить мяч об пол (на счёт пять).

Упражнение 5. ПОДБРАСЫВАНИЕ МЯЧА ВВЕРХ.

- Первая задача – удержание равновесия при взгляде, направленном вверх;

- Вторая задача – научиться подбрасывать мяч вверх.

Упражнение 6. ПОДБРАСЫВАНИЕ МЯЧА ВВЕРХ С ХЛОПКОМ.

- Первая задача – удержание равновесия при взгляде, направленном вверх;

- Вторая задача – научиться подкидывать мяч вверх;

- Третья задача – рассчитать высоту и силу хлопка и достаточно быстро хлопнуть.

Примечание:

Более лёгкий вариант - речевое сопровождение действий («вверх, хлоп, поймал»).

Упражнение 7. БРОСОК МЯЧА ВВЕРХ С ХЛОПКАМИ СЗАДИ И СПЕРЕДИ.

Это упражнение является серией: «бросок – хлопок позади – ловим – бросок – хлопок спереди – ловим» или «бросок – хлопок позади – хлопок спереди – ловим»

- Задача упражнения – натренировать скорость хлопков, увеличивать скорость переключения с движения на движение.

Примечание:

На начальном этапе отрабатываем хлопки без мяча.

Упражнение 8. ОТБИВАНИЕ МЯЧА О СТЕНУ С ПОВОРОТОМ НА 360 ГРАДУСОВ (вокруг себя).

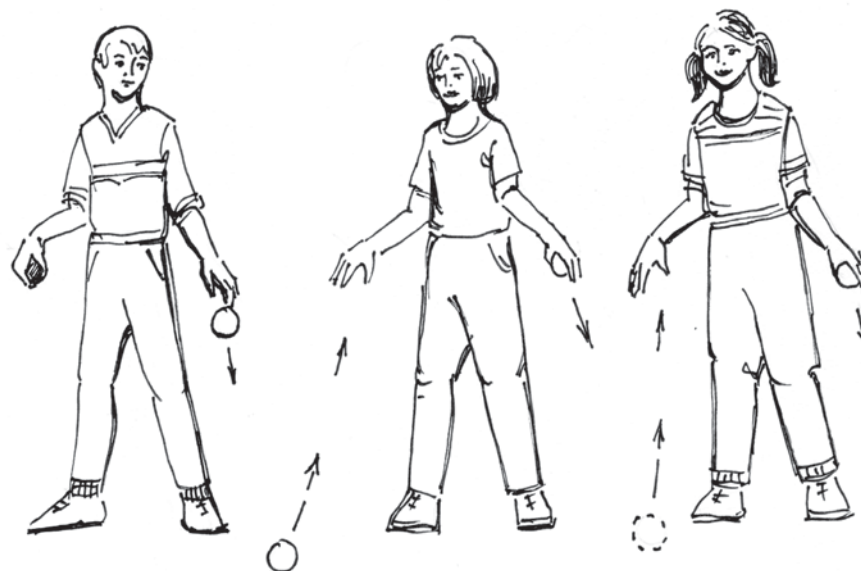
- Основная задача – формирование адаптивного ответного действия при быстром изменении вестибулярной и зрительной информации.

Примечание:

Усложнение задачи – наличие мишени на стене стимулирует необходимость организации своего действия, улучшает точность движений.

в правой руке, а левая рука ловит мяч, летящий от соседа слева.

Если ручеек течёт влево, наоборот.



Примечание: для усложнения вводятся дополнительные мячи, то есть общее количество мячей увеличивается на 1 или 2.

Игра «Передай соседу»

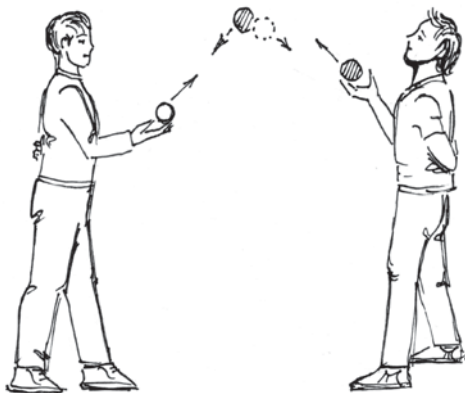
Количество мячей: по 1 мячу на каждого участника.

Используется нижний бросок.

По команде участники одновременно кидают свой мяч и ловят мяч, летящий от соседа.

Упражнения выполняются только на две четко определенные команды «соседу слева, хоп» и «соседу справа, хоп».

Вводятся команды – «путаницы»: «справа, хоп», «соседу, хоп», «соседу напротив, хоп». Ведущий может выполнять неправильные команды, чтобы запутать игроков.



Упражнение № 3.

Бросок осуществляется правой рукой, ловим также правой. Левую руку отводим за спину. Верхний бросок.

Упражнение № 4.

Бросок осуществляется левой рукой, ловим также левой. Правую руку отводим за спину. Верхний бросок.

отводим за спину. Верхний бросок.

Упражнение № 5 (с 2 мячами).

По команде «хоп» участники одновременно кидают мячи. Один осуществляет нижний бросок, второй верхний. Кидаем правой – ловим левой и наоборот.

Возможны разные вариации данного упражнения: кидаем правой – ловим правой, кидаем правой - ловим левой и т.д.

Игры в кругу.

Игра «Ручеек»

Количество мячей: у каждого участника свой мяч, плюс 1 лишний.

Используется нижний бросок.

Во время игры лишний мяч «перетекает» от участника к участнику.

1-й игрок кидает мяч 2-му игроку, 2-й игрок, как только лишний мяч попадает к нему в руку, сразу кидает свой мяч 3-му игроку и т.д.

Если ручеек течёт вправо, то свой мяч лежит всегда

Ступень 2-я. (Упражнения с использованием мячей - прыгунов).

Приручение мячей-прыгунов – работа серьёзная.

На этой ступени мы используем мячики «скакуны совы». Более бюджетный вариант ортопедические мячи «тривес» зелёного или оранжевого цвета, фиолетовые мячи «тривес» не подходят для занятий (они тяжелее и недостаточно прыгучи). Можно использовать крупные прыгуны (диаметр 5-7 сантиметров) из детских магазинов.

«Скакуны Совы» и мячики «тривес» - это особенные мячики, они отскакивают от самых разных поверхностей. Регулярные занятия с этой разновидностью мячей развивают внимание, чувство ритма, улучшают зрительно-моторную координацию, ловкость и быстроту реакций. Этот и следующий блоки упражнений помогают преодолевать неприятные эффекты дислексии, дисграфии и другие школьные «трудности», связанные с недостаточностью внимания.

На первом занятии детям предлагается просто познакомиться и просто поиграть с мячиками, затем вводятся упражнения (2-3 новых на каждом занятии).

Основной комплекс состоит из 10 упражнений с мячами и из трех серий. Начиная с 5 занятия, вводим островки-ограничители (это может быть простой лист бумаги А-4 или мягкий пазл 30х30)

Примечания:

Каждый бросок имеет свой номер – бросок № 1 будет всегда одинаковым во время курса занятий.

Упражнение считается освоенным, когда участник может выполнить его 10 раз подряд, не «потеряв» мяч.

По мере «приручения» мячиков можно придумывать свои упражнения и игры.

На каждого участника требуется иметь по 2 мяча, более сложные упражнения требуют по 3 и 4 мяча (они будут приведены ниже основного комплекса).

Если упражнения слишком просты для участников, они заменяются более сложными из дополнительного списка с присвоением постоянного номера.

Основной комплекс работы с мячами на 2-й ступени состоит из 2-х частей:

1-я часть занятия - отработка бросков одной рукой и двумя руками.

2-я часть занятия – отработка серий.

Упражнения с 1 мячом.

Бросок № 1

Кидаем мяч правой рукой – 1 удар об пол – ловим мяч левой рукой – перекладываем в правую руку перед собой. Повторяем в другую сторону.

Бросок № 2.

Кидаем мяч правой рукой – 1 удар об пол – ловим мяч левой рукой – перекладываем в правую руку за спиной. Повторяем в другую сторону.

Бросок № 3.

Кидаем мяч двумя руками – 1 удар – 1 хлопок перед собой – ловим двумя руками.

Бросок № 4.

Кидаем мяч двумя руками – 1 удар – 1 хлопок за спиной – ловим двумя руками.

Ступень 3-я. (Упражнения с использованием мячей-прыгунов в парах и в кругу).

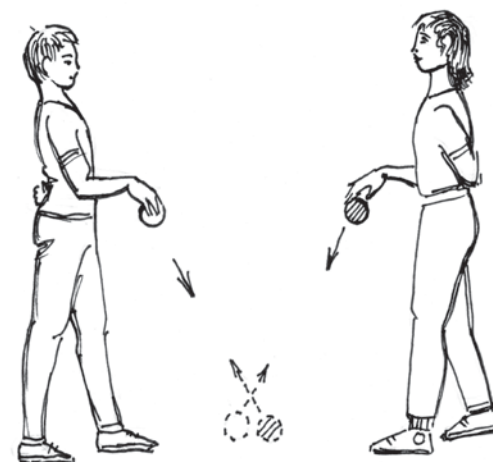
Правила выполнения упражнений:

- Все броски осуществляются по команде «хоп».
- При отработке упражнений в парах необходимость самостоятельно задавать команду добавляет сложности, поэтому на первых занятиях команду даёт взрослый.
- Нижний бросок: мяч под ладонью, удар об пол.
- Верхний бросок: мяч на ладони, «верхняя» передача без удара об пол.
- Предварительно идёт отработка верхнего и нижнего бросков.
- Мы всегда кидаем мяч конкретному участнику, а не просто кидаем.

Упражнения в парах.

Упражнение № 1.

Бросок осуществляется правой рукой, ловим также правой. Левую руку отводим за спину. Нижний бросок.



Упражнение № 2.

Бросок осуществляется левой рукой, ловим также левой. Правую руку отводим за спину. Нижний бросок.

Серия № 2 с 1 мячом и лавкой.

Подъём на лавку всегда с ноги, которая ближе к лавке, спуск с той, которая ближе к полу.

- Встать справа от лавки.
- кинуть мяч двумя руками – 1 удар об пол – поймать двумя руками
- подъём на лавку с левой ноги
- подкинуть мяч вверх двумя руками – поймать
- спуск с лавки с левой ноги
- шаг вперёд
- кинуть мяч двумя руками – 1 удар об пол – поймать двумя руками
- подъём на лавку с правой ноги
- подкинуть мяч вверх двумя руками – поймать
- спуск с лавки с правой ноги
- шаг вперёд

Повторять серию до конца лавки.

Серия № 3 с 1 мячом и лавкой.

- Встать справа от лавки.
- подкинуть мяч вверх – хлопок перед собой – поймать
- подъём на лавку с левой ноги
- кинуть мяч вниз двумя руками – 1 удар – поймать
- шаг вперёд
- спуск с лавки с левой ноги
- подкинуть мяч вверх – хлопок перед собой – поймать
- подъём на лавку с правой ноги
- кинуть мяч вниз двумя руками – 1 удар – поймать
- шаг вперёд
- спуск с лавки с правой ноги

Повторять серию до конца лавки.

Бросок № 5.

Кидаем мяч двумя руками – 1 удар – поворот на 360 градусов – ловим 2 руками.

Бросок № 6.

Подкинуть мяч вверх двумя руками – поймать 2 руками.

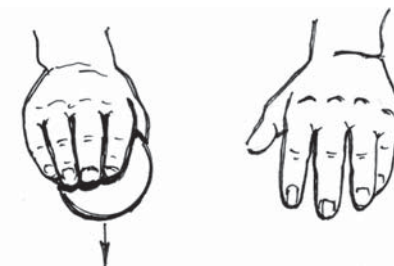
Бросок № 7.

Кидаем мяч двумя руками – 1 удар – 1 хлопок за спиной – 1 хлопок перед собой - ловим двумя руками.

Упражнения с 2 мячами.

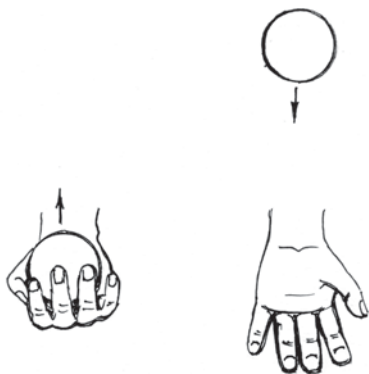
Бросок № 8.

Попеременные броски вниз с 1 ударом. Реципрокная работа рук. Одновременно правая рука кидает свой мяч, а левая – уже ловит свой.



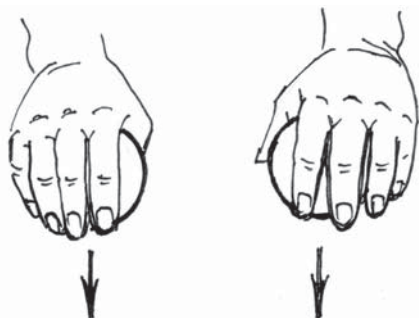
На начальном этапе упражнение выполняется медленно, сначала работает левая рука (кинул – поймал), потом сразу включается правая (кинул – поймал). Увеличиваем темп.





Бросок № 9.
Попеременные броски вверх. Принцип аналогичен броску 8, подкидывание мяча осуществляется вверх.

Бросок № 10.
Одновременные броски вниз. Бросок осуществляется одновременно двумя руками (кинул – поймал).



Примечание:

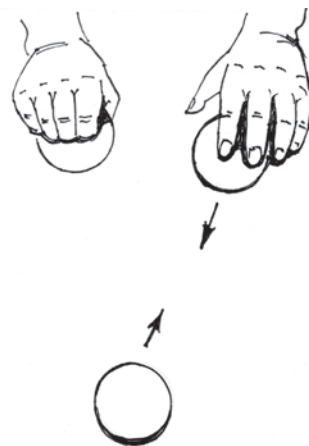
Вариант усложнения:
выполнение упражнений с 1-го по 10-е с закрытыми глазами, на одной ноге, на подвижной опоре – балансировочная доска или балансировочная подушка.

Сложные броски.

Бросок № 11.

Жонглирование двумя мячами 1 рукой.

1 мяч ударяется об пол, одновременно с этим 2-й мяч начинает свой полёт. То есть один мяч кидаем и сразу ловим второй.



Бросок № 12.

Жонглирование об пол тремя мячами двумя руками. Аналогично предыдущему упражнению 1-й мяч ударяется, кидаем 2-й и сразу готовимся ловить 1-й, кидаем 3-й и т.д.

Бросок № 13.

Исходное положение: Стоя на правой ноге, левая нога согнута в колене (бедро и стопа параллельно полу, икроножная мышца под углом 90° к полу).левой рукой кидаем мяч, он ударяется под левой ногой, ловим правой рукой.

То же с другой опорной ногой.

Бросок № 14.

Чеканка мяча рукой. Сначала левой, потом правой и завершаем упражнение одновременной чеканкой двумя руками.

Серии упражнений для занятий.

Серия № 1 с 1 мячом.

- бросок перед собой – 1 удар – 1 хлопок перед собой – ловим
- бросок перед собой – 1 удар – 1 хлопок за спиной – ловим
- бросок перед собой – 2 удара – 2 хлопка перед собой – ловим
- бросок перед собой – 2 удара – 2 хлопка за спиной – ловим