

**СОВЕТЫ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ**  
**«ЗАХВАТИВ С СОБОЮ МЯЧ»**



**Подготовила инструктор ФК**

**Репина Е.Ю.**

Нередко пойти погулять с ребёнком для родителей означает посидеть на скамеечке, пока малыш крутится рядом. Между тем прогулка – замечательный повод для общения, каких-то совместных дел, в том числе и физических упражнений. И нужно-то для этого немного: спортивный костюм и мяч.

**Игры с мячом - не только интересное развлечение, они очень полезны ребёнку, так как способствуют развитию координации движений, а это пригодится и при обучении письму, рисованию, конструированию.**

Удовольствие от совместных занятий, мышечной нагрузки, от получившегося броска или удара по мячу - всё это радости детства. Добавьте сюда ещё и гордость за родителей, которые «всё умеют».

Эти упражнения годятся для любителей всех спортивных игр (футбола, волейбола, баскетбола), так как учат ребёнка умению обращаться с мячом, бросать и ловить его в самых разных положениях и разными способами. Упражнения предназначены для занятий с детьми 3 -6 лет. В зависимости от степени физического развития, подготовленности ребёнка и умений родителей, можно подобрать нужные упражнения, их количество, продолжительность занятий, вес и величину мяча. К тому же упражнения можно усложнять или упрощать. Что касается места для занятий, то идеально – это лужайка в парке или лесу, площадка для игр, просто двор.

Сначала объясните ребёнку суть упражнения, лучше – образно: «руки – ковшиком», «прыгнуть зайчиком» и тому подобное. Хорошо помогает успешно овладеть движением его проговаривание в ходе выполнения: «приседаю – выпрямляюсь – бросаю».



Дети охотно подражают взрослым, поэтому не ленитесь показывать элементы чаще. Например, вот так подбирают ориентиры: «выше облака», «дальше кустика».

Чтобы приобрести навыки в играх с мячом, требуются многократные упражнения, но, как правило, после 8 – 10 повторений малыш теряет интерес, а без него какое обучение? В этом случае введите «оживляющие элементы»: хлопок в ладоши, поворот, удар мяча об пол, изменение направления или мишени для броска. Если упражнение не понятно, можно выполнить его вместе с ребёнком: «вместе держим – вместе бросим».

Не следует настаивать на выполнении тех упражнений с мячом, которые ребёнку не нравятся. И наоборот – нужно использовать и постепенно усложнять понравившиеся элементы. Не бойтесь перегрузок, но не настаивайте и на продолжении занятий, если ребёнок жалуется на усталость или капризничает. Как можно меньше принуждения, как можно больше удовольствия и радости!

Запаситесь терпением. Не раздражайтесь при неудачах. Избегайте замечаний: «Какой ты неумейка», «Неуклюжий». Подчёркиваете всё положительное: «Вот сегодня гораздо лучше, чем в прошлый раз...», «Вот здорово у тебя получилось! Давай-ка ещё разок...»



### **Игра «Вправо, влево прокати, только мяч не урони»**

*Цели:* закреплять ориентированность ребенка в правой и левой сторонах пространства, развивать моторику рук.

*Оборудование:* маленькие мячи или шарики.

Все садятся вокруг стола. Мяч прокатывается от одного человека к другому по инструкции мамы: «Саша, кати мяч влево (к папе). папа кати мяч вправо (к Саше). Куда надо катить мяч, чтобы он попал ко мне?» Важно удерживать мяч на столе.

### **Игра «Мячик прыгает по мне — по груди и по спине»**

*Цель:* закреплять ориентированность ребенка в собственном теле и в пространстве (справа — слева, впереди — сзади).

*Оборудование:* мячи, сшитые из ткани, теннисные мячи.

Ребенок выполняет задание по инструкции мамы.

Мама:

В правую руку свой мячик возьми  
Над головой его подними  
И перед грудью его поддержи.  
К левой ступне не спеша положи.  
За спину спрячь и затылка коснись.  
Руку смени и другим улыбнись.  
Правого плечика мячик коснется  
И ненадолго за спину вернется.  
С голени правой да к левой ступне.  
Да на живот — не запутаться б мне.

### **Игра «Звуковая цепочка»**

*Цели:* развивать фонематические представления, быстроту реакции, активизировать словарь

### **Игра «Слог да слог — и будет слово, мы в игру сыграем снова»**

*Цель:* закреплять умение добавлять слог до слова.

Родитель говорит ребенку: «Я произнесу первую часть слова, а ты вторую, например: сахар, са-ни».

Аналогично родитель бросает мяч ребенку и говорит первый слог, ребенок ловит и бросает обратно, называя целое слово.

### **Игра «Маме мяч бросай и животных называй**

(четко фрукты называй, транспорт быстро называй и т.д.)»

*Цели:* расширить словарный запас за счет употребления обобщающих слов; развивать внимание и память, учить соотносить родовые и видовые понятия.

Родитель называет обобщающее понятие и бросает мяч ребенку. Ребенок, возвращая мяч родителю, должен назвать относящиеся к этому обобщающему понятию предметы.

Например:

— *домашние животные:* корова, лошадь, коза, кошка...

— *транспорт:* трамвай, автобус, поезд, самолет...

### **Игры «Я знаю три названия животных (цветов)» или «Я знаю три имени девочек (пять имен мальчиков)»**

*Цели:* расширить словарный запас за счет употребления обобщающих слов; развивать быстроту реакции, ловкости.

Ребенок, подбрасывая или ударяя мячом об пол, произносит: «Я знаю пять имен мальчиков: Саша, Ваня, Коля, Дима, Алеша».

Можно использовать следующие виды движений: бросание мяча об пол одной или двумя руками, ловля двумя руками; бросание мяча вверх двумя руками и ловля двумя руками; отбивание мяча правой, левой рукой на месте.

### **Игра «Скажи ласково»**

*Цели:* закреплять умение образовывать существительные при помощи уменьшительно-ласкательных суффиксов, развивать ловкость, быстроту реакции.

Мячик маленький поймай

И словечко приласкай.

Родитель, бросая мяч ребенку, называет первое слово (например «шар»), а дошкольник, возвращая мяч родителю, называет второе слово («шарик»).

Слова можно сгруппировать по сходству окончаний.

Стол — столик, ключ — ключик...

Шапка — шапочка, белка — белочка.

## Как выбрать мяч?

- Мяч должен быть удобен и не вызывать у ребёнка слез от ощущения собственной неловкости!

- **Прыгучесть.** Прыгучими могут быть не только резиновые мячи, но и хорошо набитые шерстяные. Мяч «непрыгучий» может быть «мячом катучим». Например, стеклянные шарики именно своей «непрыгучестью» и хороши! Для домашних игр из прыгучих мячей подойдут лишь хорошо набитые шерстяные. На улице качество прыгучести становится особенно важным – «непрыгучий» мяч кажется неживым.

- **Тяжесть/легкость.** Для ребенка, только начавшего ходить, тяжелый футбольный мяч из-за своего веса и большого размера просто не может быть игрушкой. А вот старшим дошкольникам проявлять свою ловкость с самыми разными мячами доставляет истинное удовольствие. Для малыша очень важно научиться соразмерять силу удара с тяжестью мяча. Это дает хороший опыт управления собой и предвидения результата уже в самом раннем возрасте. Понаблюдайте, как по-разному ваш ребёнок управляется с большим резиновым мячом и легким надувным.

- **Цвет.** Несмотря на то, что дети обращают внимание на яркие цвета, не стоит пичкать малышей едкими, броскими анилиновыми красками. Цветовое восприятие глаза лучше развивается на сочных, открытых цветах радуги, их вариантах и оттенках в пастельной гамме.

- **Качество поверхности.** Очень важно для тактильного восприятия. Чем больше будет натуральных материалов, тем богаче станет опыт ребенка в действиях с ними, комплексном восприятии их свойств и пр. Рельефная вязаная поверхность, хлопковые ткани или сукно, стекло (если оно не бьется), резина, дерево, кость, плетение из бересты, лозы и т.д.

- **Окраска.** Обратите внимание, не линяет ли мяч! Не облезает ли, не отколупывается ли с него краска? Это может быть опасно для ребенка.





**Для дома** лучше использовать для игры мягкие мячи – тряпичные, вязаные, валяные, клубки ниток с закрепленным кончиком, воздушные шары, шарики для настольного тенниса и пр. и большие гимнастические мячи. Бесспорным достоинством «мягких» мячей является их безопасность при игре в помещении. Ни обстановка, ни окна, не говоря уже о самих играющих, не пострадают. Для хранения «комнатных мячей» подойдет большая корзина в детском уголке.

**Уличные мячи** должны храниться отдельно у входной двери в такой же корзине, коробке или контейнере (резиновые мячи разного размера, футбольные, баскетбольные и др. спортивные мячи).

**Минимальный набор мячей:** 1 небольшой резиновый мяч, 1–2 мягких мяча для игры дома и 1 прыгучий мяч для улицы.



## Уважаемые родители!

Не забывайте о возрасте ребёнка, его физических возможностях! Обращайте внимание на упражнения, которые он выполняет без нажима с вашей стороны. Будьте мягкими, добрыми, ласковыми. Пусть ребёнок демонстрирует свои умения перед членами семьи или сверстниками: это развивает уверенность в своих силах, стремление учиться дальше, осваивая новые, более сложные движения и игры