

# Лови, бросай, упасть не давай

## Консультация для родителей



Большинство родителей не знают, как организовать выходной день с пользой для всей семьи. 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: берет, 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 активизируется весь организм. Игры и упражнения с мячом развивают ориентировку в пространстве, регулируют силу и точность броска, нормализуют эмоционально-волевую сферу. Предлагаю вашему вниманию несколько простых игр с мячом.

### «Солнышко»

Сядьте на полу напротив ребенка. Разведите ноги в стороны и согните в коленях, изобразив «домик». Катайте мяч друг другу со словами:

*По небу солнце ходит*

*И в домики заходит.*

*И к Маше заходит (мячик катится к Маше),*

*И к маме заходит (мячик от Маши катится к маме),*

*И к Маше заходит,*

*И к маме заходит...*

Когда ребенок поймет в чем суть этой игры, можно подключить других участников – еще детей или взрослых.

### «В десяточку»

Возьмите коробку, в которую легко помещается мяч. Встаньте на некотором расстоянии от ребенка. Задача малыша – закинуть мяч в коробку. Можно играть и несколько иначе. Коробку или корзину поставить на пол и стараться попасть в него. Показать ребенку порядок действий можно с таким стишком:

*Мяч одной рукой возьмем*

*И к плечу поднимем.*

*На корзину поглядим*

*И в корзину кинем.*

*«Большой-маленький»*

### «Мяч в домике»

Поставьте посередине комнаты стул. Сядьте недалеко от него. Покажите ребенку как направить мяч, чтобы он прокатился под ножками стула. Пусть малыш попробует сделать это самостоятельно.

### «Препятствия»

Расставьте в комнате предметы – кегли, кубики – на таком расстоянии, чтобы мяч мог легко прокатиться между ними. Покажите ребенку, как нужно аккуратно катить мяч, чтобы ничего не сбить и не задеть.

### Упражнения с мячом.

1. «Свечки». Подбрасывать мяч сначала невысоко и поймать его. Второй раз бросить выше, в третий раз ещё выше.
2. «Поймай мяч». Подбросить мяч вверх, дать ему упасть и с отскока от пола поймать.
3. «Гвозди ковать». Отбивать мяч об пол одной и двумя руками.
4. «Хватки». Поднять руки с мячом выше головы, выпустить его и поймать на лету.
5. «Тик – так». Передать мяч с левой руки в правую и наоборот.
6. «Подбрось, поймай». Подбросить мяч вверх правой рукой и поймать правой. Подбросить левой и поймать левой.
7. «Передача». В паре передавать мяч сбоку, снизу-вверх.

Информацию подготовила

Инструктор ФК, Маркова Светлана Валерьевна