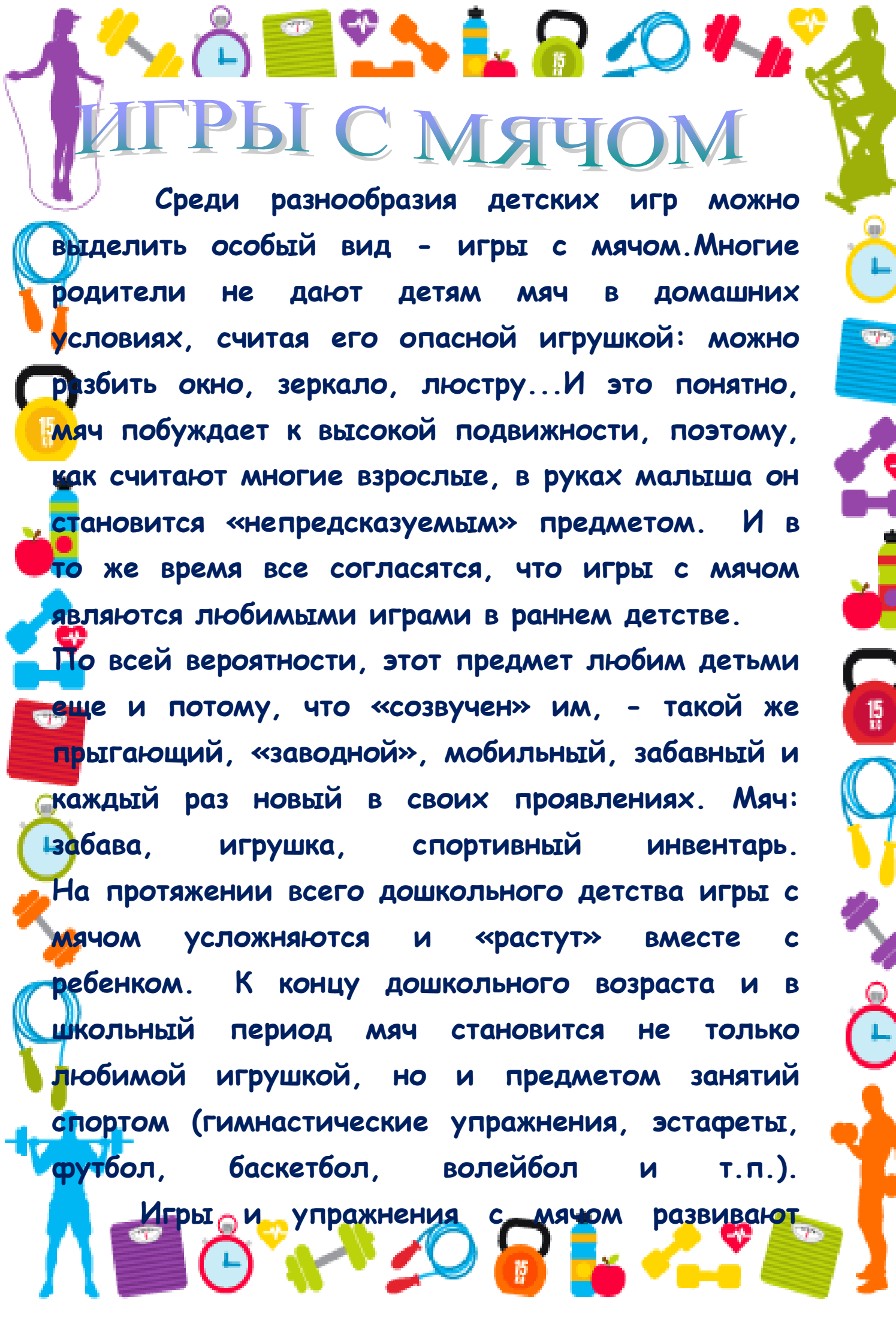




ИГРЫ С МЯЧОМ

Среди разнообразия детских игр можно выделить особый вид - игры с мячом. Многие родители не дают детям мяч в домашних условиях, считая его опасной игрушкой: можно разбить окно, зеркало, люстру... И это понятно, мяч побуждает к высокой подвижности, поэтому, как считают многие взрослые, в руках малыша он становится «непредсказуемым» предметом. И в то же время все согласятся, что игры с мячом являются любимыми играми в раннем детстве.

По всей вероятности, этот предмет любим детьми еще и потому, что «созвучен» им, - такой же прыгающий, «заводной», мобильный, забавный и каждый раз новый в своих проявлениях. Мяч: забава, игрушка, спортивный инвентарь.

На протяжении всего дошкольного детства игры с мячом усложняются и «растут» вместе с ребенком. К концу дошкольного возраста и в школьный период мяч становится не только любимой игрушкой, но и предметом занятий спортом (гимнастические упражнения, эстафеты, футбол, баскетбол, волейбол и т.п.).

Игры и упражнения с мячом развивают

ориентировку в пространстве, глазомер, ловкость, быстроту реакции, регулируют силу и точность броска; нормализуют эмоционально-волевою сферу, что особенно важно как для малоподвижных, так и для гиперактивных детей. Кроме того, они развивают мышечную силу, улучшают обмен веществ, усиливают работу важнейших органов — легких, сердца.

«ПОИГРАЕМ С СОЛНЫШКОМ»

Цель. Научить прокатывать мяч в заданном направлении.

Ребенок сидит на полу, ноги врозь. Мама (взрослый) с мячом (в этой игре желательно использовать мяч желтого цвета) располагается, напротив, на расстоянии 0,6-1,0 м. Читает стихотворение и выполняет соответствующие действия.

**«Солнышко желтое (медленно прокатывает мяч от руки к руке),
Солнышко теплое (вокруг себя по полу)»**

ориентировку в пространстве, глазомер, ловкость, быстроту реакции, регулируют силу и точность броска; нормализуют эмоционально-волевою сферу, что особенно важно как для малоподвижных, так и для гиперактивных детей. Кроме того, они развивают мышечную силу, улучшают обмен веществ, усиливают работу важнейших органов — легких, сердца.

«ПОИГРАЕМ С СОЛНЫШКОМ»

Цель. Научить прокатывать мяч в заданном направлении.

Ребенок сидит на полу, ноги врозь. Мама (взрослый) с мячом (в этой игре желательно использовать мяч желтого цвета) располагается, напротив, на расстоянии 0,6-1,0 м. Читает стихотворение и выполняет соответствующие действия.

**«Солнышко желтое (медленно прокатывает мяч от руки к руке),
Солнышко теплое (вокруг себя по полу)»**

ориентировку в пространстве, глазомер, ловкость, быстроту реакции, регулируют силу и точность броска; нормализуют эмоционально-волевою сферу, что особенно важно как для малоподвижных, так и для гиперактивных детей. Кроме того, они развивают мышечную силу, улучшают обмен веществ, усиливают работу важнейших органов — легких, сердца.

«ПОИГРАЕМ С СОЛНЫШКОМ»

Цель. Научить прокатывать мяч в заданном направлении.

Ребенок сидит на полу, ноги врозь. Мама (взрослый) с мячом (в этой игре желательно использовать мяч желтого цвета) располагается, напротив, на расстоянии 0,6-1,0 м. Читает стихотворение и выполняет соответствующие действия.

«Солнышко желтое (медленно прокатывает мяч от руки к руке),
Солнышко теплое (вокруг себя по полу)

ориентировку в пространстве, глазомер, ловкость, быстроту реакции, регулируют силу и точность броска; нормализуют эмоционально-волевою сферу, что особенно важно как для малоподвижных, так и для гиперактивных детей. Кроме того, они развивают мышечную силу, улучшают обмен веществ, усиливают работу важнейших органов — легких, сердца.

«ПОИГРАЕМ С СОЛНЫШКОМ»

Цель. Научить прокатывать мяч в заданном направлении.

Ребенок сидит на полу, ноги врозь. Мама (взрослый) с мячом (в этой игре желательно использовать мяч желтого цвета) располагается, напротив, на расстоянии 0,6-1,0 м. Читает стихотворение и выполняет соответствующие действия.

**«Солнышко желтое (медленно прокатывает мяч от руки к руке),
Солнышко теплое (вокруг себя по полу)»**

ориентировку в пространстве, глазомер, ловкость, быстроту реакции, регулируют силу и точность броска; нормализуют эмоционально-волевою сферу, что особенно важно как для малоподвижных, так и для гиперактивных детей. Кроме того, они развивают мышечную силу, улучшают обмен веществ, усиливают работу важнейших органов — легких, сердца.

«ПОИГРАЕМ С СОЛНЫШКОМ»

Цель. Научить прокатывать мяч в заданном направлении.

Ребенок сидит на полу, ноги врозь. Мама (взрослый) с мячом (в этой игре желательно использовать мяч желтого цвета) располагается, напротив, на расстоянии 0,6-1,0 м. Читает стихотворение и выполняет соответствующие действия.

**«Солнышко желтое (медленно прокатывает мяч от руки к руке),
Солнышко теплое (вокруг себя по полу)»**



По небу катилось, катилось (прокатывает мяч двумя руками ребенку),

К Мише (имя ребенка) в гости прикатилось.» (Ребенок ловит мяч и затем прокатывает его двумя руками маме.)

В игре могут принимать участие и другие члены семьи (папа, бабушка, дедушка, старшие брат или сестра) или сверстники малыша. В этом случае

участники игры образуют полукруг. Водящий располагается напротив и, по очереди прокатывает мяч всем играющим. При

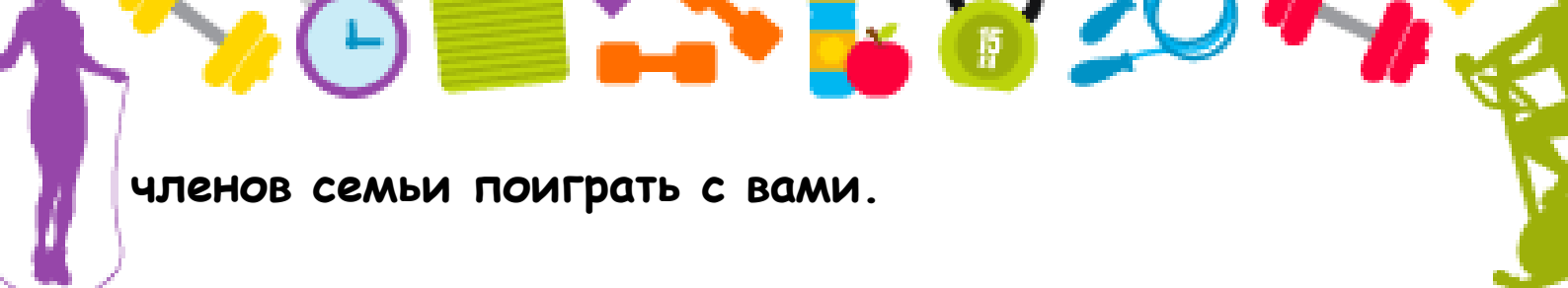
усложнении игры водящий может направлять мяч любому из играющих, не соблюдая очередности,

тем самым вынуждая малыша быть внимательным. Исходное положение ребенка тоже может меняться: сидя на полу ноги врозь, скрестив перед собой, сидя на корточках.

«МЯЧ В КРУГУ»

Цель. Совершенствовать навык отталкивания мяча, учить ориентироваться в пространстве.

В этой игре можно объединить нескольких детей (сверстников малыша) или попросить других



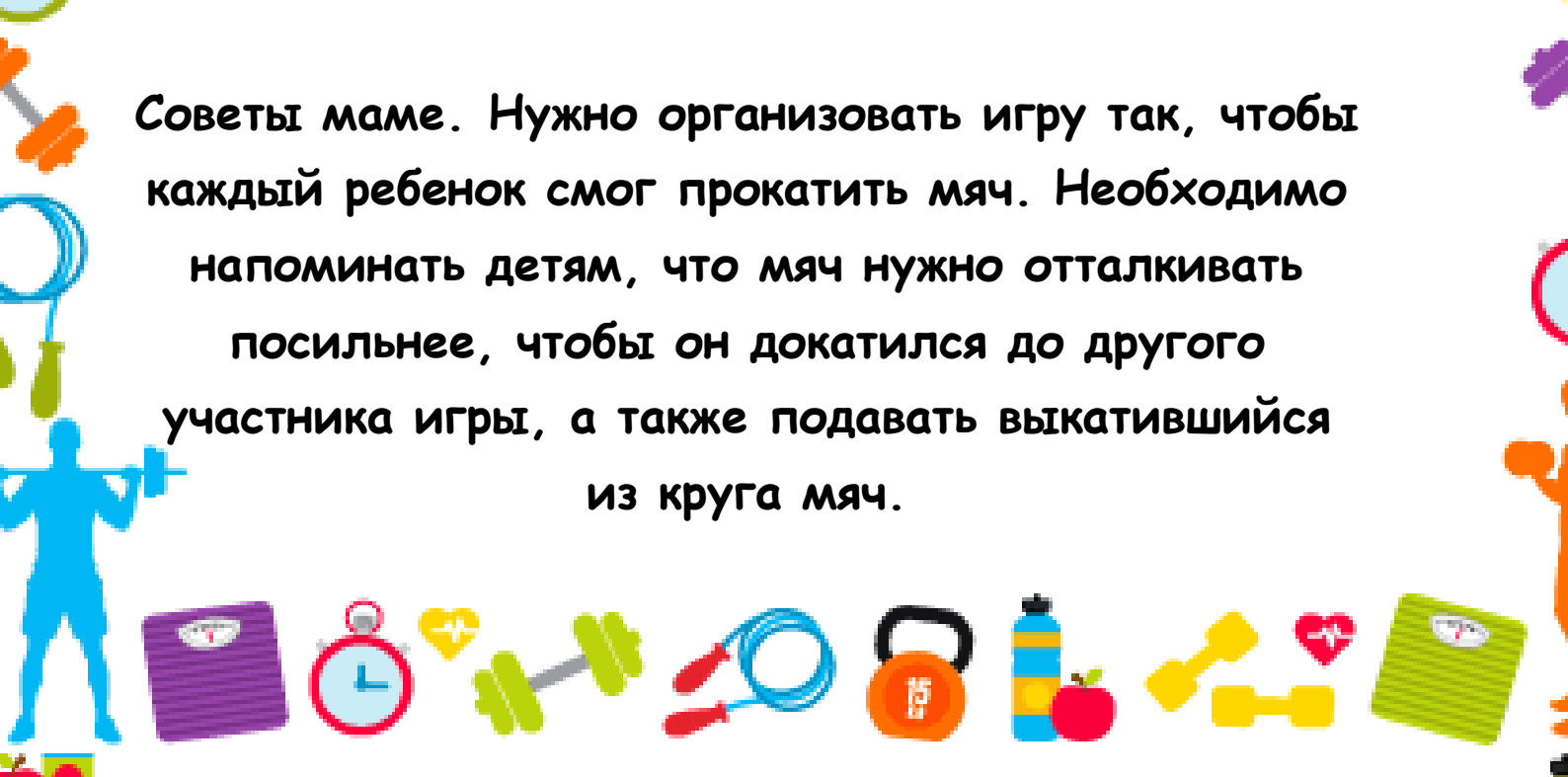
членов семьи поиграть с вами.

Дети сидят на корточках на полу, образуя круг. Мама (взрослый) дает одному из участников игры мяч-Колобок (на нем нарисованы или приклеены глаза, нос, рот) и читает стихотворение:

«Колобок. Колобок,
У тебя румяный бок.
Ты по полу покатись
И Катюше (ребятам) улыбнись!»

По просьбе мамы («Катенька, покати мячик Диме») девочка прокатывает мяч двумя руками названному участнику. Тот, получив мяч, прокатывает его другому ребенку, которого назвали по имени, и т.д.

Советы маме. Нужно организовать игру так, чтобы каждый ребенок смог прокатить мяч. Необходимо напоминать детям, что мяч нужно отталкивать сильнее, чтобы он докатился до другого участника игры, а также подавать выкатившийся из круга мяч.



«ПРОКАТИ И ДОГОНИ»

Цель. Учить катать мяч в прямом направлении, отталкивать его энергично, с усилием, развивать умение ориентироваться в пространстве.

Ребенок с мячом в руках подходит к обозначенному месту (шнур, полоска пластыря, цветной кружочек) и выполняет действия в соответствии со стихотворным текстом.

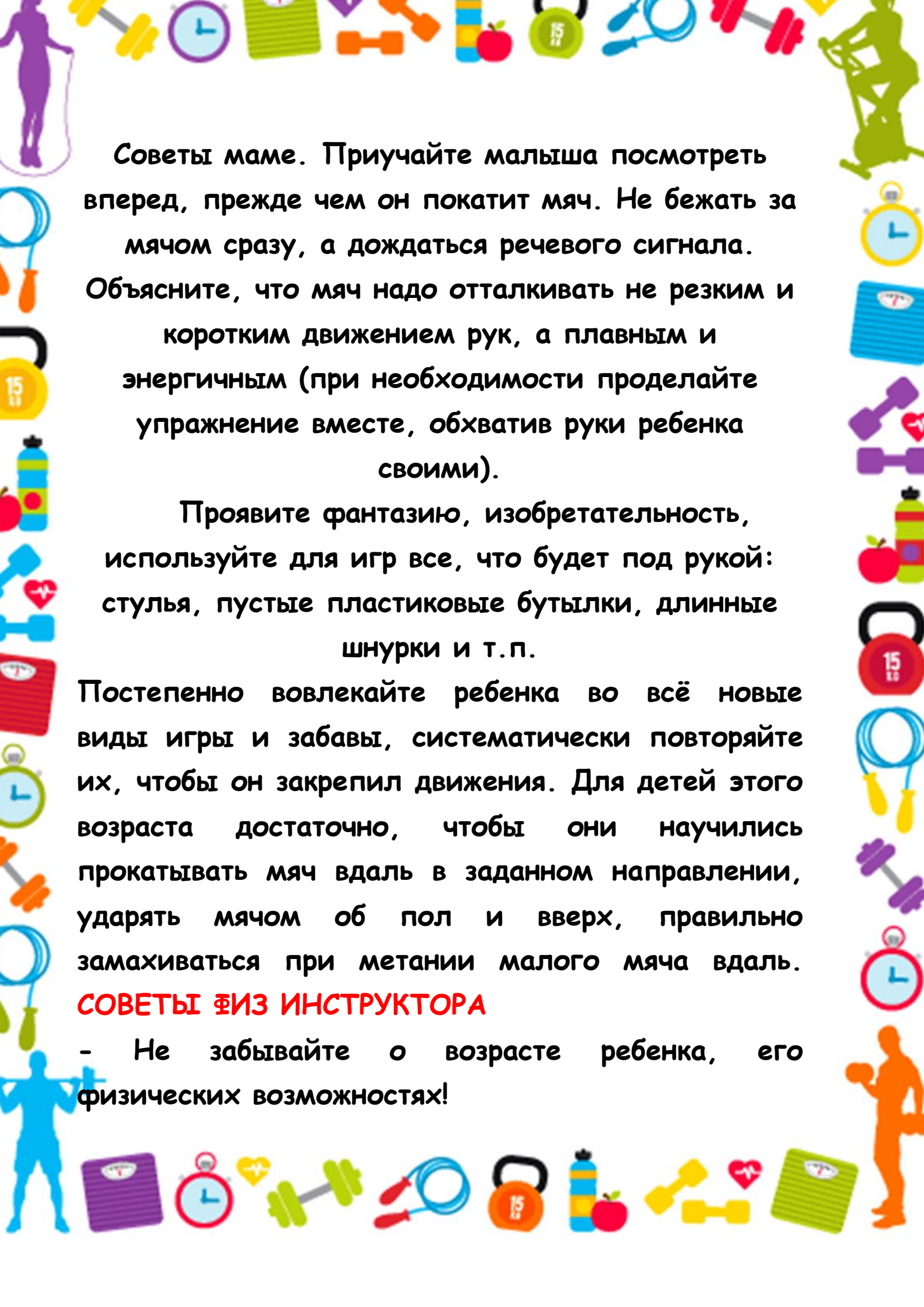
«Наш веселый, звонкий мячик (толкает мяч двумя руками)

Мы прокатим далеко (смотрит, куда он покатился),

А теперь его догоним. (Бежит за мячом, догоняет его.)

Это сделать нам легко!» (Поднимает мяч над головой: «Поймал!».)

В зависимости от диаметра мяча ребенок может прокатывать его одной рукой, чередуя правую и левую руку, если мяч маленький (диаметром 5-8 см) или двумя руками, если большой (диаметром 18-20 см).

A decorative border surrounds the text, featuring various fitness-related icons. On the left, there is a purple silhouette of a person jumping rope, a blue jump rope, a yellow dumbbell, a blue clock, a green box, an orange dumbbell, a blue and red striped barbell, a red apple, a green weight plate with '15' and '17', a blue jump rope, and a red dumbbell. On the right, there is a green silhouette of a person on a stationary bike, a yellow clock, a blue box, a purple dumbbell, a red heart, a purple dumbbell, a green bottle, a red apple, a red weight plate with '15' and '17', a blue jump rope, a purple dumbbell, a red clock, and an orange silhouette of a person holding a ball. At the bottom, there is a blue silhouette of a person with a barbell, a purple box, a red clock, a yellow heart, a green dumbbell, a blue jump rope, an orange weight plate with '15' and '17', a blue and red striped barbell, a red apple, a yellow dumbbell, a red heart, a green box, and an orange silhouette of a person holding a ball.

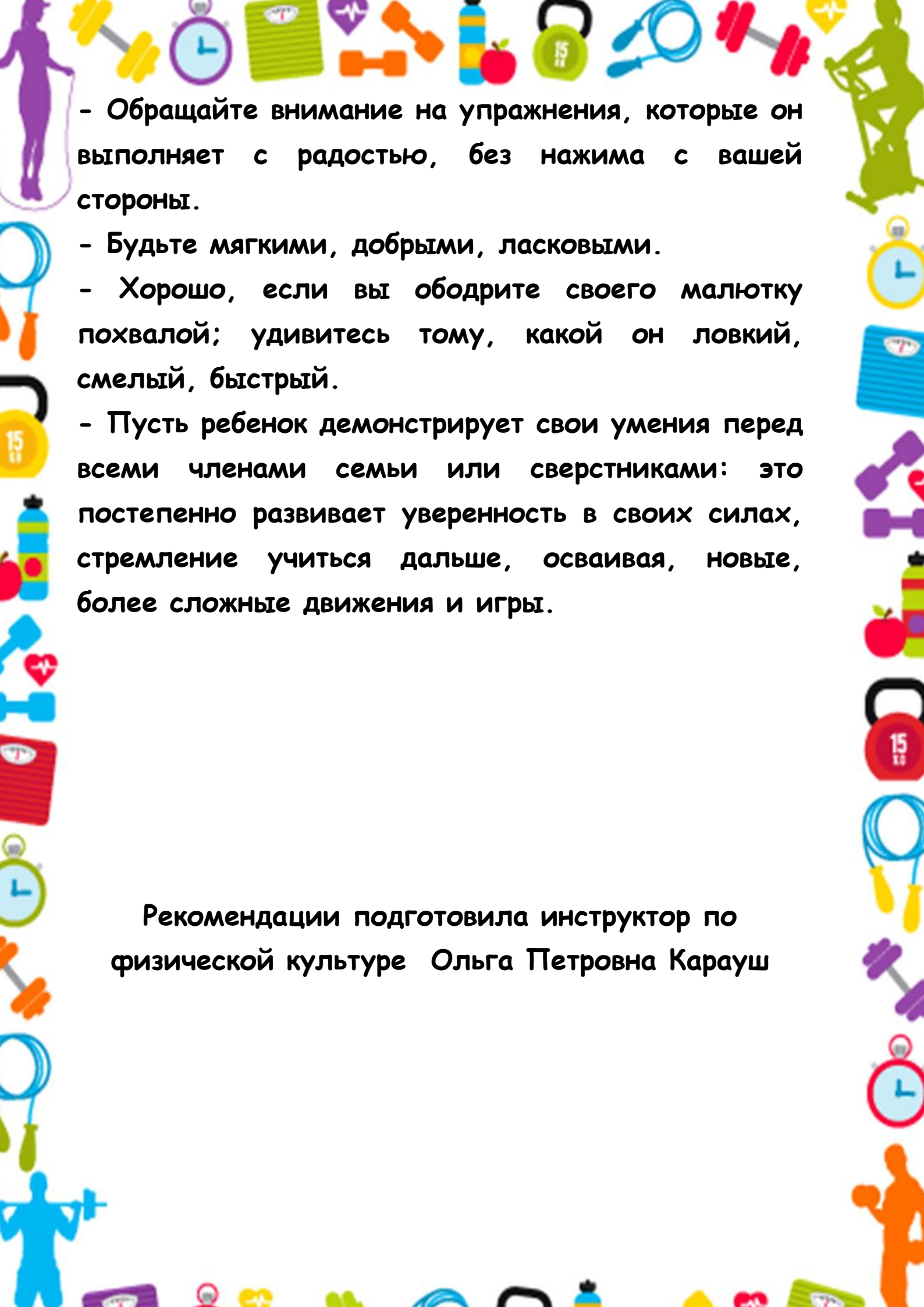
Советы маме. Приучайте малыша посмотреть вперед, прежде чем он покатит мяч. Не бежать за мячом сразу, а дождаться речевого сигнала. Объясните, что мяч надо отталкивать не резким и коротким движением рук, а плавным и энергичным (при необходимости сделайте упражнение вместе, обхватив руки ребенка своими).

Проявите фантазию, изобретательность, используйте для игр все, что будет под рукой: стулья, пустые пластиковые бутылки, длинные шнурки и т.п.

Постепенно вовлекайте ребенка во всё новые виды игры и забавы, систематически повторяйте их, чтобы он закрепил движения. Для детей этого возраста достаточно, чтобы они научились прокатывать мяч вдаль в заданном направлении, ударять мячом об пол и вверх, правильно замахиваться при метании малого мяча вдаль.

СОВЕТЫ ФИЗИЧЕСКОГО ИНСТРУКТОРА

- Не забывайте о возрасте ребенка, его физических возможностях!

A decorative border surrounds the text, featuring various fitness-related icons. On the left, there is a purple silhouette of a person jumping rope, a blue jump rope, a yellow dumbbell, a purple clock, a green scale, a purple heart with a pulse line, orange dumbbells, a blue and yellow water bottle, a red apple, a green kettlebell with '15 kg' written on it, a blue jump rope, red dumbbells, and a yellow heart with a pulse line. On the right, there is a green silhouette of a person on a stationary bike, a yellow clock, a blue scale, purple dumbbells, a red and green water bottle, a red apple, a red kettlebell with '15 kg' written on it, a blue jump rope, purple dumbbells, a red clock, and an orange silhouette of a person holding a dumbbell. At the bottom, there is a blue silhouette of a person holding a dumbbell, a purple scale, a yellow heart with a pulse line, a green heart with a pulse line, a blue jump rope, a black kettlebell, a blue and yellow water bottle, a yellow heart with a pulse line, a red heart with a pulse line, a green scale, and a red heart with a pulse line.

- Обращайте внимание на упражнения, которые он выполняет с радостью, без нажима с вашей стороны.

- Будьте мягкими, добрыми, ласковыми.

- Хорошо, если вы ободрите своего малютку похвалой; удивитесь тому, какой он ловкий, смелый, быстрый.

- Пусть ребенок демонстрирует свои умения перед всеми членами семьи или сверстниками: это постепенно развивает уверенность в своих силах, стремление учиться дальше, осваивая, новые, более сложные движения и игры.

Рекомендации подготовила инструктор по физической культуре Ольга Петровна Карауш