Консультация для родителей

«Игры с мячом полезно и весело»

Мяч – 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 ребенка. На протяжении всего дошкольного детства игры с мячом усложняются и как бы «растут» вместе с ребенком, составляя огромную радость детства. Мяч – это одна из самых любимых игрушек детей.

О значении мяча

Игры с мячом развивают глазомер, координацию, смекалку, способствуют общей двигательной активности. Для ребенкамяч – 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 смячом 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 проходит накопление информации, а следовательно и интеллектуальное развитие ребенка.

Движения рук способствует также развитию речи ребенка. Идущие в кору головного мозга нервные импульсы от двигающихся рук стимулируют расположенные по соседству речевые зоны, усиливая их активность. Малыши, 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. Можно сказать, что игры с мячом**–** специальная комплексная гимнастика: развивается умение схватывать, удерживать, перемещать мяч в процессе ходьбы, бега или в прыжке.

Игры и упражнения с мячом развивают ориентировку в пространстве, регулируют силу и точность броска, развивают глазомер, ловкость, быстроту реакции; нормализуют эмоционально-волевую сферу, что особенно важно как для малоподвижных, так и для гиперактивных детей. Игры **с**мячом развивают мышечную силу, усиливают работу важнейших органов организма – легких, сердца, улучшают обмен веществ.

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

Учимся играть вместе

Как же научить ребенка ловкости и умелости в играх с мячом? Методика обучения детей упражнениям и играм с мячом (как и любому физическому упражнению) имеет свои особенности, которые заключаются в том, что в обучении детей преимущественно используются *игровые приемы*.

Так как дети лучше воспринимает показ движения, чем его словесное описание, независимо от его сложности или новизны взрослый показывает упражнения, сопровождая их простым и доступным пояснением.

Но пояснение и показ упражнений требуют подготовленности. Зрительные впечатления у детей преобладают над их словесным выражением. Ребенок не владеет обобщенными способами действий в словесном выражении, и поэтому не всегда может понять, что означает «прокати мяч», «подбрось мяч вверх» и т.п. Например, показывая ребенку, как надо бросать мяч вдаль двумя руками из-за головы, мама или папа сопровождают показ простым, доступным для понимания пояснением: «Я сейчас брошу свой мячик далеко-далеко. Смотри, как я это делаю. Я возьму мяч двумя руками и подниму его вверх. Какой красивый у меня мячик! А теперь я спрячу его за голову. И… брошу. Брошу сильно, вперед! Далеко-далеко!»

Пояснение чаще всего сопровождается показом даже при выполнении знакомого упражнения: взрослый напоминает, что надо делать, и тут же сам дает показ движения.

Конечно, ребенок способен отобразить движение, поэтому одно и то же упражнение следует показывать и пояснять не один раз, а многократно, чтобы создать у малыша правильный образ движения (прокати мяч в ворота, брось мяч через веревочку). Такие способы выполнения движений в силу своей конкретности помогают детям еще лучше осознать поставленную перед ними задачу и выполнить ее более целенаправленно. Задания должны быть простыми и доступными.

Благодаря многократным повторениям у ребенка образовываются более прочные двигательные навыки, он начинает выполнять движения более свободно, без лишнего напряжения. У ребенка появляется своеобразное «чувство мяча». Таким образом, ребенку свойственно многократное повторение движений как во время овладения им, так и после уже появившегося двигательного умения. Ребенок может без устали и с большим увлечением бросать мяч на пол, катать взрослому, скатывать с горки, забрасывать в корзину или ящик.

**Рекомендации для родителей для совместных игр с детьми с мячом:**

* Подготовьте один или два больших мяча диаметром 15–20 см, маленькие мячи диаметром 5–8 см (от большого и настольного тенниса, резиновые, мягкие из разных материалов, сшитые вами), бумажные шары (из скомканной бумаги), большой надувной мяч-шар.
* 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, невнимание, 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. Для этого возраста достаточно, чтобы ребенок научился прокатывать мяч в даль 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. Представьте себе, что вы сами – ребенок. Прекрасно, если вы ободрите своего ребенка похвалой; удивитесь тому, какой он ловкий, смелый, быстрый; что он уже сам может показать другим. Пусть ребенок демонстрирует свои умения перед всеми членами семьи или его же сверстниками: это постепенно развивает у ребенка уверенность в своих силах, стремление учиться дальше, осваивая новые, более сложные движения и игры.

Мяч – это одна из самых любимых игрушек детей.

**«Игры с мячами»**

**для детей старшего дошкольного возраста**

**«Школа мяча»** (работа с малыми мячами, комочками из газет, вязаные мячики, тканевые с разным наполнителем и разного диаметра).

Подбрасывание вверх и ловля двумя руками;

Подбрасывание и ловля двумя руками после выполнения задания (хлопки);

Подбрасывание и ловля одной рукой (правой и левой);

Подбрасывание одной рукой и ловля другой.

**«Мяч в корзинку»**

Забрасывание мячей в корзину, стоящую на полу (на стуле) удобной рукой.

Дается несколько попыток. Побеждает тот, кто попал большее количество раз.

**«Свечки».** Подбрасывать мяч сначала невысоко и поймать его. Второй раз бросить выше, в третий раз ещё выше.

**«Поднебески».** Подбросить мяч вверх, дать ему упасть и с отскока от пола поймать.

**«Гвозди ковать».** Отбивать мяч об пол одной и двумя руками.

**«**Хватки**».** Поднять руки с мячом выше головы, выпустить его и поймать на лету.

**«Тик – так».** Передать мяч с левой руки в правую и наоборот.

**«Одноручье».** Подбросить мяч вверх правой рукой и поймать правой. Подбросить левой и поймать левой.

**« Передача».** В паре передавать мяч сбоку, снизу  вверх.

**Эстафеты с мячом**

Соревнуются две команды. Команда детей и команда родителей.

1.  Передача мяча сверху.

2.  Передача мяча снизу.

3.  Перебрасывание мяча: один член команды стоит впереди, по очереди бросает мяч остальным членам команды.

**«Ловкий капитан и его команда»**

У каждого участника команды «мячик». Командир стоит лицом к команде на расстоянии от 1,5 до 3 метров, держит в руках корзину (сачок). Каждый участник по очереди выполняет бросок своего «мячика» в корзину (сачок) капитана, стараясь попасть точно в цель. Капитан старается поймать брошенный игроком мячик, помогая себе движением рук.

Побеждает команда, капитан которой сумел поймать большее количество мячиков.

**«Чей мячик дальше?»**

Бросок мячика вдаль, правой (левой) рукой. Побеждает тот, у кого мячик улетел дальше всех. Можно отмечать дальность броска фишкой, флажком или другим предметом (или устроить между несколькими игроками одновременно).

**«Отбей ладошкой»**

Отбивание бумажного (тканевого) шарика ладонью вверх несколько раз подряд. (Усложнение: соревнование «Кто отбил больше?»).

**«Ловкая пара»**

Перебрасывание мячика друг другу. (Усложнение: из различных исходных положений стоя, сидя лицом друг к другу, сидя на пятках).

**«Меткий стрелок»**

Метание мячика в вертикальную цель правой (левой) рукой. Расстояние до цели от 1,5 до 3 метров, центр цели на высоте 1,5 м.

Учитывается число попаданий из количества попыток.

**«Мяч в ловушку»**(Игра в парах. Использовать «ловушки», изготовленные из пластиковых бутылок).

Игроки стоят лицом друг к другу на расстоянии 1,5 – 2 метра. В одной руке (удобной) «ловушка». У одного из игроков в другой руке мяч. Он совершает бросок мячика партнеру по игре. Второй игрок старается поймать мячик «ловушкой». Затем второй игрок бросает мячик напарнику. (Усложнение: соревнование между несколькими парами).

**«Салют»** (игра проводится на улице, используются бумажные или тканевые шарики; для проведения в помещении можно использовать надувные шарики).

Игроки с «мячиками» в руках стоят на площадке врассыпную или по кругу. Выполняют по команде ведущего (взрослого) бросок «мячика» вверх, как можно выше, сразу после броска нужно принять положение, сидя на корточках, руки накрывают голову. Усложнение: уворачиваться от шариков или постараться поймать.

**«Перестрелка»** (Командная игра). Усложнение: игра проводится с одним мячом, игрок, в которого попали мячом, выбывает из игры. Побеждает команда, в которой осталось больше игроков, после команды: «Стоп!»

Игроки делятся на две команды. Каждая команда занимает свою сторону площадки. У каждого игрока в руках мячик. По команде ведущего (взрослого) игроки начинают перебрасывать свой «мячик» на сторону противника. По команде «Стоп!» перебрасывание закончить, взрослый вместе с детьми подсчитывает количество мячиков на каждой стороне. Побеждает команда, на стороне которой оказалось меньшее количество мячиков. Проводится три раунда.

**«Самый ловкий»**(игра соревнование)

Играет несколько человек (от 2 до 5). Для каждого участника два обруча, лежащих на расстоянии друг от друга (3 – 7 метров).

Игрок стоит у первого обруча на другой стороне площадки в обруче лежат мячики (3-4 штуки).

По команде игроки бегут к обручу с мячами, берут один мячик и несут его в обруч на другой стороне, бегут за следующим. Побеждает тот, кто первым справится с заданием (принесет все свои мячи).

**«Охотники и утки»**

По обе стороны на площадке в обручах стоят «охотники» (у каждого в обруче 2 мяча). Игроки «утки» по команде «Утки!» бегают по площадке врассыпную. По команде «Охотники!» «утки» замирают на месте. «Охотники» совершают по два броска, стараясь попасть в кого-нибудь из игроков. «Утка», в которую попал «охотник» выбывает из игры. После 2-3 раз «охотниками» назначается другая пара.

**«Мяч кати»**

Игроки сидят в кругу, по-турецки и передают мяч из рук в руки по кругу, произнося слова:

Раз, два, три – мяч скорее кати,

Четыре, пять шесть – вот он здесь!

Со словом «Здесь!» мяч остается в руках у игрока, которому его в этот момент передали. Игроки, сидящие справа и слева от игрока с мячом, встают и бегут по кругу за спинами других игроков, стараясь прибежать и сесть на место своего противника первым. За спиной, игрока с мячом бежать нельзя. Слова игры можно произносить в разном темпе.

**«Ловкие пальцы»**

**Задача:** прокатить свой «мячик» по различным дорожкам (прямая, скамейка, между кеглями и т. п.) продвигая его только движением пальцев рук. Усложнение: катить одновременно два «мячика» правой и левой рукой, ввести элемент соревнования (парные, между несколькими игроками или командами).

**«Береги предмет»** (мячик)

Игроки стоят по кругу. У ног каждого лежит «мячик». Водящий стоит в середине круга. По команде: «Береги предмет!» водящий начинает бегать по кругу или в разных направлениях от игрока к игроку, пытаясь забрать у кого-либо из них «мячик». Игрок, у которого водящий пытается отобрать «мячик», быстро приседает и накрывает его «мячик» ладошкой (спасает свой предмет). Если водящий дотронулся до мячика первым, то он встает на место этого игрока, а потерявший свой предмет становится водящим и игра продолжается. Долго сидеть на корточках нельзя. Водящий может делать обманные движения, чтобы запутать игроков.

**«Кто больше соберет?»** (аттракцион)

По площадке рассыпаны «мячики». Несколько игроков с повязками на глазах по команде ведущего пытаются собрать как можно больше «мячиков» в свою корзинку (ползают на четвереньках, отыскивая шарики на ощупь). Подглядывать через повязку нельзя. Усложнение: «мячики» имеют разную фактуру или размер, каждому игроку можно собирать определенные «мячики» (по договоренности).

**«Детский волейбол»**

Играющие делятся на две равные команды. Игроки перебрасывают мяч через сетку, стараясь попасть в обручи, лежащие на стороне противника. За каждое попадание в обруч – очко. Выигрывает команда, набравшая большее количество очков.

**«Попробуй, поймай»** (две доски, длиной 50 см. шириной 10 см; мяч)

На нижний конец верхней доски кладется мяч. Игроки стоят вокруг досок. Водящий с силой ударяет по верхнему свободному концу дощечки. Взлетевший вверх мяч стараются поймать другие игроки. Кому это удается, становится водящим.

**«Гонки мячей»**

Игроки встают в круг. Два игрока, стоящие напротив друг друга, держат мячи. По сигналу ведущего игроки начинают передавать мячи по кругу в одном направлении. Тот игрок, у которого окажутся два мяча сразу, проигрывает.

**«Мяч в ведро»**

Перед началом игры ведру надо придать устойчивость (например, положив в него камень). Играющие встают в круг лицом в центр и по очереди начинают кидать мяч в ведро. Победителем становится тот, у кого больше мячей попало в цель. Можно играть вдвоем.

***«Беги»***

В центре площадки, в обруче стоит водящий с мячом в руках, лицом к игрокам. Все остальные игроки на одной стороне площадки. Водящий неожиданно подает команду: «Беги!» Игроки бегут на другую сторону площадки, а водящий пытается бросить мяч в кого-нибудь из игроков, пробегающих мимо него. Игрок, в которого попал мяч, выбывает из игры. Игра повторяется четыре раза, после чего подсчитывается количество пойманных игроков и водящего меняют.

**Подвижные игры с мячом.**

**«Мяч вдогонку»**. Дети образуют круг. Водящий  даёт игрокам, стоящим в разных местах круга, по мячу. Затем говорит: «Мяч вдогонку!» Игроки одновременно начинают передавать их  по кругу. Если один мяч догонит другой, т.е. оба окажутся в руках у одного ребёнка, то он выходит из игры.

**«Охотники и зайцы».** Чертят или выкладывают шнуром круг (диаметр 5-6 м). Игроки распределяются на две подгруппы. Одна становится в круг – это зайцы.  Другая равномерно распределяется за кругом – это охотники. У одного из охотников мяч. Он бросает мяч, стараясь попасть в зайцев. Тот, в кого попали мячом, выходит из круга. Затем игроки меняются ролями.

**«Стой!»**. Играющие встают в круг. Водящий с маленьким мячом выходит на середину круга. Он подбрасывает мяч вверх и называет чьё-либо имя. Игрок, которого назвали, бежит за мячом, остальные разбегаются. Как только игрок возьмёт мяч, он громко произносит: «Стой!» Все играющие должны остановиться и стоять неподвижно там, где их застала команда. Водящий старается попасть мячом в кого-нибудь. Тот, в кого бросают мяч, может увертываться, приседать, но не сходить с места. Если водящий промахнётся, он бежит за мячом, а все вновь разбегаются. Если водящий попал мячом в кого-либо, тот занимает место водящего, и игра продолжается.