

## Консультация для родителей

### «НАШ ВЕСЁЛЫЙ ЗВОНКИЙ МЯЧ»

#### *Игры с мячом - основа развития ребёнка дошкольного возраста.*

Каждый ребёнок с раннего детства знакомится с мячом. Одними из первых основных движений являются схватывание, хватание, бросание, которые позднее перерастают в различные манипуляции - метание и ловлю. В мяче ребёнок находит общее выражение всякого предмета, а равно и самого себя как целого и замкнутого в себе единства.

#### *Это интересно!*

Издавна на Руси дети любили играть с мячом. Мячи плели из лыка, делали из тряпья, овечьей шерсти.

#### *Игры с мячом развивают у детей:*

- Координацию движений;
- Мелкую моторику (ручную ловкость);
- Глазомер, силу, быстроту реакции;
- Ориентировку в пространстве;
- Регулируют силу и точность движений;
- Нормализуют эмоционально – волевую сферу.



*Уважаемые родители, постарайтесь, чтобы дома у ребёнка были мячи разных размеров:* малые (6 – 8 см), средние (10 – 12 см) и большие (20 – 25 см). Таким образом, развиваются не только крупные, но и мелкие мышцы, увеличивают подвижность в суставах пальцев и кисти. Во время действия с мячом создаются условия для включения в работу левой руки, что важно для полноценного развития ребёнка 6 – 7 лет.

## В часы досуга!

В паре с ребёнком можно выполнить комплекс физических упражнений «Весёлый мяч». Взрослый выступает в роли партнёра для ребенка.

1. «Потянулись». И.п.: стоя лицом друг к другу, ноги на ширине плеч, мяч в вытянутых руках перед собой. Поднять руки с мячом вверх (взрослый потягивает руки ребёнка) и вернуться в и.п.

2. «Проверили силу». И.п.: стоя лицом друг к другу, выставив одну ногу вперёд, руки согнуты в локтях перед грудью, опора на ладони. Выпрямить руки в локтях с мячом (прижать руки к груди), согнуть руки в локтях с мячом.

3. «Наклонились». И.п.: стоя на коленях, лицом друг к другу, мяч в вытянутых руках вверх. Одновременно наклониться вправо, затем влево. Повторить несколько раз.

4. «Потянулись вперёд». И.п.: сидя на полу, ноги в стороны, ребёнок - лицом к взрослому. Поочередно ребёнок и взрослый прокатывают мяч руками вперёд.

5. «Размяли ноги», И.п.: сидя на полу, опора на ладони. Ноги взрослого вытянуты, ноги ребёнка согнуты в коленях на мяче. Поочередно ребёнок и взрослый прокатывают ногами мяч вперёд, распрямляя ноги в коленях.

6. «Дружно присели». И.п.: стоя лицом друг к другу, ноги на ширине плеч, взявшись руками за мяч. Присесть и встать.

7. «Весёлые прыжки». И.п.: стоя лицом друг к другу, взявшись за мяч, выполнять прыжки



### *Игровой массаж.*

Оздоровительный эффект несут массаж и самомассаж. С помощью массажного мячика взрослый или ребёнок могут осуществлять массаж (круговыми движениями, от периферии к центру) рук, ног, живота, сины.

### *Школа мяча.*

С целью подготовки ребёнка 6 лет к школе важно, чтобы он освоил «школу мяча», в которую входят следующие умения:

- Подбрасывание и ловля мяча двумя руками (10 раз подряд), одной рукой (4 – 5 раз), с хлопком;
- Отбивание мяча о землю (двумя руками, одной рукой, с хлопком);
- Отбивание мяча о землю с продвижением вперёд;
- Игры с ударом мяча о стену;
- Перебрасывание мяча в паре (от груди, из-за головы, снизу).

### *Советуем прочитать.*

Я. Бердыхова «Мама, папа, занимайтесь со мной».

