

## **Консультация для родителей «Мой весёлый звонкий мяч!»**

Подготовила: инструктор по физической культуре  
Калинина Анна Викторовна

Из опросов родителей известно, что играм с мячом уделяется в семье мало внимания. А ведь мяч – одна из самых древних и любимых игрушек для детей во всех странах мира. Мяч является не только средством двигательного развития, но и формирование его познавательных интересов, укрепления физического и психического здоровья с учетом индивидуальных особенностей.

В системе физического воспитания игры с мячом занимают значительное место.

Известный немецкий педагог Ф. Фребель, отмечая разностороннее воздействие мяча на психофизическое развитие ребенка, подчеркивает его роль в развитии координации движений, кисти руки. Он считал, что все, в чем нуждается ребенок для своего разностороннего развития, ему даст мяч.

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. Современные научные данные подтверждают эти положения: области коры головного мозга, «отвечающие» за артикуляцию органов речи и мелкую моторику пальцев рук, расположены в одном инервационном поле, т.е.

непосредственной близости друг от друга. Следовательно, идущие в кору головного мозга нервные импульсы от двигающихся рук стимулируют расположенные по соседству речевые зоны, усиливая их активность.

Дети, 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.

Можно только удивляться, замечая какое разнообразие впечатлений и действий может давать малышу обычный мяч! Простейшие, на наш взрослый взгляд, действия в действительности оказываются исключительно полезны.

Сейчас в продаже огромный выбор мячей: пластмассовые, резиновые, надувные и т.д.

Замечено, что дети отдают предпочтение мячам, сочетающим 3 качества: ярким, легким, прыгучим.

**Резиновый мяч среднего диаметра** - прекрасный друг и помощник в любых подвижных играх. Его легко подбрасывать и ловить, отбивать об пол руками, отбивать об стену, перебрасывать из рук в руки. Игра в мяч развивает координацию движений, способствуют физическому развитию ребенка. Вот примеры некоторых игр с мячом для детей:

«**Мой весёлый, звонкий мяч...**». Взрослый декламирует известное стихотворение, ребёнок прыгает на месте, подражая мячу, скачущему по земле. Подскоки становятся всё ниже и ниже и, наконец, совсем прекращаются. На слова « а потом ты покатишься...» ребёнок сгибается в приседе и весь подбирается (мяч откатился). Игра укрепляет мышцы ног и учит энергично отталкиваться. Для наглядности в игре можно использовать настоящий мяч.

«**Катилось, катилось красное яблочко...**» Разучивайте вдвоём с ребёнком все способы катания мяча: сидя напротив друг друга, в положении стоя на коленях, лёжа на животе; учите ребёнка катить мяч по земле, направляя его в разные стороны; ребёнок догоняет мяч и ловит его.

«**Борьба за мяч**». Взрослый катит 2 – 3 мяча по очереди навстречу ребёнку, тот быстро возвращает мячи. Иногда можно катить и большее количество мячей одновременно; у ребёнка развивается быстрота реакции и ловкость. Между взрослым и ребёнком на высоте почти 30 см над землёй натягивается верёвка или резинка. По неожиданной команде «Достаточно!» оба игрока ложатся на землю и перестают перекачивать мячи. Выигрывает тот, на чьей стороне осталось меньше мячей. Как только ребёнок поймёт смысл игры, он полюбит её и благодаря ей приобретёт хорошую реакцию, ловкость, внимательность; научится играть, соблюдая правила.

«**Игра с мячом**». Ребёнок ползает на четвереньках и головой подталкивает перед собой мяч, не касаясь его руками. Игра способствует выработке подвижности позвоночника – главным образом шейного отдела.

«**Метание в цель**». На расстоянии, на которое примерно может подбросить ребёнок, подвесьте большую цель, например корзину или обруч. Ребёнок многократно пытается попасть мячом в цель; таким образом, он учится правильным замахам и броскам. За каждое попадание в цель ребёнок получает очко. Помните: цель не должна находиться слишком близко, чтобы ребёнок не перенапрягал глаза.

**«Метание в даль».** Не следует недооценивать тренировку метания на дальность. Во дворе начертите линию, к которой ребёнок должен стать боком, чтобы развернуться для броска. Учите ребёнка метать вперёд-вверх через верёвку, натянутую высоко над головой, через кустик или ветку дерева и т.п. Каждый бросок оценивайте по пятибалльной системе, чтобы стимулировать ребёнка.

**«Ловля мяча».** Ловить мяч гораздо сложнее, чем метать его. Поэтому приступайте к этой игре позднее, используя мячик диаметром около 12 см. Ребёнок сидит на земле, отбивает мяч низко от земли, стараясь поймать его после каждого отскока. То же повторять на коленях, потом стоя, причём ребёнок должен ловить мяч уже не после каждого отскока, а после нескольких отскоков от земли. Взрослый оценивает результаты ребёнка по пятибалльной системе.

**«Упражнения с мячом».** Ребёнок учится отражать и ловить мяч различными способами (например, отбивание мяча о стенку, «дриблинг») и старается, чтобы мяч всё время находился в движении. На основе имеющегося у ребёнка опыта движений с мячом родители составляют программу упражнений» и подводят ребёнка к тому, чтобы он чаще повторял её, даже играя самостоятельно.

**«Вызывалы».** Взрослый бросает мячик перпендикулярно земле, чтобы он высоко подскочил, одновременно называя какое-нибудь имя, животное или вещь (например, Саша, медведь, кукла). Ребёнок бежит за мячиком, старается его поймать и при этом повторяет названное слово. Позже произносятся только определённые слова, например, только имена людей, названия животных, продуктов и т.п. Игра развивает у детей, помимо двигательной реакции и ловкости, умение быстро соображать. Ребёнок проявляет большую находчивость, когда играет с родителями или с братьями и сёстрами.

Многие родители не дают детям мяч в домашних условиях, считая его опасной игрушкой: можно разбить окно, зеркало, люстру... И в то же время все согласятся, что игры с мячом являются любимыми играми с раннего детства. По всей вероятности, этот предмет любим детьми ещё и потому, что «созвучен» им, - такой же прыгающий, «заводной», мобильный, забавный и каждый новый раз новый в своих проявлениях.

Пользу от игры с мячом невозможно переоценить. Они вызывают положительные эмоции. А совместные действия в играх сближают детей и родителей, доставляют им радость от преодоления трудностей и достижения успеха.