КОНСУЛЬТАЦИЯ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

«Значение игр и упражнений с мячом во всестороннем развитии ребенка»

Подготовил: инструктор по физической культуре

МДОУ «Детский сад № 110 общеразвивающего вида»

Гирнинг Марина Васильевна

Пгт. Ярега

2022 год

Мяч – это рука ребёнка, развитие её напрямую связано с развитием интеллекта. Мяч – круглый, как Земля, и в этом сила!

Каждый ребенок с раннего детства знаком с мячом. Игры с мячом весьма популярны, они встречаются у всех народов мира и не случайно считаются самыми распространенными. Дети очень любят играть с мячами, особенно яркими и прыгучими. Однако многие родители уделяют мало времени играм с мячами, и даже летом, на отдыхе. Игры и игры-упражнения с мячом развивают координацию движений, укрепляют мышцы плечевого пояса, развивают и укрепляют мелкие мышцы рук, способствуют развитию глазомера.

В играх с мячом развиваются физические качества: быстрота, прыгучесть, сила, ловкость. Такие игры благотворно влияют на работоспособность ребенка. Игры с мячами различного веса и объема увеличивают подвижность суставов пальцев и кистей рук; при ловле и бросании мяча ребенок действует обеими руками – это способствует гармоничному развитию. А систематические игры и упражнения с мячом активно влияют на совершенствование основных свойств нервной системы: силы, подвижности, уравновешенности. Особенно большое значение придается возникновению радостных эмоций. Совместное выполнение движений (трое, четверо, в парах) – прекрасная школа приобщения ребенка к коллективу, к деятельности «вместе». Если ваш ребенок замкнут, плохо вступает в контакт, не умеет дружить с другими детьми – ему очень полезно играть с мячом. В играх, которые проводятся в парах, команде, ребенок учится работать с партнером.

Особое место занимают игры – соревнования, эстафеты с мячом, которые развивают чувство ответственности, умение достойно проигрывать. Ведь не только положительные эмоции, но и отрицательные эмоции побуждают к выполнению точных, слаженных действий. Игры с мячом активизируют не только двигательную, психическую деятельность детей, но и умственную. Упражнения с мячом способствуют развитию сенсорики, движений кистей, пальцев рук, что активизирует кору головного мозга в целом, и речевые центры в частности. Игры с мячом способствуют быстрому восстановлению умственной работоспособности. Мяч по популярности занимает первое место в царстве детской игры. Он, как магнит, притягивает к себе детей, надо как можно раньше дать ребенку мяч в руки, а не откладывать это до самой школы, надо научить ребенка общаться, играть с мячом.

Если ваш ребенок совсем не владеет мячом, сделайте с ребенком несколько начальных упражнений:

1. покатать мяч по полу ладонью вправо – влево, затем перекатывать мяч по полу из одной руки в другую:

Мяч обычный дать нам, нам он очень нравится.
Посмотрите, как легко мяч так нам катается.

Учим новую игру – мяч раскрутим на полу.
Он кружится, как, волчок, если ощутит толчок.

3. толкнуть мяч по полу к стене и посмотреть, какова будет отдача от неё:

Мяч покатим мы к стене – посмотри-ка сам.
Оттолкнувшись, мяч спешит возвратиться к вам.

4. толкнуть мяч так, чтобы он прокатился под столом или между ножками стула:

Мяч наш ловок – посмотри, он уже в воротцах.
Чтоб мячом туда попасть, надо побороться.

5. толкнуть мяч вперед и сбить им какой-либо предмет (кеглю, мяч, кубик):

Мы должны мячом сейчас сбить предмет тяжелый.
Постараться должен мяч – этот друг веселый.

6. подкинуть мяч вверх и поймать его; затем, прежде чем поймать, сделать хлопок в ладоши:

Мяч влетает высоко, осторожно брось его.
Ловкость мы приобретаем – ловим мяч и вновь бросаем.

7. ударить мячом об пол и поймать:

Мяч надутый, мяч пузатый, любят все его ребята.
Бьют его, а он не плачет, веселее только скачет.

8. перебрасывать мяч в парах с ударом об пол:

Мяч о землю стукнем ловко, чтоб он к другу улетел.
Друг поймал мяч со сноровкой и назад лететь велел.

9. метание мяча в вертикальную мишень:

На стене у нас мишень, мяч кидать в неё не лень.
Тот, кто метко попадает, зоркость глаз приобретает.

10. забрасывание мяча в горизонтальную цель (коробка, корзина)

Вот корзина перед нами, а зачем – скажите сами.
Будем мячик так бросать, чтоб в корзину попадать.

Когда упражнения с мячом сопровождаются стихами, ребенок вовлекается в нужную игру или движение ненавязчиво, без опасений, но в заданной форме и порядке.

Вспомните игры своего детства, научите своих детей играть в них, да просто погоняйте мяч на лужайке в футбол или в хоккей на траве с друзьями, соседями, родственниками, устройте веселые соревнования с теннисными мячиками, воздушными шарами. Стоит только захотеть и у вас все получится. А в подарок вы получите море удовольствия и позитива!

Игры с мячом – это любимое занятие детей.
Игра воспитывает ребенка пытливым, находчивым и здоровым.