**Консультация для родителей**

**«Игровые упражнения с мячом для индивидуального выполнения»**

   Ведущая деятельность ребенка игровая. Это значит, что именно игра в большей степени влияет на общее развитие малыша. Может быть, поэтому игровые приемы являются наиболее действенными, когда родители хотят научить чему-либо маленьких детей или привить им полезные навыки.

   К сожалению, умение играть с ребенком дано не каждому взрослому. Играя с малышом, мы как бы становимся детьми. Вспомним свое детство: кого из взрослых мы любили больше всех? Да тех, кто умел играть с нами. Они становились партерами в играх, заражали фантазией, увлекали ролевым поведением, привносили в нашу жизнь радость.

   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 становиться «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 ещё и потому, что «созвучен» им - такой же прыгучий, «заводной», мобильный, забавный и каждый раз новый в своих проявлениях.

1. Мяч - удобная, динамичная игрушка, занимающая особое место в развитии действий руки. Первые игры с мячом бесценны по своей значимости для здоровья, эмоциональной достаточности, физического и интеллектуального развития маленького ребенка. На протяжении всего дошкольного детства игры с мячом усложняются и как бы «растут» вместе с ребенком, составляя огромную радость детства.

***О значении мяча***

   Игры с мячом развивают глазомер, координацию, смекалку, способствуют общей двигательной активности. Для ребенка мяч - предмет увлечения с первых лет жизни. Ребенок не просто играет в мяч, а варьирует им: берет, переносит, кладет, бросает, катает и т.п., что развивает его эмоционально и физически. Игры с мячом важны и для развития руки малыша.

   Движения пальцев и кистей рук имеют особое значение для развития функций мозга ребенка. И чем они разнообразнее, тем больше «двигательных сигналов» поступает в мозг, тем интенсивнее проходит накопление информации, а, следовательно, и интеллектуальное развитие ребенка.

   Движения рук способствует также развитию речи ребенка. Современные научные данные подтверждают эти положения: области коры головного мозга, «отвечающие» за артикуляцию органов речи и мелкую моторику пальцев рук, расположены в одном иннервационном поле, т.е. непосредственной близости друг от друга. Следовательно, идущие в кору головного мозга нервные импульсы от двигающихся рук стимулируют расположенные по соседству речевые зоны, усиливая их активность. Малыши, знакомясь со свойствами мяча, выполняя разнообразные действия (бросание, катание, бег за мячом и др.), получают нагрузку на все группы мышц (туловища, брюшного пресса, ног, рук, кистей), у них активизируется весь организм. Даже, казалось бы, обычное подкидывание мяча вверх вызывает необходимость выпрямления, что благоприятно влияет на осанку ребенка. Можно сказать, что игры с мячом**–** специальная комплексная гимнастика: развивается умение схватывать, удерживать, перемещать мяч в процессе ходьбы, бега или в прыжке.

   Игры и упражнения с мячом развивают ориентировку в пространстве, регулируют силу и точность броска, развивают глазомер, ловкость, быстроту реакции; нормализуют эмоционально-волевую сферу, что особенно важно как для малоподвижных, так и для гипервозбудимых детей. Игры **с**мячом развивают мышечную силу, усиливают работу важнейших органов организма - легких, сердца, улучшают обмен веществ.

*Какие же конкретные рекомендации можно дать родителям?*

* Подготовьте один или два больших мяча диаметром 15-20см, маленькие мячи диаметром 5-8см (от большого и настольного тенниса, резиновые, мягкие из разных материалов, сшитые вами), бумажные шары (из скомканной бумаги), большой надувной мяч-шар.
* Покажите ребенку, как вы играете в мяч: катаете, бросаете, ловите, отбиваете от пола и т.п. Попробуйте научить этому и вашего малыша.
* Не принуждайте ребенка к выполнению того или иного движения. Не требуйте от него повторять упражнение до тех пор, пока ребенку не удастся выполнить его правильно. Не упрекайте его за рассеянность, невнимание, неумение и т.п.
* Не превращайте обучение в скучную повинность. Играйте с ребенком, когда он будет находиться в хорошем настроении.
* Проявите фантазию, изобретательность, используйте для игр все, что найдете под рукой: гладильную доску, стулья, пустые пластиковые бутылки, длинные шнурки и т.п.
* Постепенно вовлекайте его во все новые виды игры, систематически повторяя их. Достаточно, чтобы ребенок научился прокатывать мяч вдаль в заданном направлении, бросать мяч об пол и вверх, правильному замаху при метании малого мяча вдаль.

Не забывайте о возрасте вашего ребенка**,** его физических возможностях! Обращайте внимание на упражнения, которые ребенок выполняет с радостью, без нажима с вашей стороны. Представьте себе, что вы сами - ребенок. Прекрасно, если вы ободрите своего ребенка похвалой; удивитесь тому, какой он ловкий, смелый, быстрый; что он уже сам может показать другим. Пусть ребенок демонстрирует свои умения перед всеми членами семьи или его же сверстниками: это постепенно развивает у ребенка уверенность в своих силах, стремление учиться дальше, осваивая новые, более сложные движения и игры.

Рифмовки (стихотворный текст) при выполнении движений с мячом, помогают сделать игру более понятной, а главное, задают ритм выполнения игрового задания

Неудивительно, что игр с мячом накопилось за предшествующие века очень много - каждая со своей историей, правилами и традициями. Некоторые стали настолько популярны, что без них нельзя представить современный спорт (футбол, баскетбол, волейбол, и т.д.)

   Теперь любой ребенок имеет возможность выбрать мяч для игры на любой вкус: из резины, кожи, пластика, любого цвета, прыгучий или не очень.

Предлагаемые ниже упражнения составлены с таким расчетом и предназначены для детей  дошкольного возраста.

**Школа мяча**

Инвентарь: мяч, один или несколько.

Подбрасывание мяча

- Подбросить мяч вверх и поймать двумя руками.

- Подбросить мяч вверх, хлопнуть в ладоши и поймать.

- Подбросить мяч вверх и поймать его после удара об пол.

- То же с хлопком.

- Подбросить мяч вверх, хлопнуть в ладоши впереди и позади себя, поймать мяч.

- Подбросить мяч вверх, убрать руки за голову, поймать мяч.

- Подбросить мяч вверх и поймать его одной правой или левой рукой.

- Подбросить мяч вверх, хлопнуть под коленом, поймать мяч.

- Подбросить мяч вверх, повернуться вокруг себя и поймать мяч.

- Продвигаясь вперед, подбрасывать мяч вверх.

**Игры с ударом мяча об пол**

- Ударить мячом об пол и поймать его двумя руками.

- Ударить мячом об пол, хлопнуть в ладоши и поймать его.

- Ударить мячом об пол, повернуться вокруг себя и поймать его.

- Ударить мячом об пол и поймать его правой (левой) рукой.

- Ударить мячом об пол, перенести ногу над мячом, пока он ударяется об пол, поймать его.

- Отбивать мячом об пол двумя руками 5-6 раз подряд.

- Отбивать мячом об пол двумя руками, продвигаясь вперед.

- Отбивать мячом об пол правой (левой) рукой по 5-6 раз, продвигаясь вперед.

- Ударить мячом об пол, хлопнуть впереди и сзади себя, поймать мяч.

- Ударить мячом об пол, сделать хлопок под коленом, поймать мяч.

- Непрерывно ударять мячом о пол, перенося над ним ногу.

**Игры с ударом мяча о стену**

- Ударить мячом о стену и поймать его двумя руками.

- Ударить мячом о стену, хлопнуть в ладоши, поймать мяч.

- Ударить мячом о стену, хлопнуть впереди и позади себя, поймать мяч.

- Ударить мячом о стену, хлопнуть руками под коленом, поймать мяч.

- Ударить мячом о стену, дать ему удариться об пол и поймать его.

- Ударить мячом о стену, повернуться вокруг себя и поймать мяч.

- Ударить мячом о стену, дать ему удариться об пол, повернуться вокруг себя и поймать его.

- Повернуться к стене спиной, бросить мяч через голову в стену, повернуться и поймать его.

- То же, но поймать после того, как мяч ударится об пол.

- Бросить мяч одной рукой в стену и поймать его.

- Отбивать мяч двумя руками о стенку 5-6 раз: ладонями, пальцами; вниз, вверх.

- Ударить мячом о стену, перепрыгнуть через него.

- Ударить мячом о стену, присесть и поймать мяч.

- Ударить мячом о стену из-под ноги правой (левой) рукой.

- Ударить мячом о стену из-за спины.

- Ударить мячом о стену из-за головы.

- Ударить мячом о колено и поймать мяч двумя руками.

- Ударить мячом о колено и поймать мяч правой (левой) рукой.

- Ударить мяч коленом о стену и поймать его правой (левой)рукой.

**Перебрасывание мяча**

- Перебрасывание мяча друг другу снизу.

- Перебрасывание мяча друг другу из-за головы.

- Перебрасывание мяча друг другу с ударом об пол.

- Перебрасывание мяча друг другу с хлопками перед ловлей.

**Перебрасывание мяча через веревку или сетку**

- Перебрасывание мяча через сетку снизу.

- Перебрасывание мяча через сетку из-за головы.

- Перебрасывание мяча через сетку, при этом тот, кто ловит мяч, дает ему ударится об пол.

- Подбросить мяч вверх перед собой и отбивать его через сетку.

**Передача и перебрасывание мяча**

- Передавать мяч друг другу, не пропуская, влево и вправо (на близком расстоянии).

- То же, но за спиной.

- Передавать мяч друг другу над головой (ставить детей по росту), после передачи мяча быстро опустить руки.

  - Перебрасывание мяча друг другу с ударом об пол.

**Поэтому работа с мячом занимает одно из главных мест в физкультурно-оздоровительной работе с детьми.**