Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области средняя общеобразовательная школа №1 «Образовательный центр»

имени 21 армии Вооруженных сил СССР п.г.т. Стройкерамика муниципального района Волжский Самарской области

структурное подразделение Детский сад «Солнышко»

«ВЕСЕЛЫЙ МЯЧ»

# (консультация для родителей)

Инструктор по физической культуре:

Косица Н.С.

п.г.т. Стройкерамика 2022-2023 учебный год

# Консультация

**«Веселый мяч»**

Мяч – удивительный спортивный инвентарь и игрушка, которую любят взрослые и дети. Пожалуй, ничего более простого и в то же время многофункционального пока ещё не придумали. Ребёнок воспринимает мяч как нечто живое. Он чутко реагирует и отзывается на движение; может быть податливым и заводным; он красочный, круглый и прыгучий. В мяч можно играть с малых лет, а можно задорно гонять мячик и в довольно почтенном возрасте.

Всем известно, как велика роль подвижной игры для ребёнка – это школа управления собственным поведением, формирование положительных взаимоотношений со сверстниками, благополучное эмоциональное состояние. Игры с мячами занимают особое почётное место среди подвижных игр.

Мяч – это шар, идеальная космическая форма, самая совершенная геометрическая фигура, не имеющая ни, начала, ни, конца. Никакое тело другой формы не имеет большей поверхности соприкосновения с ладонью, что дает полноту ощущения формы. Шар посылает оптимальную информацию всем анализаторам. Совместная работа двигательного, вестибулярного, зрительного и кожного (тактильного) анализаторов, которые включаются при выполнении упражнений с мячом, усиливает эффект занятий. Играя, ребёнок выполняет разнообразные манипуляции с мячом: целится, отбивает, перебрасывает, соединяет движения с хлопками, различными поворотами и т.п., что способствует развитию глазомера, двигательных координационных функций.

Упражнения бросания и катания мячей способствуют развитию координации, ловкости, ритмичности, согласованности движений, в дальнейшем это пригодится и при обучении письму, рисованию, конструированию. Они формируют умения схватить, удержать, бросить предмет, приучают рассчитывать направление броска, согласовывать усилие с расстоянием, развивают ориентировку в пространстве. Упражнения на отбивание мяча повышают настроение, снимают агрессию, помогают снять мышечное напряжение.

Приведенные ниже упражнения и игры с использованием самого любимого детского спортивного инвентаря в игровой форме учат ребёнка умению обращаться с мячом, бросать и ловить его в самых разных положениях и разными способами. Упражнения предназначены для занятий с детьми от 2,5 до 6 лет. В зависимости от степени физического развития, подготовленности ребёнка и умений родителей, можно подобрать нужные упражнения, их количество, продолжительность занятий, вес и величину мяча. К тому же упражнения нужно усложнять или упрощать. Подходящим местом для занятий является уличная площадка для игр, просто двор и даже комната, главное быть предельно осторожным в квартире.

Суть упражнений лучше объяснять ребёнку образно: «руки – ковшиком», «попрыгать по-заячьи» и тому подобное. Хорошо помогает успешно овладеть движением его проговаривание в ходе выполнения: «приседаю – выпрямляюсь – бросаю».Чтобы приобрести навыки в играх с мячом, требуются многократное повторение упражнения, но, как правило, после 8–10 повторений малыш теряет интерес, а без него какое обучение? В этом случае введите «оживляющие элементы»: хлопки в ладоши, повороты, удары мяча об пол одной, двумя или поочередно разными руками, изменение направления или мишени для броска. Если упражнение не понятно, можно выполнить его вместе с ребёнком: «вместе держим – вместе бросим».

Не настаивайте на выполнении упражнений с мячом, которые ребёнку не нравятся. И наоборот – усложняйте понравившиеся упражнения. Не бойтесь перегрузок, но не настаивайте и на продолжении занятий, если ребёнок жалуется на усталость или капризничает. Как можно меньше принуждения, как можно больше удовольствия и радости!

Уважаемые родители, наберитесь терпения, избегайте замечаний и подчёркивайте только всё положительное: «Вот получилось лучше, чем в прошлый раз…», «Как здорово у тебя получилось! Повтори-ка ещё раз…»

**Игры и игровые упражнения с мячом для детей 2,5-4 лет**

Подбирать мяч для малыша необходимо в соответствии с его возрастными особенностями и возможностями. При выборе мяча обратите внимание на вес, объём и качество материала, из которого сделан мяч. Дети младшего дошкольного возраста очень любят играть с воздушным шариком, сенсорным (поролоновым) мячом, интересны им и маленькие массажные мячи, пластмассовые шарики.

**1. «Поиграй со мною в мяч»**

Инвентарь: большой мяч.

Взрослый и ребёнок садятся напротив друг друга. Катит мяч, приговаривая:

Ты поймал весёлый мяч,

Ну, верни его, не прячь.

Ребёнок катит мяч обратно, также проговаривая слова. Упражнение повторяется несколько раз.

**2. «Мяч по дорожке»**

Инвентарь: дорожка и мяч.

Взрослый обращает внимание ребёнка на дорожку (ткань шириной 35—40 см, длиной 0,5—1 м), предлагает ему катить мяч по дорожке. Затем катит мяч вместе с ребёнком.

**3. «Кати, толкай»**

Инвентарь: обруч или мягкий модуль-круг.

Взрослый даёт ребёнку круг среднего размера из мягкого модуля или обруч и предлагает катить, идти за ним и подталкивать.

**4. Попади в ворота**

Инвентарь: ворота (можно использовать стул) и мяч.

Взрослый предлагает ребёнку встать напротив ворот, присесть на четвереньки и катить мяч в ворота. Затем до- 1 бежать до ворот или стула, забрать мяч и повторить движение.

**5. «Подбрось, поймай, упасть не давай»**

Инвентарь: мяч.

Ребёнок берёт мяч. Взрослый предлагает подбросить мяч вверх и поймать.

**6. «Мой весёлый звонкий мяч»**

Инвентарь: мяч.

Взрослый предлагает ребёнку поиграть с мячом, затем показывает, как подбросить и поймать мяч, предлагает повторить малышу. Свои действия сопровождает словами:

Мой весёлый, звонкий мяч,

Ты куда пустился вскачь?

Красный, жёлтый, голубой,

Не угнаться за тобой.

После слов бросает мяч вперёд, просит ребёнка догнать свой мяч, делая вид, что хочет обогнать малыша и первым взять мяч. Игра повторяется снова.

**7. «Отбей мяч»**

Инвентарь: надувной мяч (или шар).

Взрослый берёт надувной мяч (шар), бросает его ребёнку, а малыш должен отбить мяч с лёта одной или двумя руками.

**8. «Забрось в корзину»**

Инвентарь: корзина и мячик.

Взрослый предлагает малышу забросить в корзину (диаметром 1 м), находящуюся на расстоянии 1,5 м, мячик.

**Игры и игровые упражнения с мячом для детей 4**–**5 лет**

Для детей среднего дошкольного возраста подойдут лёгкие мячи диаметром 15-20 см, маленькие мячи диаметром 5-8 см (для большого и настольного тенниса, резиновые, мягкие, из разных материалов, сшитые родителями), бумажные шары (из скомканной бумаги), большой надувной мяч- шар.

**1. «Подбрось, поймай, упасть не давай»**

Инвентарь: большой мяч.

Взрослый и ребёнок перебрасывают друг другу мяч, вместе говорят слова: «Подбрось, поймай, упасть не давай. Стоп!»

После слова «стоп» тот, у кого оказался мяч, должен подбросить его, например, 3—5 раз. Если не справился - проиграл и должен отдать мяч другому игроку.

**2. «Поймай мяч»**

Инвентарь: мяч.

Взрослый с ребёнком в паре, по считалке разыгрывают, кому бросать мяч. Тот, кто становится водящим, говорит: «Раз, два, три, мяч лови!» Затем бросает мяч вверх. Тот, кто поймает мяч, начинает игру заново.

**3. «Ямки»**

Инвентарь: мяч.

На улице для игры нужно вырыть ямки, а в помещении на расстоянии 2—3 м друг от друга можно расставить коробки. Ребёнку дают шарики или маленькие мячи, которые нужно забросить в ямки или коробки.

**4. «Через сетку»**

Инвентарь: мяч и верёвка (лента).

Играть лучше на улице. Ребёнок и взрослый берут по мячу, встают к линии площадки. На расстоянии 2 м от играющих, выше их роста, протянута верёвка (лента). Ребёнок и взрослый бросают через неё мяч разными способами.

**5. «Мяч в домике живёт»**

Инвентарь: мяч и круг (диаметром 1 м).

Ребёнок берёт резиновый мяч и встаёт в круг (диаметром 1 м). Задача ребёнка — отбить мяч об пол 3—5 раз, не выходя с мячом из домика-круга.

**6. «Из домика в домик»**

Инвентарь: мяч и обруч.

Взрослый и ребёнок встают в пару. Между ними, на расстоянии 1 м от каждого, лежит обруч (диаметром 1м). Ребёнок бросает в обруч мяч, который после отскока должен поймать взрослый. Затем наоборот.

**7. «Меткий стрелок»**

Инвентарь: мишень и мячики (мешочки).

Ребёнок и взрослый встают на линию и бросают предмет в мишень — щит 40x40 см с расстояния 1,5—2 м.

**8. «Кто дальше?»**

Инвентарь: мячи малого размера.

Ребёнку предлагают бросать мячик, до игрушки или любого предмета, расположенного на расстоянии не менее 6—7 м.

**Игры и игровые упражнения для детей 5**–**7 лет**

Для детей старшего дошкольного возраста предпочитают мячи баскетбольные, волейбольные, футбольные. В домашних условиях могут быть использованы большой мяч диаметром 18 см, мяч для мини-баскетбола, мяч-утяжелитель (весом 1 кг), мяч-массажёр. Ребята играют как с маленьким резиновым или пластмассовым мячом (диаметром 8 см), который стимулирует развитие точных действий, так и с большим резиновым, сенсорным (диаметром 25—30 см), который помогает развивать физические способности. Для старшего дошкольника занимателен мяч набивной (весом 0,5—1 кг). Движения с мячом должны быть сложными — например, бросить как можно дальше. Обозначьте ребёнку ориентир (расстояние до 10 м), бросок в цель с расстояния не менее 2 м. Для обучения ребёнка играть в баскетбол, используйте горизонтальную цель: корзину, обруч, кольцо. Такие задания особенно увлекают мальчиков. Не забудьте, что вес мяча должен соответствовать возрасту ребёнка. Набивной мяч не должен быть тяжелее 1 кг, а игровой — 300 г.

Для детей 5-7 лет подходят[игры](http://www.google.com/url?q=http%3A%2F%2Finfourok.ru%2Fgo.html%3Fhref%3Dhttp%253A%252F%252Fkladraz.ru%252Figry-dlja-detei%252Fpodvizhnye-igry%252Figry-s-mjachom-dlja-detei-5-let.html&sa=D&sntz=1&usg=AOvVaw200eFln3wDd6QHE-ngUZHG), воспитывающие стремление действовать по правилам, координировать движения в соответствии с двигательной задачей, развивающие силу, ловкость, глазомер, чувство равновесия, умение передвигаться с мячом в пространстве.

**1. «Кати в цель»**

Инвентарь: кегли (6—8 штук), одинаковые мячи каждому игроку.

Взрослый вместе с ребёнком встаёт за обозначенную линию. На расстоянии 1—1,5 м от линии расставляют кегли, расстояние между которыми составляет 20—30 см. Игра продолжается до тех пор, пока не будут сбиты все кегли.

**2. «Закати мяч в ворота»**

Инвентарь: мячи для каждого игрока и ворота.

Игроки встают в пару лицом к воротам (из кубов, кеглей и т. п.). Расстояние между воротами 4—5 м. Толкая мяч ногой, игроки стараются попасть в ворота соперника.

**3. «Хлопни в ладоши и поймай»**

Инвентарь: мяч

Ребёнку предлагается подбросить мяч, хлопнуть в ладоши и поймать мяч до того, как он упадёт на землю. Дальше можно посоревноваться, кто больше хлопнет раз в ладоши после подбрасывания мяча.

**4.  «Корзина»**

Инвентарь: мяч

Ребёнок подбрасывает мяч вверх и соединяет руки так, чтобы образовалась корзинка, нужно поймать мяч, а точнее, двигаться так с соединёнными руками, чтобы мяч попал в «корзину». Выигрывает тот, кто больше попадёт в корзину.

Информационные ресурсы:

1. [https://www.sites.google.com/view/roditeliam/наши-консультации/4-5-лет/наш-друг-веселый-мяч](https://www.sites.google.com/view/roditeliam/%D0%BD%D0%B0%D1%88%D0%B8-%D0%BA%D0%BE%D0%BD%D1%81%D1%83%D0%BB%D1%8C%D1%82%D0%B0%D1%86%D0%B8%D0%B8/4-5-%D0%BB%D0%B5%D1%82/%D0%BD%D0%B0%D1%88-%D0%B4%D1%80%D1%83%D0%B3-%D0%B2%D0%B5%D1%81%D0%B5%D0%BB%D1%8B%D0%B9-%D0%BC%D1%8F%D1%87)
2. <https://infourok.ru/konsultaciya-dlya-roditeley-zahvativ-s-soboyu-myach-988460.html>