

## *«Игры с мячом, как средство физического развития и оздоровления детей дошкольного возраста в домашних условиях»*

Какой предмет может повысить двигательную активность дома, на прогулке, на отдыхе ....?

Ну конечно же **мяч!**



**Мяч** – удивительно интересная игрушка. Пожалуй, ничего аналогичного – настолько простого и в то же время интересного – пока еще люди не придумали.

Мяч **воспринимается** ребенком как нечто живое, он чутко реагирует и отзывается на движение, может быть послушным и озорным, он – яркий, круглый и очень милый.

К сожалению, умение играть с ребёнком дано не каждому взрослому. Играя с ребенком, мы как бы становимся детьми.

Вспомним своё детство: кого из взрослых мы любили больше всех? Да тех, кто умел играть с нами.

Среди разнообразия детских игр можно выделить особый вид – **игры с мячом**. Многие родители не дают детям мяч в домашних условиях, считая его опасной игрушкой: можно разбить окно, зеркало, люстру...

И в то же время все согласятся, что игры с мячом являются любимыми играми с раннего детства. По всей вероятности, этот предмет любим детьми ещё и потому, что «созвучен» им, - такой же прыгающий, «заводной», мобильный, забавный и каждый новый раз новый в своих проявлениях.

### **Как же организовать игры с мячом в семье?**

**Во-первых**, в условиях помещения игры должны быть организованы взрослыми.

**Во-вторых**, взрослые должны быть непосредственными участниками игры, партнёрами ребенка.

#### *Учимся играть вместе.*

- подбрасывание и ловля мяча, метание на дальность и в цель, обучение ведению (отбиванию), передаче мяча, броскам его в корзину;
- забрасывание мяча в баскетбольное кольцо;
- ведение мяча, продвигаясь между предметами;
- передача мяча друг другу разными способами (с низу, от груди, из-за головы);
- отбивание мяча об пол двумя и одной рукой на месте, или с продвижением вперед: и др.

#### *«Кенгуру»*

Зажать между коленями мяч и скакать, соревнуясь с кем-либо, не теряя при этом мяч.

Встать напротив друг друга и зажать между лбами большой мяч. Затем попытаться добежать до цели. Мяч можно зажать между ушами, плечами, спинами.



### **«Поймай сачком»**

Метатель и ловец становятся на небольшом расстоянии друг от друга. Метатель делает 10 бросков мячом, а ловец должен сачком поймать теннисный или резиновый мяч. Количество удачных попыток подсчитывается, а затем игроки меняются местами.

### **«Мяч на ракетке»**

Пронести на теннисной ракетке мяч определенное расстояние, не уронив его по дороге. Выигрывает тот, кто оказался более быстрым и ловким.

### **Можно устроить соревнование.**

Соревнующиеся кладут на голову резиновый «бублик» - сверху мяч (волейбольный или футбольный). С мячом на голове необходимо пройти или пробежать определенное расстояние.

Игры из детства такие, как «Вышибалы», «Съедобное – несъедобное», «Лапта», «Мини баскетбол», «Мини футбол», «Я знаю пять имен» и др..

### **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 постепенно развивает уверенность в своих силах, стремление учиться дальше, осваивая новые, более сложные движения и игры.*

**Играйте с МЯЧОМ на здоровье!**

Подготовила статью:  
Инструктор по физическому воспитанию  
Морозова Галина Александровна