

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад №212 «Солнышко» общеобразовательного вида
(МБДОУ «Детский сад № 212 «Солнышко»)

Рекомендательный материал для родителей
«Значение упражнений и игр с мячом»

Подготовила: инструктор ФИЗО
Танаева Н.Ю.

Барнаул 2024

Цель: Формировать педагогические знания у родителей (законных представителей) о значении игр и упражнений с мячом, познакомить с различными играми с мячом.

Игры с мячом очень популярны, они встречаются у всех народов мира и не случайно считаются самыми распространенными.

Дети очень любят играть с мячами, особенно с яркими, прыгучими и ловкими. Игры, игры-упражнения с мячом развивают координацию движений, укрепляют мышцы плечевого пояса, развивают и укрепляют мелкие мышцы рук, способствуют развитию глазомера.

Игры с мячом активизируют не только двигательную, психическую деятельность детей, но и умственную. Упражнения с мячом способствуют сенсорному развитию, развитию движений кистей, пальцев рук, что активизирует кору головного мозга в целом, и речевые центры в частности.

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.

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

- Покатать мяч по полу ладонью вправо – влево. Затем перекатывать мяч по полу из одной руки в другую.

Мяч обычный дали нам, нам он очень нравится.

Посмотрите, как легко мячик наш катается.

- Покрутить мяч вокруг своей оси по часовой и против часовой стрелки.

Учим новую игру – мяч раскрутим на полу.

Он кружится, как, волчок, если ощутит толчок.

- Толкнуть мяч по полу к стене и посмотреть, какова будет отдача от неё.

Мяч покатаем мы к стене – посмотри-ка сам.

Оттолкнувшись, мяч спешит возвратиться к вам.

- 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.

- 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.

- Подкинуть мяч вверх и поймать его. Затем, прежде чем поймать, надо успеть сделать хлопок в ладоши.

Мяч влетает высоко, осторожно брось его.

Ловкость мы приобретаем – ловим мяч и вновь бросаем.

- Ударить мячом об пол и поймать. Затем отбивать мяч от пола.

Мяч надутый, мяч пузатый, любят все его ребята.

Бьют его, а он не плачет, веселее только скачет.

- 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.

- Забрасывание мяча в горизонтальную цель (коробка, корзина)

Вот корзина перед нами, а зачем – скажите сами.

Будем мячик так бросать, чтоб в корзину попадать.

Вспомните игры своего детства, когда дети подрастут, научите своих детей играть в «Вышибалы», «Лапту», «Съедобное – несъедобное», 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!

Литература:

<https://nsportal.ru/detskiy-sad/zdorovyy-obraz-zhizni/2022/07/24/znachenie-igr-i-igr-uprazhneniy-s-myachom-vo>