

Консультация для родителей «Мой друг мяч» Уважаемые родители!

Хотим обратить ваше внимание на такой простой и очень интересный предмет - как мяч.

Это основной и удобный для бросания и метания предмет разного диаметра должен постоянно находиться в свободном распоряжении детей. **Родители** в свою очередь могут показать различные действия с мячом. Ребёнку очень важно получить этот двигательный опыт, умение обращаться с мячом: держать его в двух руках или в одной, обхватывать пальцами, отталкивать, катать, бросать.

При первоначальном овладении действиями с мячом большое место занимают индивидуальные упражнения, самостоятельные попытки играть с мячом.

Катание – полезное упражнение, помогающее овладеть мячом, тренирующее мышцы пальцев и кисти, приучающее правильно оценивать направление движения мяча и необходимые при этом мышечные усилия.

Дети 4 года жизни катание мяча выполняют более уверенно. Чаще из положения сидя, мяч отталкивают двумя руками в прямом направлении друг другу, под дугу, в воротики, по узенькой дорожке. Начинать можно с расстояния 1 м и постепенно увеличивать его.

Бросание и ловля – более сложное движение, требующее глазомера. При ловле мяча нужно правильно оценить направление его полёта, а при броске сочетать необходимое направление с силой броска. Полезно подбрасывать мяч вверх.

Это движение связано с активным выпрямлением, как бы потягиванием за брошенный мячом. Это упражнение помимо укрепления мышц плечевого пояса, содействует укреплению осанки.

Необходимо освоить такие движения :

- Бросок мяча двумя руками снизу, из-за головы.
- Бросание мяча взрослому и ловля его с расстояния 1- 1,5м.
- Бросание мяча вверх и попытка его ловить.
- Бросание мяча о землю и ловля его двумя руками после отскока.

При броске вверх сначала подбрасывать не высоко и удобнее ловить мяч снизу, в подставленные ладони, с расставленными свободно пальцами. При броске о землю необходимо соблюдать точность броска мяча вертикально вниз и рассчитать силу толчка.

Мяч брошенный вниз о землю легче поймать, обхватывая его с обеих сторон, если же мяч слишком высоко подскочил, то его можно поймать, подставляя ладошки снизу.

Чаще тренируйтесь с малышом в перебрасывании мяча друг другу.

Метание в цель – При метании необходимо обращать внимание, чтобы ребёнок чередовал бросок правой и левой рукой – это важно для гармоничного развития обеих рук, для профилактики нарушения осанки. Метать можно мяч небольшого диаметра, мячи- мякиши, шишки, мешочки с песком или с крупой (*вес 200гр.*)

Расстояние до горизонтальной цели 1,5 -2м. Перед броском ребёнок должен внимательно присмотреться к цели, прицелиться и бросить. Метать можно двумя руками снизу и от груди.

В вертикальную цель бросать с расстояния 1,5 -2м. Бросать можно как одной рукой так и двумя снизу. Младшие дети чаще всего используют способ метения одной согнутой рукой от плеча, а старшие из-за головы.

Метание в даль – это движение не требует точности, но здесь необходимо обучить правильному метанию вперёд-вверх. При правильном броске мяч улетит далеко. Для этого ребёнку нужен зрительный ориентир (*сетка, верёвка, ветка дерева и т. д.*)

Предлагаем вашему вниманию игровые упражнения с мячом.

«Прокати- догони»-Ребёнок берёт мяч и отталкивает его двумя руками вперед и бежит за ним.

“Прокати мяч”- Ребенок, сидя на полу, отталкивает мяч взрослому, тот в свою очередь отталкивает мяч ребенку.

“Поймай-прокати» - взрослый бросает мяч ребёнку. Поймав мяч, ребёнок приседает или наклоняется и катит мяч обратно. Если не поймал бежит за мячом.

«Прокати-сбей»- Сделать прямую дорожку из верёвок, палочек и прокатывать мяч руками по дорожке, сбивая кеглю.

«Подбрось повыше»- Подбрасывание мяча вверх двумя руками и попытаться его поймать.

«Попади в воротики»- Катание мяча друг другу через ворота (*дугу*).

«Попади в цель»-метание предмета в вертикальную цель с расстояния 1,5-2м. (*В щит- мишень, снежную фигуру и др.*)

«Попади в круг»-На расстоянии 2м на полу положить цель (*обруч, картонный яркий круги др.*) диаметром 1,5 м. Бросать предметы (*мяч, мякиши, шишки и проч.*) правой левой рукой по очереди.

«Играем с мячом»-Различные виды бросания мяча: двумя руками снизу, из-за головы, от груди. Бросание о землю и ловля. Бросание мяча взрослому и ловля его обратно. Бросание вверх, о землю и ловля после отскока.

«Кто дальше бросит?»-Метение различных предметов в даль.



Удачи вам дорогие **родители**. Желаем приятно провести время с **вашим** малышом.

