

Консультация для родителей: «О пользе игр с мячом!».

Мой
Веселый,
Звонкий
Мяч,
Ты куда
Помчался
Вскачь?...

С. Маршак



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, меткости.

В играх с **мячом развиваются физические качества**, как быстрота, прыгучесть, сила, ловкость. Такие игры благотворно влияют на работоспособность **ребенка**. Игры с мячами различного веса и объема увеличивают подвижность суставов пальцев и кистей рук; при ловле и бросании мяча, **ребенок** действует обеими руками, что способствует гармоничному **развитию** центральной нервной системы.

А систематические игры и **упражнения с мячом активно влияют на совершенствование основных свойств нервной системы**: силы, подвижности, уравновешенности.

Особенно большое **значение** придается возникновению радостных эмоций. Положительные эмоции самые действенные!

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



Игры с мячом для детей 2-3 лет

Для ребенка мяч – это предмет увлечения с первых лет жизни. Ребенок не просто играет в мяч, а варьирует им: берет, переносит, кладет, бросает, катает, ловит и т.п., что развивает его эмоционально и физически. Игры с мячом крайне важны и для развития руки малыша.

Движения пальцев и кистей рук имеют особое значение для развития функций мозга ребенка. И чем они разнообразнее, тем больше "двигательных сигналов" поступает в мозг, тем интенсивнее проходит накопление информации, а, следовательно, и интеллектуальное развитие ребенка.

Малыши, знакомясь со свойствами мяча, выполняя разнообразные действия (бросание, катание, бег за мячом и др.), получают нагрузку на все группы мышц (туловища, брюшного пресса, ног, рук, кистей), у них активизируется весь организм. Даже, казалось бы, обычное подкидывание мяча вверх вызывает необходимость выпрямления, что благоприятно влияет на осанку ребенка. Можно сказать, что игры с мячом – специальная комплексная гимнастика: развивается умение схватывать, удерживать, перемещать мяч в процессе ходьбы, бега или в прыжке.

Игры и упражнения с мячом развивают ориентировку в пространстве, регулируют силу и точность броска, развивают глазомер, ловкость, быстроту реакции; нормализуют эмоционально-волевую сферу, что особенно важно как для малоподвижных, так и для активных детей. Игры с мячом развивают мышечную силу, усиливают работу важнейших органов организма – легких, сердца, улучшают обмен веществ.

Как же научить малыша ловкости и умелости в играх с мячом?

Какие же конкретные рекомендации можно дать родителям?

Подготовьте один или два больших мяча диаметром 15–20 см, маленькие мячи диаметром 5–8 см (от большого и настольного тенниса, резиновые, мягкие из разных материалов, сшитые вами), бумажные шары (из скотканной бумаги), большой надувной мяч-шар.

Покажите ребенку, как вы играете в мяч: катаете, бросаете, ловите, отбиваете от пола и т.п.

Играйте с малышом, когда он будет находиться в хорошем настроении.

Постепенно вовлекайте его во все новые виды игры, систематически повторяя их. Для этого возраста достаточно, чтобы ребенок научился прокатывать мяч в даль, в заданном направлении, бросать мяч об пол и вверх, правильному замаху при метании малого мяча вдаль.

Не забывайте о возрасте вашего ребенка, его физических возможностях! Обращайте внимание на упражнения, которые ребенок выполняет с радостью, без нажима с вашей стороны.

Представьте себе, что вы сами – ребенок. Прекрасно, если вы ободрите своего малютку похвалой; удивитесь тому, какой он ловкий, смелый, быстрый; что он уже сам может показать другим. Пусть ребенок демонстрирует свои умения перед всеми членами семьи или его же сверстниками: это постепенно развивает у ребенка уверенность в своих силах, стремление учиться дальше, осваивая новые, более сложные движения и игры.

Рифмовки (стихотворный текст) при выполнении движений с мячом, помогают сделать занятие более понятным, а главное, задают ритм выполнения игрового задания.

Игры с мячом являются важнейшей составляющей полноценного детства ребенка. На первый взгляд они могут показаться простыми, но при этом играют громадную роль для интеллектуального и физического развития, тренируют координацию, глазомер, ловкость, скорость реакции, самоконтроль, а также для уверенности в своих силах.

Игры с мячиком благотворно влияют на детское здоровье, улучшается работа сердца, легких, зрение и осанка. Имеет мяч и социальное значение, так как помогает в развитии навыков общения и в приобретении новых друзей. Ведь нужно сначала договориться с кем-то для приглашения его в совместную игру.

