***Консультация для родителей***

***«Школа мяча»***

***Подготовил:***

***Махонина В.Г., инструктор по физической культуре***

Дошкольный возраст в развитии ребёнка – это период, когда закладывается фундамент его здоровья, физического развития и культуры движений.

Потребность в движении, повышенная двигательная активность – наиболее важные биологические особенности детского организма. А двигаются дети мало. Одним из способов восполнение вынужденного дефицита движения является мяч. Учёные и врачи многих стран считают, что игры и упражнения с мячом способствуют физическому развитию детей, благотворно влияют на деятельность сердечно-сосудистой и дыхательной системы, способствуют гармоничному развитию всех мышц, закреплению разнообразных двигательных навыков, выработке правильной осанки. То есть игры и упражнения с мячом – это ценное средство развития координации, выносливости, быстроты и ловкости.

Различные упражнения и игры с мячом вовлекают в работу разные мышечные группы рук, ног, туловища, шеи, головы. Это значит, что происходит гармоничное развитие всего тела.

Игры с мячом известны с древних времён. Практически каждый ребёнок с раннего возраста знаком с мячом, он его привлекает. Выбор мячей достаточно широк: мячи разного размера, цвета, качества. Как правило, ребёнка привлекают мячи яркие, прыгучие, лёгкие.  С ними можно бегать, прыгать,  поупражняться в ловкости, быстроте, гибкости.

**Бросание и ловля** – более сложные движения, требующие хорошего глазомера. Важно оценить направление полёта мяча, силу броска.

Полезно подбрасывать мяч вверх.

**Катание** – тренирует мышцы пальцев и кисти.

**Метание вдаль, в цель** характеризуется широкими и активными движениями рук, ног, туловища, что способствует профилактике нарушения осанки, развивает координацию движений, опорно-двигательный аппарат.

Игры с мячом способствуют развитию не только силы, точности движений, ловкости, быстроты реакции, развитию глазомера; общей и мелкой моторики, но также  освобождают детей от утомительной, неестественной для их возраста неподвижности на занятиях; само движение мяча активизирует непроизвольное внимание, а то, что он может быть брошен другому ребёнку, формирует произвольное внимание;  игры с мячом нормализуют эмоционально-волевую сферу, что особенно важно для гипервозбудимых детей.

 **Выполните с детьми упражнения с мячом дома!**

                     Подбросить мяч вверх, поймать двумя руками.

                     Подбросить мяч вверх, дать ему упасть, после отскока поймать.

                     Подбросить мяч вверх, хлопнуть в ладоши, поймать.

                     Ударить мяч о землю, поймать его после отскока.

                     Ударить мяч о стенку, поймать двумя руками после отскока от земли.

                     Ударить мячом о стену, хлопнуть в ладоши, поймать мяч.

                     Ударить мячом о стену, перепрыгнуть через него.

                     Перебрасывать мяч друг другу снизу, из-за головы.

         Перебрасывать мяч друг другу с ударом об пол.

         Перебрасывать мяч через сетку.

         Бросить мяч вдаль любым способом: из-за головы, от плеча, снизу.

         Прокатить мяч, чтобы сбить кегли, кубики, фигурки.

         Прокатить мяч между двумя параллельными линиями; между ножками стула.

         Ударом ноги по мячу сбить кеглю /расстояние 1-3м/

         Ударом ноги по мячу забить мяч в ворота.

         Отбивание мяча на месте правой, левой рукой и поочерёдно – правой-левой.

         Отбивание мяча правой или левой рукой в движении.

         Бросать мяч в корзину одной или двумя руками /расстояние 1-3м/

         Метание мяча в вертикальную цель: ствол дерева, пометка на стене и др.

         Метание мяча вдаль на максимальное расстояние.

**Советы родителям:**- Не забывайте о возрасте ребенка, его физических возможностях!

- Обращайте внимание на упражнения, которые он выполняет с радостью, без нажима с вашей стороны.

- Будьте мягкими, добрыми, ласковыми.

- Хорошо, если вы ободрите своего малютку похвалой; удивитесь тому, какой он ловкий, смелый, быстрый.

- Пусть ребенок демонстрирует свои умения перед всеми членами семьи или сверстниками: это постепенно развивает уверенность в своих силах, стремление учиться дальше, осваивая, новые, более сложные движения и игры.