

Консультация для родителей

# «Игры с мячом»



# О значении мяча

Игры с мячом развивают глазомер, координацию, смекалку, способствуют общей двигательной активности. Для ребенка мяч - предмет увлечения с первых лет жизни. Ребенок не просто играет в мяч, а варьирует им: берет, переносит, кладет, 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 ребенка. И чем они разнообразнее, тем больше «двигательных сигналов» поступает в мозг, тем интенсивнее происходит накопление информации, а, следовательно, и интеллектуальное развитие ребенка.

Мальши, знакомясь со свойствами мяча, выполняя разнообразные действия (бросание, катание, бег за мячом и др.), получают нагрузку на все группы мышц (туловища, брюшного пресса, ног, рук, кистей), у них активизируется весь организм. Даже, казалось бы, обычное подкидывание мяча вверх вызывает необходимость выпрямления, что благоприятно влияет на осанку ребенка.



## Какие же конкретные рекомендации можно дать родителям?

- Покажите ребенку, как вы играете в мяч: катаете, бросаете, ловите, отбиваете от пола и т.п. Попробуйте научить этому и вашего малыша.
- Не принуждайте ребенка к выполнению того или иного движения. Не требуйте от него повторять упражнение до тех пор, пока ребенку не удастся выполнить его правильно. Не упрекайте его за рассеянность, невниманье, неумение и т.п.
- Не превращайте обучение в скучную повинность. Играйте с ребенком, когда он будет находиться в хорошем настроении.
- Проявите фантазию, изобретательность, используйте для игр все, что найдете под рукой: гладильную доску, стулья, пустые пластиковые бутылки, длинные шнурки и т.п.
- Постепенно вовлекайте его во все новые виды игры, систематически повторяя их. Достаточно, чтобы ребенок научился прокатывать мяч вдаль в заданном направлении, бросать мяч об пол и вверх, правильному замаху при метании малого мяча вдаль.
- Не забывайте о возрасте вашего ребенка, его физических возможностях! Обращайте внимание на упражнения, которые ребенок выполняет с радостью, без нажима с вашей стороны.
- Рифмовки (стихотворный текст) при выполнении движений с мячом, помогают сделать игру более понятной, а главное, задают ритм выполнения игрового задания.

- Подбросить мяч вверх, поймать двумя руками.
- Подбросить мяч вверх, дать ему упасть, после отскока поймать.
- Подбросить мяч вверх, хлопнуть в ладоши, поймать.
- Ударить мяч о землю, поймать его после отскока.
- Ударить мяч о стенку, поймать двумя руками после отскока от земли.
- Ударить мячом о стену, хлопнуть в ладоши, поймать мяч.
- Ударить мячом о стену, перепрыгнуть через него.
- Перебрасывать мяч друг другу снизу, из-за головы.
- Перебрасывать мяч друг другу с ударом об пол.
- Перебрасывать мяч через сетку.
- Бросить мяч вдаль любым способом: из-за головы, от плеча, снизу.
- Прокатить мяч, чтобы сбить кегли, кубики, фигурки.
- Прокатить мяч между двумя параллельными линиями; между ножками стула.
- Ударом ноги по мячу сбить кеглю (расстояние 1-3м)
- Ударом ноги по мячу забить мяч в ворота.
- Отбивание мяча на месте правой, левой рукой и поочередно правой - левой.
- Отбивание мяча правой или левой рукой в движении.
- Бросать мяч в корзину одной или двумя руками (расстояние 1-3м)
- Метание мяча в вертикальную цель: ствол дерева, пометка на стене.
- Метание мяча вдаль на максимальное расстояние.

# Практические упражнения



# В заключение я предлагаю вам несколько подвижных игр с мячом

- "Брось мяч": бросание мяча друг другу и ловля его двумя руками;
- "Прокати в воротики": прокатывание мяча через воротики, ноги родителей;
- "Быстро по кругу": передача мяча друг другу с боку, над головой, снизу;
- "Попади в корзину": бросание мяча в корзину (двумя руками из-за головы, от себя)

Подвижные игры с мячом:

- "Съедобное-несъедобное": съедобное - ловим мяч, несъедобное - не ловим;
- "Школа мяча": различные упражнения с мячом (консультация с педагогом);
- "Сбей кеглю": мячом сбиваем кегли (по горизонтали, в шахматном порядке \*Боулинг\*).....

Спасибо за внимание!

