



### **Игры с мячом – польза для всего организма** Консультация для родителей

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.

#### **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 проходит накопление информации, а следовательно и интеллектуальное развитие ребенка.

Среди разнообразия детских игр можно выделить особый вид - **игры мячом**. Многие родители не дают детям мяч в домашних условиях, считая его опасной игрушкой: можно разбить окно, зеркало, люстру. И это понятно, мяч побуждает к высокой подвижности, поэтому, как считают многие взрослые, в руках малыша он становится «непредсказуемым» предметом. И в то же время все согласятся, что игры с мячом являются любимыми играми в раннем детстве. По всей вероятности, этот предмет любим детьми еще и потому, что «созвучен» им, - такой же прыгающий, «заводной», мобильный, забавный каждый раз новый в своих проявлениях



МАДОУ МО г. Краснодар «Центр – детский сад №115»

Малыши, знакомясь со свойствами мяча, выполняя разнообразные действия с ним (бросание, катание и др., получают нагрузку на все группы мышц (спина, брюшной пресс, ноги, руки, кисти) - активизируется весь организм. Даже простое подкидывание мяча вверх заставляет ребенка выпрямляться, что благотворно влияет на осанку. Можно сказать, что игры с мячом – специальная комплексная гимнастика: развивается умение схватывать, удерживать и перемещать мяч в процессе ходьбы, бега или в прыжке.

Такие игры и упражнения развивают ориентировку в пространстве, глазомер, ловкость, быстроту реакции, регулируют силу и точность броска; нормализуют эмоционально-волевую сферу, что особенно важно как для малоподвижных, так и для гиперактивных детей. Кроме того, они развивают мышечную силу, улучшают обмен веществ, усиливают работу важнейших органов - легких, сердца. Мяч - первый предмет в жизни ребенка, форма которого наиболее благоприятна для игр детей раннего возраста.

В этой связи уместно вспомнить замечательные слова известного педагога прошлого Ф.Фребеля:

«Мяч есть нечто такое, что в единении с склонностью ребенка к деятельности, благодаря своей бесконечной подвижности и разнообразию своего применения, постоянно и всевозможными способами побуждает ребенка к игре. Мяч имеет еще особенную прелесть, такую полную жизненного значения привлекательность для первого детства, равно как и для следующего за ним юношеского возраста, что без всякого сравнения является первой и очень важной игрушкой. У ребенка каждая рука в отдельности и обе вместе устроены как бы специально для того, чтобы обнять собою, заключить в себе шар или мяч. Удерживая мяч в своей руке с ранних пор, учась владеть им, у ребенка укрепляются мускулы пальцев кисти руки и всей руки, а также происходит надлежащее развитие и усовершенствование руки и пальцев, прежде всего в целях самостоятельного обращения с самим **мячом**, а потом и в целях правильного и надлежащего обращения с другими вещами.»

### **«Игры с мячом дома» памятка для родителей**

#### **«Кегли»**

Поставьте на пол кегли (*цилиндры, бутылки из под йогурта или кубики*). Можно поставить один предмет, а можно несколько. Задача ребенка - сбить предмет мячом, катая его по полу. Со словами:

В каждом своем деле,  
Средь любых земель.  
Добивайся цели,  
Попадай в мишень!

#### **«Слалом»**

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. Со словами:

1. Спорт известен с давних пор.  
Слалом-спуск на лыжах с гор.



Важный атрибут – флажки,  
Что горят, как огоньки.  
Красный, синий. Красный, синий.  
Ориентир двух важных линий,  
Между двух флажков - ворот».  
Нужно делать поворот.

2. Мчи свой мяч быстрее вперед.  
Ты смелей веди его, умело.  
Овладей своим ты телом.  
Чтоб любой вираж тебе  
Показался пустяком.

### «Яблочко»

Дети садятся в круг, выбирается водящий. Ему завязывают глаза. Мяч передается по кругу со словами:

Яблочко, катись, катись.  
Ты румяное, катись.  
Мне в ладошки прикатись.  
А теперь остановись!

В этот момент все участники быстро прячут руки за спину, в том числе и тот, у кого оказался мячик. Ведущий снимает повязку и старается угадать, у кого мяч за спиной, просит участника показать руки, если отгадал, то меняются местами. Если нет, водит еще.

### «Робот»

Возьмите несколько мячей разного размера и цвета. Выложите их в линию.

1. Зажмурьте глаза. Спросите у ребенка: «Какой?». Ребенок должен словами объяснить, куда двигать Вам рукой: «Вправо, влево, опусти, кати».

2. «Я загадаю мяч, а ты мне его прикати. Он лежит: справа от ...; между ...; слева от ...; он не красный, и без полосок».

Поменяйтесь ролями.

### «Мяч в домике»

Поставьте посередине комнаты стул. Сядьте недалеко от него. Покажите ребенку, как направить мяч, чтобы он прокатился под ножками стула. Пусть ребенок попробует сделать это самостоятельно. Можно подключить других участников - еще детей или взрослых.

### «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 (имя ребенка) заходит (мячик катится к ребенку).

И к маме заходит (мячик от ребенка катится к маме,

И к (имя ребенка) заходит,

И к маме заходит...

### «Циркач»



МАДОУ МО г. Краснодар «Центр – детский сад №115»

Ребенок перекладывает мяч из руки в руку, по команде взрослого: впереди себя, позади себя и т. п.

### **«Баскетбол»**

1. Возьмите таз, в который легко помещается мяч. Поставьте его на стул или стол на некотором расстоянии от ребенка. Задача - закинуть мяч в корзинку.

2. Коробку или тазик 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 прицелимся и кинем.

«Я знаю 5...»

Ребенок бросает мяч другу

-Я знаю 5 предметов мебели

(имен мальчиков и. т.д.)

-Стол.

-Раз.... И так до пяти считает друг.

### **«Съедобное не съедобное»**

Садитесь на пол друг напротив друга и катите мяч, Если назвали съедобный предмет, ребенок ловит и называет свой предмет. Если не съедобное, то катит его обратно со словом «Нет».

Игры с мячом не оставят равнодушными ни детей, ни взрослых! Играйте вместе со своими детьми!