

Консультация для родителей

«Мячик нам необходим – поиграй, попробуй с ним»

Потребность в движении - наиболее нужная биологическая особенность детей дошкольного возраста. Одним из способов повысить двигательную активность ребенка является мяч. Врачи многих стран считают, что игры и упражнения с мячом способствуют физическому развитию детей, хорошо влияют на деятельность сердечнососудистой и дыхательной системы, способствуют развитию всех мышц, закреплению разнообразных двигательных навыков, выработке правильной осанки.

Игры и упражнения с мячом – это средство развития координации, выносливости, быстроты и ловкости. Различные упражнения и игры с мячом вовлекают в работу разные мышечные группы рук, ног, туловища, шеи, головы. Это значит, что происходит гармоничное развитие всего тела. Практически каждый ребенок с раннего возраста знаком с мячом, он его привлекает.

Выбор мячей достаточно широк: мячи разного размера, цвета, качества. Как правило, ребенка привлекают мячи яркие, прыгучие, лёгкие. С ними можно бегать, прыгать, поупражняться в ловкости, быстроте, гибкости.

Бросание и ловля – более сложные движения, требующие хорошего глазомера. Важно оценить направление полёта мяча, силу броска. Полезно подбрасывать мяч вверх. Катание – тренирует мышцы пальцев и кисти. Метание вдаль, в цель - это широкие и активные движения рук, ног, туловища, и это способствует профилактике нарушения осанки, развивает координацию движений, опорно-двигательный аппарат. Игры с мячом способствуют развитию не только силы, точности движений, ловкости, быстроты реакции, развитию глазомера; общей и мелкой моторики, но также освобождают детей от утомительной, неестественной для их возраста неподвижности на занятиях; само движение мяча активизирует произвольное внимание, а то, что он может быть брошен другому ребёнку, формирует произвольное внимание; игры с мячом нормализуют эмоционально-волевую сферу.

Практические упражнения для детей (4-7 лет)

- Подбросить мяч вверх, поймать двумя руками.
- Подбросить мяч вверх, дать ему упасть, после отскока поймать.
- Подбросить мяч вверх, хлопнуть в ладоши, поймать.
- Подбросить мяч вверх и поймать одной рукой
- Ударить мяч о землю, поймать его после отскока.
- Ударить мяч о стенку, поймать двумя руками после отскока от земли.
- Ударить мячом о стену, хлопнуть в ладоши, поймать мяч.
- Ударить мячом о стену, перепрыгнуть через него.
- Перебрасывать мяч друг другу снизу, из-за головы.
- Перебрасывать мяч друг другу с ударом об пол.
- Перебрасывать мяч через сетку.
- Перебрасывание мяча от груди.

- Бросить мяч вдаль любым способом: из-за головы, от плеча, снизу.
- Прокатить мяч, чтобы сбить кегли, кубики, фигурки.
- Прокатить мяч между двумя параллельными линиями; между ножками стула.
- Ведение мяча змейкой
- Ударом ноги по мячу сбить кеглю /расстояние 1-3м/
- Ударом ноги по мячу забить мяч в ворота.
- Отбивание мяча на месте правой, левой рукой и поочередно – правой-левой.
- Отбивание мяча правой или левой рукой в движении.
- Бросать мяч в корзину одной или двумя руками /расстояние 1-3м/
- Бросать мяч в корзину, подпрыгивая на двух ногах.
- Метание мяча в вертикальную цель: ствол дерева, пометка на стене, метание на максимальное расстояние. В дошкольном учреждении задача воспитателя постараться сформировать в детях командный дух. Для этого детей четвертого года жизни объединяют в команды и играют вместе с ними. В каждой возрастной группе мячи должны быть и маленькими, и большими, выполненные из разного материала. Для того чтобы все дети правильно выполнили упражнение, им должен владеть сам воспитатель или в группе должен быть ребенок, который уже умеет его выполнять. В момент выполнения упражнений педагог обязательно должен комментировать действия детей.

Не оставлять без внимания тех детей, кто не смог выполнить задание, следует поработать с ними индивидуально, помочь развитию моторной памяти. Очень важно в момент игры с мячом переключать внимание ребенка на другие действия. Для этого можно придумать упражнения по типу мячик отдыхает.

Для того, чтобы игры с мячом были наиболее удачными и приносили положительный результат, необходимо помнить:

- дети должны иметь как можно больше самостоятельности при выполнении упражнений с мячом;
- выполняя упражнение с мячом важно уделять внимание каждому ребенку;
- очень важно уметь вовремя находить слова одобрения, особенно если ребенок затрудняется в выполнении упражнений;
- выполнение упражнений должно чередоваться с активным отдыхом, когда дети могут просто поиграть с мячом. Это будет выступать как бы подготовительным этапом к будущим упражнениям;
- в младших группах действия с мячом постоянно обыгрываются;

Таким образом, мяч выступает универсальным инструментом развития дошкольника. Он формирует не только четкость действий и выносливость, но и спокойствие, а также достижение поставленной цели.

Инструктор по физической культуре Генералова Е.В.
Апрель 2022