МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОД КРАСНОДАР «ДЕТСКИЙ САД КОМБИНИРОВАННОГО ВИДА №228 «ГОЛУБКА»

ул. Тургенева, 146, г.Краснодар,350078, тел/факс(861)220-57-51

**Консультация для родителей по теме:**

**Игры с мячом**

 подготовила: Бережко Елена Викторовна

инструктор по физической культуре

МБДОУ МО г. КРАСНОДАР

«ДЕТСКИЙ САД №228»

г. Краснодар

2020г.

Потребность в движении - наиболее нужная биологическая особенность
детей дошкольного возраста. Одним из способов повысить двигательную
активность ребенка является мяч. Врачи многих стран считают, что игры и
упражнения с мячом способствуют физическому развитию детей, хорошо
влияют на деятельность сердечно - сосудистой и дыхательной системы,
способствуют развитию всех мышц, закреплению разнообразных двигательных навыков, выработке правильной осанки. Игры и упражнения с мячом – это средство развития координации, выносливости, быстроты и ловкости. Различные упражнения и игры с мячом вовлекают в работу разные
мышечные группы рук, ног, туловища, шеи, головы. Это значит, что
происходит гармоничное развитие всего тела.
Практически каждый ребѐнок с раннего возраста знаком с мячом, он его
привлекает. Выбор мячей достаточно широк: мячи разного размера, цвета,
качества. Как правило, ребѐнка привлекают мячи яркие, прыгучие, лѐгкие. С
ними можно бегать, прыгать, поупражняться в ловкости, быстроте, гибкости.
Бросание и ловля – более сложные движения, требующие хорошего глазомера. Важно оценить направление полѐта мяча, силу броска.
Полезно подбрасывать мяч вверх. Катание – тренирует мышцы пальцев и
кисти. Метание вдаль, в цель - это широкие и активные движения рук, ног,
туловища, и это способствует профилактике нарушения осанки, развивает
координацию движений, опорно-двигательный аппарат.
Игры с мячом способствуют развитию не только силы, точности
движений, ловкости, быстроты реакции, развитию глазомера, общей и мелкой моторики, а также освобождают детей от утомительной, неестественной для их возраста неподвижности на занятиях.Само движение мяча активизирует непроизвольное внимание, а то, что он может быть брошен другому ребѐнку, формирует произвольное внимание. Игры с мячом нормализуют эмоционально-волевую сферу.
Практические упражнения для детей (4-7лет)
• Подбросить мяч вверх, поймать двумя руками.
• Подбросить мяч вверх, дать ему упасть, после отскока поймать.
• Подбросить мяч вверх, хлопнуть в ладоши, поймать.
• Подбросить мяч вверх и поймать одной рукой
• 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.
• Перебрасывание мяча от груди.
• Бросить мяч вдаль любым способом: из-за головы, от плеча, снизу, одной или двумя руками.
• Прокатить мяч, чтобы сбить кегли, кубики, фигурки.
• Прокатить мяч между двумя параллельными линиями; между ножками стула.
• Прокатить мяч змейкой
• 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 поочерѐдно – правой, левой.
• Отбивание мяча правой или левой рукой в движении.
• Бросать мяч в корзину одной или двумя руками /расстояние 1-3м/
• Бросать мяч в корзину, подпрыгивая на двух ногах.
• Метание мяча в вертикальную цель: ствол дерева, пометка на стене, метание на максимальное расстояние..
Для того, чтобы игры с мячом были наиболее удачными и приносили
положительный результат, необходимо помнить:
•Дети должны иметь как можно больше самостоятельности при
выполнении упражнений с мячом.
•Очень важно уметь вовремя находить слова одобрения, особенно если
ребенок затрудняется в выполнении упражнений.
•Выполнение упражнений должно чередоваться с активным отдыхом,
когда дети могут просто поиграть с мячом. Это будет выступать как бы
подготовительным этапом к будущим упражнениям.
Таким образом, мяч выступает универсальным инструментом развития
дошкольника. Он формирует не только четкость действий и выносливость, но и спокойствие, а также стремление к достижению поставленной цели.