Консультация для родителей

«Этот чудесный мяч»

Наступила весна, на улице хорошая погода, а значит самое время проводить больше времени с ребенком на свежем воздухе!

Нередко пойти погулять с ребёнком для родителей означает посидеть на скамеечке, пока малыш крутится рядом. Между тем прогулка – замечательный повод для общения, каких-то совместных дел, в том числе и физических упражнений. И нужно-то для этого немного: удобная одежда и мяч.

Мяч – удивительно интересная игрушка. Пожалуй, ничего аналогичного – настолько простого и в то же время интересного – пока еще люди не придумали.

Всем известно, как велико значение подвижной игры для ребенка, а игры с мячом занимают особое место среди подвижных игр.

Ребенок, играя, 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 в бросании, катании мячей способствуют развитию координации, ловкости, ритмичности, согласованности движений. Они формируют умения схватить, удержать, бросить предмет, приучают рассчитывать направление броска, согласовывать усилие с расстоянием, развивают ориентировку в пространстве.

Игры с мячом - не только интересное развлечение, они очень полезны ребёнку, так как способствуют развитию координации движений, а это пригодится и при обучении письму, рисованию, конструированию.

Удовольствие от совместных занятий, мышечной нагрузки, от получившегося броска или удара по мячу - всё это радости детства. Добавьте сюда ещё и гордость за родителей, которые «всё умеют».

Дети охотно подражают взрослым, поэтому не ленитесь показывать элементы чаще.

Не следует настаивать на выполнении тех упражнений с мячом, которые ребёнку не нравятся. И наоборот – нужно использовать и постепенно усложнять понравившиеся элементы. 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!

Запаситесь терпением. Не раздражайтесь при неудачах. Избегайте замечаний: «Какой ты неумейка», «Неуклюжий». Подчёркиваете всё положительное: «Вот сегодня гораздо лучше, чем в прошлый раз…», «Вот здорово у тебя получилось! Давай-ка ещё разок…»

Арсенал мячей очень разнообразен, можно выбрать мяч любого диаметра, цвета, текстуры или веса.

Для детей старшего дошкольного возраста подойдут игры, воспитывающие стремление действовать по правилам, координировать движения в соответствии с двигательной задачей, развивающие силу, ловкость, глазомер, чувство равновесия, умение передвигаться с мячом в пространстве.

Вот несколько примеров игр с мячом.

- Попади в цель

Кидать мячом в какую-то цель скучно, особенно если попасть в нее никак не получается. Оживить игру можно, выбрав необычные цели или оригинальные мячи.

- Поставьте на небольшом расстоянии, например, ведерко для песка или большой игрушечный грузовик с прицепом. У кого получится забросить мячик в ведерко или кузов? Спустя некоторое время вы можете понемногу увеличивать дистанцию.
- Поставьте кегли, пустые пластиковые бутылки, жестяные банки. У кого получится прокатить мяч с трехметрового расстояния так, чтобы он заставил предметы упасть?
- У кого получится попасть мячом в заранее выбранную цель?
- Поставьте несколько бумажных стаканчиков рядом друг с другом. Кто сможет забросить мячик для настольного тенниса в стаканчик? Если хотите, можете написать на стаканчиках количество очков. Тот, кто наберет наибольшее количество очков, выигрывает в этом соревновании.
- Повесьте колокольчик на ветку во дворе. Кто попадет в колокольчик?
- Игра «Съедобное-несъедобное»
- Попади мячом в цель

Начертите мелком на земле круги. Ребенок кидает мяч с отскоком или без него так, чтобы мяч при приземлении попал в один из кругов.

- Очень оригинальными метательными снарядами могут стать скомканные газеты или скрученные в узелок носки.

Если вы гуляете в большой компании детей, то можно разнообразить их досуг эстафетами.

- Встать в ряд или в круг в положении ноги врозь. Дети должны передавать друг другу мяч между ногами.
- Снова встать в ряд в положении ноги на ширине плеч. Прокатить мяч по «туннелю» из широко расставленных ног.
- Дети становятся в ряд или в круг и передают друг другу мяч через голову.
- Чудеса ловли мячей

Один или несколько детей становятся рядом друг с другом на стартовую линию. Цель в зависимости от пожеланий может находиться в нескольких метрах позади них. Перед детьми становится ведущий, который кидает им по очереди мяч. Тот, кто поймает мяч, и бросит его обратно ведущему, может сделать шаг назад. Тот, кто уронит мяч, остается стоять на прежнем месте. Ведущий не меняет свое положение, соответственно, расстояние между ним и детьми постоянно увеличивается. Тот, кто первый дойдет до цели, становится ведущим.

Ну и конечно есть множество спортивных игр с мячом, таких как футбол, баскетбол, пионербол, флорбол, петанк, в которые можно играть или использовать элементы этих игр на прогулке.

Будьте здоровы!

Инструктор по физической культуре Гарист Ольга Александровна