**Консультации для родителей **

**Играйте вместе с ребенком в мяч (3-4года)**

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

Подбирать мяч для малыша необходимо в соответствии с его возрастными особенностями и возможностями. Чем младше ребёнок, тем меньше у него умений в бросании, ловле. А эти движения -  основные во владении мячом. Поэтому, чтобы дети смогли выполнить соответствующие действия, необходимо подобрать удобный мяч. Внимание должно быть обращено на вес, объём и качество материала, из которого сделан мяч. Дети младшего дошкольного возраста очень любят играть с воздушным шариком, сенсорным (поролоновым) мячом, интересны им и маленькие массажные мячи, пластмассовые шарики. Эти мячи могут быть использованы в играх и игровых упражнениях, развивающих координацию, силу, глазомер, формирующих произвольность и умение сосредотачиваться при выполнении заданий, помогающих осваивать различные варианты выполнения движений.

Предлагаю вам несколько подвижных игр и игровых упражнений с мячом:

Поиграй со мною в мяч

Инвентарь: большой мяч.

Взрослый садится перед ребёнком на четвереньки и предлагает ему сесть так же. Катит мяч к ребёнку, приговаривая:

Ты поймал весёлый мяч,

Ну, верни его, не прячь.

Ребёнок катит мяч обратно. Упражнение повторяется несколько раз.

Докати мяч до стены

Инвентарь: скамейка или стул, мяч.

Взрослый приносит скамеечку(стул) и прячет под ней мяч. Затем предлагает ребёнку сесть на скамейку(стул), наклониться к мячу и толкнуть его так, чтобы он докатился до стены.

Скати с горки

Инвентарь: горка и мяч (или шар).

Взрослый показывает ребёнку горку и просит скатить с неё мяч (или шар).

Попади в ворота

Инвентарь: ворота и мяч.

Взрослый предлагает ребёнку встать напротив ворот, присесть на четвереньки и катить мяч в ворота. Затем добежать до ворот, забрать мяч и повторить движение.

Подбрось, поймай, упасть не давай

Инвентарь: мяч.

Ребёнок берёт мяч. Взрослый предлагает подбросить мяч вверх и поймать.

Попади в круг

Инвентарь: корзина или обруч и малые мячи.

Ребёнок берёт из корзины (можно вместо корзины использовать обруч) малые мячи (в правую и левую руки), встаёт на расстоянии 1- 1,5 м от корзины в кружок и бросает мяч в корзину.

Мой весёлый звонкий мяч

Инвентарь: мяч.

Взрослый предлагает ребёнку поиграть с мячом, затем показывает, как подбросить и поймать мяч, предлагает повторить малышу. Свои действия сопровождает словами:

Мой весёлый, звонкий мяч,

Ты куда пустился вскачь?

Красный, жёлтый, голубой,

Не угнаться за тобой.

После слов бросает мяч вперёд, просит ребёнка догнать свой мяч, делая вид, что хочет обогнать малыша и первым взять мяч. Игра повторяется снова.

Сбей мяч

Инвентарь: верёвка и малый мяч.

На уровне глаз ребёнка подвесить мяч (диаметром не меньше 70 см), дать ребёнку малый мяч (диаметром 8—12 см), встать с ребёнком на расстоянии 1 м от мяча и предложить ему бросить свой мяч в подвешенную цель.

Брось и лови

Инвентарь: большой резиновый мяч.

Ребёнок встаёт на линию, по команде взрослого «Бросай!» бросает мяч вперёд и вдаль, по команде «Лови!» бежит за ним. Ребёнок должен успеть поймать мяч, пока он подпрыгивает.

Желаю успехов! Приятно и с пользой провести время со своим малышом!

**Игры с мячом во дворе вместе с родителями для детей 4-5 лет.**

 

Всем известно, как велико значение подвижной игры для ребенка – это школа управления собственным поведением, формирование положительных взаимоотношений со сверстниками, благополучное эмоциональное состояние. Игры с мячом занимают особое место среди подвижных игр.

Нередко пойти погулять с ребёнком для родителей означает посидеть на скамеечке, пока малыш крутится рядом. Между тем, прогулка – замечательный повод для общения, каких-то совместных дел, в том числе и физических упражнений. И нужно-то для этого немного: спортивный костюм и мяч. В зависимости от степени физического развития, подготовленности ребёнка и умений родителей, можно подобрать нужные упражнения, их количество, продолжительность занятий, вес и величину мяча. К тому же, упражнения можно усложнять или упрощать. Что касается места для занятий, то идеально – это лужайка в парке или лесу, площадка для игр, просто двор. Не следует настаивать на выполнении тех упражнений с мячом, которые ребёнку не нравятся. И наоборот - нужно использовать и постепенно усложнять понравившиеся элементы. Не бойтесь перегрузок, но не настаивайте и на продолжении занятий, если ребёнок жалуется на усталость или капризничает. Как можно меньше принуждения, как можно больше удовольствия и радости!

      Запаситесь терпением. Не раздражайтесь при неудачах. Избегайте замечаний: «Какой ты неумейка», «Неуклюжий». Подчёркиваете всё положительное: «Вот сегодня гораздо лучше, чем в прошлый раз…», «Вот здорово у тебя получилось! Давай-ка ещё разок…»

Предлагаю вам несколько подвижных игр и игровых упражнений с мячом:

**«Дворовой боулинг».**

Наполните несколько пустых пластиковых бутылок из-под воды с песком, примерно наполовину. Расставьте бутылки в ряд на земле.  На расстоянии нескольких метров проведите черту. Посоревнуйтесь с ребенком в сбивании бутылок мячом.  Если к игре привлечь других детей и устроить детское соревнование, то игра будет еще веселее!

**«Сбей кеглю».**

Ребенок располагается на исходной черте в 2 м. от кегли, в руках у него по одному мячу большого диаметра. По сигналу: «Покатили!» ребенок прокатывает мяч, стараясь сбить кеглю.

**«Сигнализация».**
Подвесьте на ветку дерева или на другом возвышении мишень.  Это может быть фанерный круг, мишень или даже пластиковая банка. Самое главное, чтобы к мишени был прикреплен колокольчик.   С определенного расстояния малыш должен попасть мячом  в мишень, чтобы она зазвенела. Постепенно поднимайте мишень все выше.   Пусть ребенок бросает мяч с разных позиций -  с места, с разбега, из-за спины,  боком.

**«Меткий стрелок».**

Игра отлично развивает быстроту реакции.  Для игры понадобится сачок для ловли бабочек и мячи для настольного тенниса.  Взрослый берет в руки сачок, ребенок встает на расстоянии 3-4 метров. Взрослый  водит в руке сачок — влево-вправо, влево- право.  В то же время считает вслух: «раз, два, ТРИ!» На счет «три» ребенок должен бросить мяч в сачок, и постараться попасть в него.

Если у вас большая компания детей, то можно вместо сачка использовать обруч. Двое детей держат обруч и двигают его вверх-вниз.  А третий ребенок должен попасть в обруч.

**«Собери урожай».**

Для игры понадобится несколько пластмассовых ведерок, несколько небольших мячей. Можно использовать и разные игрушки.

Для игры нужно как минимум два игрока. На земле расставляются ведерки, на расстоянии нескольких метров проводится черта, возле которой стоят дети и лежат игрушки.  Каждый ребенок помечает свое ведерко. По команде нужно закинуть как можно больше предметов или мячей в свое ведерко.

**«Кто дальше».**

Инвентарь: 2 резиновых или пластиковых мяча диаметром 15-18 см, кусочек мела.

Перед стеной на асфальте мелом (или палочкой на земле) чертят линию на расстоянии 50-80 см от стены. Далее через каждые 30 см чертят еще 4-5 линий. Взрослый и ребенок встают за первой линией и бросают мяч о стену; ловят и отходят за следующую линию. Игрок, не сумевший это сделать, повторяет бросок с первой линии, пока не поймает. Постепенно отступая от стены от одной линии на другую, игроки бросают и ловят мяч. Побеждает игрок, который поймает мяч, находясь дальше своего соперника от стены и затративший на это меньше попыток.

**«Мяч на простыне».**

Инвентарь: пластиковый (диаметром 20-25 см) или надувной (диаметром 40-50 см) мяч, детская простыня.

Мама и ребенок становятся друг напротив друга, держа простыню за углы на уровне пояса. Мяч кладут в центр простыни. После команды взрослого «Раз, два, три, начало игры!» игра начинается. Один игрок, маневрируя простыней, старается сделать так, чтобы мяч скатился на землю, второй препятствует этому (Роли игроки распределяют до начала игры).

**«Лови — бросай».**

Ребенок и взрослый перебрасывает мяч друг другу, говоря: «Лови, бросай, упасть не давай!» Текст произносит не спеша, чтобы успеть поймать и бросить мяч. Расстояние постепенно увеличивается с 1 до 2 м.

Правила: ловить мяч, не прижимая его к груди; бросать двумя руками в соответствии с ритмом произносимых слов.

**«Играйте дома с ребенком в подвижные игры»**

****

Подвижные игры в значительно большей степени, чем все другие формы физической культуры, соответствуют потребностям растущего организма в движении. Игра всегда связана с личной инициативой, творчеством, фантазией, вызывает эмоциональный подъем, отвечает всем законам развивающегося организма дошкольника, а потому всегда желанна. Она становится первой жизненной потребностью ребенка, к удовлетворению которой он сам очень стремится.

В игре, как правило, используются естественные движения. Они не только способствуют физическому развитию малыша, но и, что очень важно, стимулируют деятельность его головного мозга, а значит, и всех органов и систем. Игры воспитывают у детей необходимые им в школьной и дальнейшей жизни качества и прикладные навыки, развивают чувство коллективизма и дисциплинированности, умение владеть собой в самых разных ситуациях. В них наиболее полно раскрываются заложенные в ребенке личностные возможности.

В играх между родителями и ребенком возникает дружба, взаимопонимание, а это бывает не во всех семьях. Важно только на все последующие годы сохранить такие отношения. Они предотвратят многие неприятности и беды.

Установлено, что при включении подвижных игр в комплексное лечение детей полное выздоровление и восстановление их жизненных сил при самых различных заболеваниях и состояниях наступает значительно быстрее.

Предлагаю вам несколько подвижных игр:

**Через ручеек**

Развивает у ребенка ловкость, упражнять в прыжках на обеих ногах, в равновесии.

Описание: Кладутся 2 шнура, расстояние между ними 2 метра – это ручеек. Ребенок должен по камушкам – дощечкам перебраться на другой берег, не замочив ног. Дощечки положены с таким расчетом, чтобы ребенок мог прыгнуть обеими ногами с одного камушка на другой. По слову «Пошли!»  ребенок перебирается через ручеек. Если оступился, отходит в сторону – «сушить обувь».

**Попади мешочком в круг**

Задачи: Развивать у ребенка умение действовать по сигналу. Упражнять в метании правой и левой рукой.

Описание: В центре круга выложен из веревки кружок, концы веревки связаны, круг можно начертить. Диаметр круга – 2 метра. Ребенок находятся на расстоянии 1-2 шагов от круга. В руках мешочки с песком. По слову родителя «Бросай!», он бросает свой мешочек в круг. «Подними мешочек!» - говорит родитель. Ребенок поднимают мешочек, становятся на место. Ребенок бросает другой рукой.

**Самолеты**

Ребенок - летчик стоит за линией, нарисованной на земле. На слова родителя: «Самолет полетел» ребенок отводят руки в стороны, и бегает в разных направлениях. На слова: «Самолет присел» ребенок  приседает, руки опускает вниз. На слова «Самолет на место!» ребенок возвращается за линию и стоит ровно.

**Найди, где спрятано**

Ребенок сидит с одной стороны комнаты. Родитель показывает ребенку игрушку или флажок, который он будет прятать. Родитель предлагает отвернуться. Сам  отходит от ребенка на несколько шагов и прячет флажок, после чего говорит: «Ищи!» Ребенок начинает искать.

**У медведя во бору**

Выбирается водящий – медведь, он становится на определенное место – в берлоге. Остальные играющие – взрослые. Они располагаются на другой стороне площадки в своем доме. Пространство между домом и берлогой медведя – лес (бор), взрослые идут в бор за грибами и ягодами, постепенно приближаясь к медведю. Во время сбора грибов и ягод взрослые припевают:

 У медведя на бору

 Грибы, ягоды беру.

 Медведь простыл,

 На печи застыл!

 Медведь притворяется спящим во время припева. На последних словах медведь потягивается и бежит за родителями, а они быстро поворачиваются и убегают к себе домой или разбегаются в стороны, стараясь не попасться медведю, и спасаются у себя дома, (меняются ролями).

Желаю успехов! Приятно и с пользой провести время со своим малышом!