

*«Ребенок, который не шалит,
что мяч, который не
подпрыгивает...»*

Для ребенка мяч – предмет увлечения с первых лет жизни. Ребенок не просто играет в мяч, он варьирует им: берет, переносит, кладет, бросает, катает, а это значит – развивается эмоционально и физически.

Малыши, знакомясь со свойствами мяча, выполняя разнообразные действия, получают нагрузку на все группы мышц (туловища, брюшного пресса, ног, рук, кистей), у них активизируется весь организм. Игры и упражнения с мячом развивают ориентировку в пространстве, развивают глазомер, ловкость, быстроту реакции; нормализуют эмоционально-волевую сферу, что особенно важно как для малоподвижных, так и гиперактивных детей.



Рекомендации родителям

Имейте дома несколько мячей из разных материалов и разного диаметра.

Покажите ребенку, как вы играете в мяч вместе с ним: катаете, бросаете, ловите, отбиваете от пола

Играйте с малышом, когда он будет в хорошем настроении

Постепенно вовлекайте ребенка во все новые виды игры, систематически повторяя их

Обращайте внимание на упражнения, которые ребенок выполняет с радостью, без нажима с вашей стороны

Пусть ребенок демонстрирует свои умения перед всеми членами семьи и его же сверстниками: это развивает у ребенка уверенность в своих силах

При выполнении движений с мячом, используйте веселую музыку, применяйте рифмовки (стихи)

Игры с мячом

Трактор

Ребенок назначается "трактором". Он ползет на коленях по комнате и толкает перед собой головой "груз" - большой мяч, который нужно докатить до стены. На пути ребёнка можно поставить различные препятствия. Игра пойдёт веселее, если это будет соревнование двух тракторов: мамы и ребёнка.

Попади мячом

На небольшом расстоянии от ребенка ставится ведро (коробка или корзина). Ребенку нужно попасть в него маленьким мячом или несколькими мячами разной величины.

Раз, два, три, кидай!

Возьмите с малышом в руки по мячу и скажите, что бросать мяч можно только после того, как он услышит слово "кидай". Скажите: "Раз, два, три, кидай!" и киньте мяч. Малыш последует вашему примеру. Иногда можно проверять ребенка на внимательность и говорить вместо "кидай!": "облако" или любое другое слово.

Передай мяч

В этой игре необходимо участие 2-3-х детей и взрослого. Все встают в круг. Взрослый поворачивается к соседу и передает ему мяч, тот – своему соседу и т.д. Так мяч движется по кругу. Можно усложнить игру – передавать сразу два мячика так, чтобы один никак не мог "догнать" другой.

Удержи мячики

Приготовьте много мячей, маленьких и средних. Возьмите несколько мячиков в руки и скажите малышу: "Я могу удержать в руках один, два, три, четыре... мячика. А ты сколько?". Ребенок набирает в руки мячики, а вы считаете, сколько их.

Собери мячи

Разбросайте по полу большие и маленькие мячи. Их нужно собрать в корзины, которые стоят в разных концах комнаты. Большие мячики – в большую корзину (коробку), маленькие – в маленькую корзину (коробку). Посреди комнаты можно поставить какое-то препятствие: барьер, через который нужно переступить или обруч, в который нужно пролезть.

Лабиринт для мячика

На полу в ряд друг за другом на небольшом расстоянии расставляются кубики (5-6 штук). Ребенок ползет рядом с кубиками и зигзагообразно прокатывает между ними мяч, стараясь не выпустить его из рук. Можно играть, будто мяч – это Колобок, который катится по лесной тропинке.

Горка для мячика

Установите наклонную доску, чтобы получилась горка. Покажите ребенку мячик и обыграйте, будто это колобок. И он пришел покататься с горки. Пусть ребенок помогает колобку скатываться с горки. Внизу можно расставить кегли, которые колобку нужно сбивать или, наоборот, между которыми колобку надо "проскальзывать".

Мяч, катись!

Поставьте стул посреди комнаты и сядьте с ребенком с противоположных сторон от стула. Прокатывайте друг другу мяч под стулом. При этом можно приговаривать:

*Мой мяч катись,
Ко мне вернись.
Один, два, три
Мячик мне толкни!
Два, один,
Поиграем с ним!*

Ворота

Встаньте перед ребенком, широко расставив ноги. Малышу надо прокатывать между вашими ногами мяч. Затем вы будете прокатывать мяч под его ногами.

Туннель из стульев

Поставьте друг за другом несколько стульев или табуретов. Ребенок садится на пол и двумя руками с силой толкает мяч. Задача состоит в том, чтобы мяч выкатился с противоположной стороны.

Урони и поймай

Покажите малышу, как нужно ударить мячом об пол и снова ловить его.

Кто быстрее принесет мяч

В этой игре необходимо участие как минимум двух детей. Взрослый бросает мяч и говорит: "Кто быстрее?". Дети бегут к мячу. Кто первым принесет мяч?

Разноцветные мячи

Для этой игры также требуется несколько игроков. Приготовьте разноцветные мячи. Дайте каждому ребенку в руку ведро определенного цвета. Разбросайте мячи по комнате. Задача детей – собрать в свои ведра мячи соответствующего цвета (красные мячи - в красное ведро, синие - в синее...).



Муниципальное бюджетное
общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 18»

«Кафедра физического развития»



**В ПОМОЩЬ
РОДИТЕЛЯМ**

Игры с мячом

г. Бийск
ул. Декабристов 4/2
МБОУ «СОШ № 18»
Инструктор по физической культуре
Заздравных Татьяна Михайловна
Телефон: 8 (3854) 30-74-03



Г.Бийск