

## **Консультация для родителей: "Школа мяча для детей и родителей".**

Физическое воспитание играет главную роль во всестороннем развитии современного дошкольника. Дошкольный возраст – это возраст, в котором закладываются основы здоровья, физического развития, формируются двигательные навыки, создается фундамент для воспитания физических качеств, формирования основ здорового образа жизни. В детском организме заложены большие возможности для тренировок, а это даёт возможность внедрять доступные детям элементы спорта в систему физического воспитания. Ведь освоение элементов спортивных игр в дошкольном возрасте составляет основу для дальнейших занятий спортом.

В играх и действиях с мячом дошкольники совершенствуют навыки большинства основных движений. Вместе с тем игры с мячом – это своеобразная комплексная гимнастика. В ходе игр дети упражняются не только в бросании и ловле мяча, забрасывании его в корзину, ударах по мячу ногой, ведении ногой, ударах по цели и на дальность с места и разбега, но и также в ходьбе, беге, прыжке. Все эти движения дети выполняют в постоянно изменяющейся обстановке. А это способствует формированию у детей старшего дошкольного возраста умений самостоятельно применять движения в зависимости от условий игры.

Упражнения и игры с мячом при соответствующей организации и способах проведения благоприятно влияют на физическое развитие и работоспособность ребенка. Разнообразные спортивные упражнения позволяют всесторонне воздействовать на мышечную систему детей. Укрепляют их костный аппарат, развивают дыхательную и сердечно — сосудистую системы, регулировать обмен веществ, усиливая его функциональный эффект. Элементы спорта помогают значительно повысить функциональные возможности детского организма. Важное место в системе физического воспитания детей дошкольного возраста занимают действия с мячом. Упражнения в бросании, катании мячей способствуют развитию глазомера, координации, ловкости, ритмичности, согласованности движений, совершенствуют пространственную ориентировку. Упражнения с мячом различного объёма развивают не только крупные, но и мелкие мышцы, увеличивают подвижность в суставах пальцев и кистях, усиливают кровообращение. Они укрепляют мышцы, удерживающие позвоночник, и способствуют выработки хорошей осанки.

Личный пример родителей, их поведение, взаимоотношение с ребёнком, активное участие в играх- самый главный стимул для ребёнка в стремлении вести здоровый образ жизни. родители должны находить время для занятий с детьми, вникая в их интересы, помогать им советами, повседневно направлять их

деятельность. Особое место среди подвижных и спортивных игр занимают игры с мячом.

### **Подвижная игра «Мяч в кругу» для детей 3-4 года.**

**Цель.** Совершенствовать навык отталкивания мяча, учить ориентироваться в пространстве, развивать фиксацию взора, активизировать прослеживающую функцию глаза.

**Ход.** Дети сидят на корточках на полу, образуя круг. Педагог (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 педагога (взрослого) («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. Правила: мяч нужно отталкивать посильнее, чтобы он докатился до другого участника игры, а также подавать выкатившийся из круга мяч. Дозировка: каждый ребенок прокатывает мяч 2-3 раза.

### **Подвижная игра «Прокати и догони» для детей 3-4 года.**

**Цель.** Учить катать мяч в прямом направлении, отталкивать его энергично, развивать умение ориентироваться в пространстве, активизировать прослеживающую функцию глаза.

**Ход.** 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). Правила: ребёнок смотрит вперед, прежде чем катит мяч. Не бежит за мячом сразу, а дожидается речевого сигнала. Дозировка: 3-4 раза.

### **Подвижная игра «Сбей кеглю» для детей 3-5 года.**

**Цель.** Развивать элементарные навыки попадания мячом в цель умение энергично отталкивать мяч в заданном направлении, развивать фиксацию взора.

**Ход.** Педагог (взрослый) ставит две-три кегли на расстоянии 1-1,5 м от ребенка, дает ему большой мяч. Ребенок приседает на корточки, наклоняется, ставит ноги чуть шире плеч в обозначенном взрослым месте (цветной кружок или шнур), прокатывает мяч двумя руками вперед, стараясь сбить кегли. Затем идет за ним, поднимает и возвращается.

Педагог (взрослый) сопровождает свой показ такими словами:

*Посмотри, какие кегли. (педагог указывает на кегли)*

*Ровно-ровно в ряд стоят!*

*К ним направим мяч умело (толкает мяч двумя руками)*

*И они уже лежат! (обращает внимание на сбитые кегли)*

Правила: энергично отталкивать мяч двумя руками, смотреть вперед -на кегли.

Дозировка: 3-4 раза.

### **Подвижная игра «Салют» для детей 3-4 года.**

**Цель.** Развивать ловкость, зрительно – двигательную координацию.

**Ход.** Дети берут мячи разных цветов и свободно располагаются по залу. Взрослый вместе с детьми произносит:

*Это не хлопушки:*

*Выстрелили пушки.*

*Люди пляшут и поют.*

*В небе - праздничный салют! (дети подбрасывают мячи и ловят их).*

По сигналу взрослого: «Закончился салют!» дети перестают бросать мячи вверх.

Правила: подбрасывать мяч вверх можно только после команды «Салют».

Дозировка: 3-4 раза

### **Подвижная игра «Весёлые мячи» для детей 3-5 года.**

**Цель.** Развивать быстроту реакции, ориентировку в пространстве, зрительно – двигательную координацию. **Ход.** Дети с мячами в руках выстраиваются на исходной линии в шеренгу.

Педагог произносит слова:

*Раскатились все мячи, покатались.  
бегут за ними.*

*Дети бросают мячи из-за головы и*

*Вот распрыгались мячи, разыгрались.  
мячами в руках.*

*Прыгают на двух ногах на месте с*

*Наши яркие мячи, разноцветные мячи.*

*В уголок бегут мячи, убегают.*

*Дети бегут на исходную линию.*

*Там попрятались мячи, отдыхают.*

*Присаживаются на корточки.*

Правила: действовать согласно тексту стихотворения. Дозировка: 3-4 раза.

### **Подвижная игра малой подвижности «Найди и промолчи» для детей 3-4 года.**

**Цель.** Развивать ориентировку в пространстве, расширять зрительное поле.

**Ход.** Дети стоят на одном конце зала лицом к воспитателю. Педагог показывает мячик и говорит, что они должны найти его. Тот кто найдет, должен подойти к педагогу, тихо сказать на ухо, где он увидел мячик, и отойти на свое место, а игра будет продолжаться до тех пор, пока все дети не найдут мячик. Затем педагог предлагает всем повернуться лицом к стене и закрыть глаза, а сам в это время прячет мячик.

По сигналу «Готово!» дети открывают глаза и расходятся по комнате в поисках мячика. В конце игры отмечается тот, кто первый увидел мячик, а также те дети, которые проявили наибольшую выдержку, наблюдательность, сообразительность.

Вариант: кто первый найдет мячик вместе с воспитателем, прячет его, а дети ищут. Правила: тот, кто найдет, должен подойти к воспитателю, тихо сказать на ухо, где он увидел мячик, и отойти на свое место. Дозировка: 2-3 раза.

### **Подвижная игра «Игра в мяч» для детей 4-6 лет.**

**Цель.** Развивать ловкость, зрительно – моторную координацию.

**Ход.** Взрослый произносит слова:

*Кач, кач, кач.*

*Дети берут мячи и встают в круг.*

*Поиграть хотим мы в мяч*

*Из корзины, где игрушки,*

*Поскорей его достань*

*И играть со всеми встань*

*Кач, кач, кач.*

*Дети бросают мяч двумя руками*

*Высоко подбросим мяч!*

*вверх и ловят его.*

*А потом его поймаем*

*И подбросим снова ввысь.*

*Только мячик наш держись.*

*Кач, кач, кач.*

*Бросают мяч двумя руками о пол*

*Мы о пол ударим мяч!*

*и ловят его.*

*А потом его поймаем*

*И ударим снова в низ.*

*Только мячик наш держись.*

*Кач, кач, кач.*

*Утомился бедный мяч.*

*Дети кладут мячи в корзину.*

*Закатился в уголок.*

*И тихонечко умолк.*

Правила: выполнять движения согласно тексту. Дозировка: 2-3 раза.

### **Подвижная игра «Лови - бросай» для детей 3-5 лет.**

**Цель.** Развивать координацию движений, ловкость, фиксацию взора.

**Ход.** Дети стоят в кругу, взрослый — в центре.

Он перебрасывает мяч и ловит обратно, говоря: *«Лови, бросай, унасть недавай!»*. Текст произносит не спеша, чтобы успеть поймать и бросить мяч. Расстояние постепенно увеличивается: от 1 до 2 м и более.

Правила: ловить мяч, не прижимая его к груди; бросать точно взрослому двумя руками в соответствии с ритмом произносимых слов.

Усложнение: дети стоят в парах и перебрасывают мяч друг другу.

Дозировка: 30 сек.

### **Игровые упражнения «Школа мяча» для детей 4-5 лет.**

**Цель.** Развивать координацию движений, ловкость, прослеживающую функцию глаза.

**Ход.** Школа мяча представляет собой систему упражнений. Упражнения подбираются простые, доступные. Дети выполняют их в определённой последовательности.

1. Подбросить мяч вверх и поймать его двумя руками.
2. Подбросить мяч вверх, хлопнуть в ладоши и затем поймать его.
3. Ударить мяч о землю и поймать его двумя руками.
4. Ударить мяч о землю, хлопнуть в ладоши и затем поймать его.
5. Ударить мяч о стену (или щит) и поймать его двумя руками
6. Ударить мяч о стену, хлопнуть в ладоши и затем поймать его.
7. Ударить мяч о стену. После того как он упадет на землю и отскочит, поймать его двумя руками.
8. Ударить мяч о стену, хлопнуть в ладоши и, когда мяч, упав на землю, отскочит, поймать его.