|  |
| --- |
| **Круглый, гладкий, без углов,целый день скакать готов…** *С. Азарь* |
| Каждый ребенок с раннего детства знаком с мячом.Мяч – самая любимая, универсальная и многогранная игрушка, занимающая особое место не только в физическом, но и интеллектуальном развитии ребёнка. ***«Мяч – это рука ребёнка,*** ***развитие её напрямую связано с развитием интеллекта.*** ***Мяч – круглый, как Земля, и в этом его сила!»****С.А. Шмаков* |
|  Практически невозможно найтиребенка, который бы не любил играть в мяч. Игры с мячомразвивают ориентировку в пространстве, глазомер, координацию, регулируют силу и точность броска, осанку, смекалку, способствуют общей двигательной активности, развивают ловкость, быстроту реакции, моторику рук, которая имеет особое значение для развития функций мозга ребенка, развития речи.В этих играх развивается воля, сообразительность, смелость, быстрота реакций. Совместные действия в играх сближают детей, доставляют им радость от преодоления трудностей и достижения успеха.Положительные эмоции самые действенные! Совместное выполнение движений (трое, четверо, в парах…) – прекрасная школа приобщения ребенка к коллективу, к деятельности «вместе». Если ваш ребенок замкнут, плохо вступает в контакт, не умеет дружить с другими детьми – ему очень полезно играть с мячом. | http://christmas.ucoz.ru/_tbkp/vmayfam.png |
| ***Упражнения с мячом являются одними из наиболее древних видов физических упражнений. История не знает ни точного места, ни времени возникновения мяча и игр с мячом***. |
| Мяч по популярности занимает первое место в царстве детской игры. Он, как магнит, притягивает к себе детей, надо как можно раньше дать ребенку мяч в руки, а не откладывать это до самой школы, надо научить ребенка общаться и играть с мячом. |
| http://razvitiedetei.info/wp-content/uploads/2014/11/igri-s-mycom-3-4-let.jpg | **Как же научить малыша ловкости и** **умелости в играх с мячом?****(рекомендации родителям)** | http://ru.convdocs.org/pars_docs/refs/132/131408/131408_html_m60051be1.jpg |
| * В обучении детей преимущественно используются *игровые приемы.*
* Показывая ребенку, как надо бросать мяч вдаль двумя руками из-за головы, сопровождайте показ простым, доступным для понимания пояснением: «Я сейчас брошу свой мячик далеко-далеко. Смотри, как я это делаю. Я возьму мяч двумя руками и подниму его вверх. Какой красивый у меня мячик! А теперь я спрячу егоза голову.И… брошу*.* Брошу сильно, вперед! Далеко-далеко!»
* Многократные повторения образуют у ребенка более прочные двигательные навыки, малыш начинает выполнять движения более свободно, без лишнего напряжения. У ребенкапоявляется своеобразное ***«чувство мяча».***
* *Не принуждайте малыша к выполнению того или иного движения.* Не требуйте от него повторять упражнение до тех пор, пока ребенку не удастся выполнить его правильно. Играйте с малышом, когда он будет находиться в хорошем настроении.
* Проявите фантазию, изобретательность, используйте для игр все, что найдете под рукой: гладильную доску, стулья, пустые пластиковые бутылки, длинные шнурки и т.п.
* Постепенно вовлекайте его во все новые виды игры, систематически повторяя их.
* Не забывайте о возрасте вашего ребенка, его физических возможностях! Ободряйте своего малютку похвалой; удивитесь тому, какой он ловкий, смелый, быстрый; что он уже сам может показать другим.
* Пустьребенок 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.
* Предлагайте детям разные мячи – большой, 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 скомканной бумаги), большой надувной мяч-шар.
 |
| **Выбирая мяч для ребенка, помните главное:** |
| **Маленькие и большие мячи для детей**  | ***Мяч должен пружинить***– никакого чрезмерного сопротивления или проваливания внутрь.***Ущипните мяч*** – множества мелких складок быть не должно (признак низкого качества). При повторном надувании качественный мяч всегда восстанавливает форму – никаких трещин, морщин, складочек.***Антиразрывная система (значок -АВS)*** позволяет мячу при разрыве сдуваться, а не лопаться под ребенком.***У качественного мяча нет видимых швов***, заусенцев и неприятного запаха.***Ниппель должен быть впаян*** внутрь мяча.***Материал хорошего детского мяча – гипоаллергенный***, экологически чистый, без вредных примесей и антистатический.***Хороший мяч – теплый на ощупь***, не скользкий, не липкий и не оставляющий следов краски на руках. |
| Мяч – удивительно интересная игрушка. Пожалуй, ничего аналогичного – настолько простого и в тоже время интересного – пока ещё люди не придумали. Мяч – необходимый атрибут для профилактики многих заболеваний и для развития детского организма. **Каким бывают детские мячи и для чего они используются?*** **Гимнастический мяч (фитбол).** Полезная игрушка для активного отдыха в любом возрасте. Польза от фитбола - щадящая нагрузка, поддержание гибкости, профилактика заболеваний позвоночника, физическое и интеллектуальное развитие ребенка, тренировка вестибулярного аппарата, чувства равновесия и пр. Фитболбудет кстати в любом возрасте – для новорожденного крохи, подростка, взрослых и пожилых людей.
* **Игровые мячи.** Игровой мяч подбирается с соответствии с ростом и возрастом малыша.Игровые мячи – это получение удовольствия от игры, активный отдых и первые шаги к спорту.
* **Спортивные мячи.**Специальные мячи (для футбола, художественной гимнастики и прочих видов спорта) приобретаются по возникшей необходимости, так как занятия спортом для малышей начинаются с 3-х до 7-ми лет.
* **Мячи – прыгуны.**Использовать мяч можно для гимнастических/лечебных занятий или же просто для безудержного веселья. Идеальный спортивный инвентарь для подвижных крох.
* **Массажные мячи.**Предназначены для лечебной и спортивной гимнастики. И просто для игр, конечно. Массажный точечный эффект обеспечивается, благодаря игольчатой поверхности, что способствует улучшению кровообращения, общему развитию, укреплению мышц спины, развитию координации движения и пр.
* **Мячики для сухого бассейна.**Надувные бассейны с резиновыми (пластиковыми, поролоновыми) мячиками есть у многих молодых родителей – и это правильно. Ныряние в такие мячики – это успокоение нервной системы, массаж тела, укрепление мышц и бесконечный восторг. Возрастные рамки: для карапузов от 3-х лет.
 |

**Дети должны уметь:**

**В 3 года –** катать мяч со сверстниками или со взрослыми на расстояние 2 м; прокатывать мяч между предметами; бросать и ловить мяч двумя руками одновременно при обязательном зрительном контроле.

**В 4 года –**бросать и ловить мяч двумя руками от груди, из-за головы с расстояния 1,5 – 2 м; попадать мячом (диаметр 6-8 см) в корзину, поставленную на пол.

**В 5 лет –**метать мяч в цель одной рукой, отбивать мяч от пола не менее 10 раз; бросать мяч вверх, а после удара мяча об землю уметь ловить мяч руками (не менее 10 раз).

**В 6 лет** –свободно отбивать мяч на месте и с продвижением; перебрасывать мяч друг другу и уметь ловить его стоя, сидя и разными способами; овладеть элементарными приёмами волейбола и баскетбола; метать мяч в горизонтальные и вертикальные цели с расстояния 3-4 м.

***Уважаемые родители!***

*Вспомните игры своего детства, научите своих детей играть в «Вышибалы», «Лапту», «Съедобное – несъедобное», да просто поиграйте в мяч с друзьями, соседями, родственниками, устройте веселые соревнования с теннисными мячиками, воздушными шарами. Стоит только захотеть и у вас все получится. А в подарок вы получите море удовольствия и позитива!*

***Помните! Здоровье детей – в Ваших руках!***

***С уважением инструктор по физкультуре Прокопенко Т.В.***

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**Литература:**

1. Т.Э. Токаева «Будь здоров, дошкольник. Программа физического развития детей 3-7 лет» - М.: ТЦ «Сфера», 2016. – 112 с.
2. Е.Н. Вавилова «Учите бегать, прыгать, лазать, метать: Пособие для воспитателя детского сада» М.: - Просвещение, 1983. – 144 с.
3. Н.Э. Власенко «Фитбол – гимнастика в физическом воспитании детей дошкольного возраста (теория, методика, практика)» - СПб.: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2015.- 112 с.
4. Интернет - источники