Консультация для родителей

«Совместные игры с мячом дома».

Мой веселый звонкий мяч!
Ты куда помчался вскачь?
Желтый, красный, голубой –
Не угнаться за тобой!

Большинство родителей не знают, как организовать выходной день с пользой для всей семьи. Занятие спортом объединяет и в то же время оздоравливает семью.

Мяч – это одна из самых любимых игрушек детей.

Это удобная, динамичная игрушка, занимающая особое место в развитии действий руки. Первые игры с мячом бесценны по своей значимости для здоровья, эмоциональной достаточности, физического и интеллектуального развития маленького ребёнка. На протяжении всего дошкольного детства игры с мячом усложняются и как бы «растут» вместе с ребёнком, составляя огромную радость детства.

Игры с мячом развивают глазомер, координацию, смекалку, способствуют общей двигательной активности. Для ребёнка мяч – предмет увлечения с первых лет жизни. Ребёнок не просто играет в мяч, а варьирует им: берёт, переносит, кладёт, бросает, катает и т.п., что развивает его эмоционально и физически. Игры с мячом важны и для развития руки малыша. Движения пальцев и кистей рук имеют особое значение для развития функций мозга ребёнка. Малыши, знакомясь со свойствами мяча, выполняя разнообразные действия, получают нагрузку на все группы мышц, у них активируется весь организм.

Игры и упражнения с мячом развивают ориентировку в пространстве, регулируют силу и точность броска, нормализуют эмоционально – волевую сферу, что особенно важно как для малоподвижных, так и для шустрых детей. Игры с мячом развивают мышечную силу, усиливают работу важнейших органов организма – лёгких, сердца, улучшают обмен веществ.

В современных квартирах возможности для игры в мяч очень ограничены, но всё же, уважаемые родители, могу Вам предложить *несколько забавных игровых упражнений с мячом.* Сопровождение движений с мячом стихотворным текстом помогает сделать занятие более понятным, а главное, задает ритм выполнения игрового задания.

"Мяч в кругу".

В этой игре можно объединить несколько детей (сверстников малыша) или попросить других членов семьи поиграть с вами.

Дети сидят на корточках на полу, образуя круг. Взрослый даёт одному из участников игры – мяч – Колобок (на нем нарисованы или приклеены глаза, нос, рот) и читает стихотворение.

Колобок, Колобок,
У тебя румяный бок.
Ты по полу покатись
И (имя ребёнка) или (ребятам) улыбнись!
По просьбе взрослого («Катя, покати мяч Саше») девочка прокатывает мяч двумя руками названному участнику. Тот, получив мяч, прокатывает его другому ребёнку, которого назвали по имени, и т.д.

"Сбей кеглю".
Ребёнок, присев на корточки в обозначенном взрослым месте (цветной кружок, шнур), прокатывает мяч двумя руками вперёд, стараясь сбить кегли. Затем идёт за ним, поднимет кегли и возвращается.
Посмотри, какие кегли.
Ровно – ровно в ряд стоят!
К ним направим мяч умело –
И они уже лежат!
Следите, чтобы малыш энергично отталкивал мяч двумя руками, а не подбрасывал его вперёд – вверх. Приучайте его смотреть вперёд (на кегли).

"Школа мяча".
Бросать мяч вверх и ловить его двумя руками.
Бросать мяч о стену и ловить его двумя руками.
Ударять мяч о пол и ловить его, то правой, то левой рукой.
Подбросить мяч двумя руками вверх и, не сходя с места, поймать его.
Подбросить мяч вверх, сделав во время полёта мяча хлопок перед собой, за спиной, затем поймать мяч.

"Докати до стены".
Из подручного материала образуется коридор длиной 3 – 4 м., шириной 30 – 50см так, чтобы он доходил до стены. Нужно так оттолкнуть мяч, чтобы он коснулся стены.
Перед стеной можно поставить несколько кеглей и попробовать их сбить.

"Мяч в воротики".
Закатить мяч в неподвижную цель: в воротики из кубиков (40 – 50 см шириной) на расстоянии 2 – 3 м, способом снизу.

"Мяч в обруч"
У взрослого в руках обруч (держит его вертикально), игрок стоит на расстоянии 2 м. Бросать мяч лучше от плеча.

"Мяч вокруг обруча".
На полу лежит обруч диаметром 80 – 100см. Необходимо вести мяч вокруг обруча, обивая его о пол правой и левой рукой.

"Поймай мяч".
В игре участвует три игрока. Двое стоят друг напротив друга на расстоянии 3 – 4 м и перебрасывают мяч, способом – от груди. Третий находится между ними и старается поймать мяч в тот момент, когда он пролетает над ним. Если поймает, встает на место игрока, бросившего мяч.

Пусть ребёнок демонстрирует свои умения перед всеми членами семьи или сверстниками: это постепенно развивает уверенность в своих силах, стремление учиться дальше и осваивать новые более сложные движения и игры.

Инструктор по физической культуре
Устюгова О.М.