

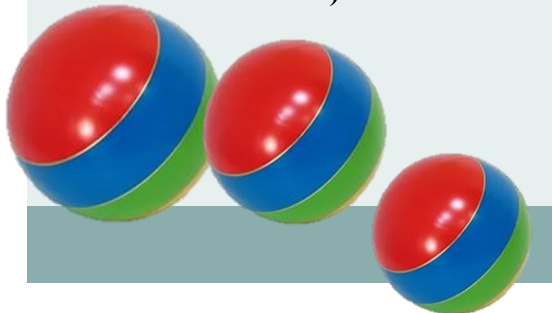
Уважаемые родители,

в современных квартирах возможности для игры в мяч очень ограничены, но все же, вам можно использовать несколько забавных игровых упражнений с мячом. Их можно проводить в условиях помещения, используя все, что есть под рукой: игрушки, бумажные шары, кегли, пустые пластиковые бутылочки, веревки, мячи разной величины, табуретки, стулья и т.п. Упражнения с использованием этих предметов конкретизируют движение, развивают ловкость, сноровку, сосредоточенность.

Башенка

Из трех-четырех кубиков строится «башенка». Ребенок прокатывает мяч двумя руками вперед, стараясь сбить ее. «Башенка» находится на расстоянии 1,5 м от него.

Дети, как правило, приходят в восторг от разлетающихся в стороны кубиков (которые не должны быть слишком тяжелыми).



Поиграем с солнышком

Ребенок сидит на полу, ноги врозь. 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 ребенка),

К Мише (имя ребенка)

в гости прикатилось. (ребенок ловит мяч и затем прокатывает его двумя руками взрослому).

В игре могут принимать участие и другие члены семьи или сверстники малыша. В этом случае участники игры образуют полукруг. Водящий располагается напротив и по очереди прокатывает мяч всем играющим. При усложнении игры водящий может направлять мяч любому из играющих, не соблюдая очередности, тем самым вынуждая малыша быть внимательным. Исходное положение ребенка тоже может меняться: сидя на полу ноги врозь, скрестив перед собой, сидя на корточках.

Буклет подготовила: Литвинова Л.К.
инструктор по физической культуре

Муниципальное бюджетное
дошкольное образовательное
учреждение «Детский сад №1»

«Игры с мячом для малышей»



Сентябрь 2016г.



Прокати и догони

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 мяч
(толкает мяч двумя руками).

Мы прокатим далеко
(смотрит, куда он покатился).

А теперь его догоним.
(бежит за мячом, догоняя его).

Это сделать нам легко!
(поднимает мяч над головой: «Поймал!»)

Малыши, знакомясь со свойствами мяча, выполняя разнообразные действия с ним (бросание, катание и др.), получают нагрузку на все группы мышц (спина, брюшной пресс, ноги, руки, кисти). Даже простое подкидывание мяча вверх заставляет ребенка выпрямляться, что благотворно влияет на осанку. Можно сказать, что игры с мячом - специальная комплексная гимнастика, которая развивает умение схватывать, удерживать и перемещать мяч в процессе ходьбы, бега или прыжка. Такие игры и упражнения развивают ориентировку в пространстве, глазомер, ловкость, быстроту реакции, регулируют силу и точность броска; нормализуют эмоционально-волеую 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.



Колобок

В этой игре можно объединить нескольких детей (сверстников малыша) или попросить других членов семьи поиграть с вами. Дети сидят на корточках, образуя круг. 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 улыбнись!**

По просьбе взрослого («Катенька, покати мячик Диме») ребенок прокатывает мяч двумя руками Диме и т.д.

