

Советы маме. Приучайте малыша

посмотреть вперед, прежде чем он покатит мяч. Не бежать за мячом сразу, а дожидаться речевого сигнала. Объясните, что мяч надо отталкивать не резким и коротким движением рук, а плавным и энергичным (при необходимости проделайте упражнение вместе, обхватив руки ребенка своими).

Проявите фантазию, изобретательность, используйте для игр все, что будет под рукой: стулья, пустые пластиковые бутылки, длинные шнуры и т.п.

Постепенно вовлекайте ребенка во все новые виды игры и забавы, систематически повторяйте их, чтобы он закрепил движения. Для детей этого возраста достаточно, чтобы они научились прокатывать мяч вдаль в заданном направлении, ударять мячом об пол и вверх, правильно замахиваться при метании малого мяча вдаль.

Советы родителям:

- Не забывайте о возрасте ребенка, его физических возможностях!
- Обращайте внимание на упражнения, которые он выполняет с радостью, без нажима с вашей стороны.
- Будьте мягкими, добрыми, ласковыми.
- Хорошо, если вы ободрите своего малыша похвалой; удивитесь тому, какой он ловкий, смелый, быстрый.
- Пусть ребенок демонстрирует свои умения перед всеми членами семьи или сверстниками: это постепенно развивает уверенность в своих силах, стремление учиться дальше, осваивая, новые, более сложные движения и игры.



ИГРЫ С МЯЧОМ

Консультация для родителей



Подготовила инструктор
по физической культуре:
Салмина Кристина Алексеевна

Мяч: забава, игрушка, спортивный инвентарь.

Неслучайно физической культуре в детских садах уделяется огромное внимание: действует специальная система педагогических мероприятий, направленных на развитие движений и общее оздоровление детства.

Из всех физкультурных мероприятий с маленькими детьми необходимо особо выделить подвижные игры и игры-упражнения с мячом. Мяч проходит через все периоды детства: раннее, дошкольное и школьное.

На протяжении всего дошкольного детства игры с мячом усложняются и «растут» вместе с ребенком.

К концу дошкольного возраста и в школьный период мяч становится не только любимой игрушкой, но и предметом занятий спортом (гимнастические упражнения, эстафеты, футбол, баскетбол, волейбол и т.п.

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

Игры с мячом

«ПОИГРАЕМ С СОЛНЫШКОМ»

Цель. Научить прокатывать мяч в заданном направлении.

Ребенок сидит на полу, ноги врозь. Мама (взрослый) с мячом (в этой игре желательно использовать мяч желтого цвета) располагается, напротив, на расстоянии 0,6-1,0 м. Читает стихотворение и выполняет соответствующие действия.

«Солнышко желтое (медленно прокатывает мяч от руки к руке),

Солнышко теплое (вокруг себя по полу)

По небу катилось, катилось (прокатывает мяч двумя руками ребенку),

К Мише (имя ребенка) в гости прикатилось.» (Ребенок ловит мяч и затем прокатывает его двумя руками маме.)

«МЯЧ В КРУГУ»

Цель. Совершенствовать навык отталкивания мяча, учить ориентироваться в пространстве.

В этой игре можно объединить нескольких детей (сверстников малыша) или попросить других членов семьи поиграть с вами.

Дети сидят на корточках на полу, образуя круг. Мама (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 мамы («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.

Советы маме. Нужно организовать игру так, чтобы каждый ребенок смог прокатить мяч. Необходимо напоминать детям, что мяч нужно отталкивать посильнее, чтобы он докатился до другого участника игры, а также подавать выкатившийся из круга мяч.

«ПРОКАТИ И ДОГОНИ»

Цель. Учить катать мяч в прямом направлении, отталкивать его энергично, с усилием, развивать умение ориентироваться в пространстве.

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).