**Играем с мячом дома.**

Мяч – это рука ребёнка, развитие её напрямую

связано с развитием интеллекта.

Мяч – круглый, как Земля, и в этом его сила!

С.А.Шмаков

Дети очень любят играть с мячами, особенно с яркими, прыгучими и ловкими. Однако многие родители уделяют мало времени играм с мячами, и даже летом, на отдыхе, мяч остается незаслуженно забытым.

Игры, игры-упражнения с мячом развивают координацию движений, укрепляют мышцы плачевого пояса, развивают и укрепляют мелкие мышцы рук, способствуют развитию глазомера, меткости.

В играх с мячом развиваются физические качества: 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 – это способствует гармоничному развитию центральной нервной системы.

Упражнения, предваряющие бросок в цель, для маленьких детей необходимы. Рука ребенка постепенно привыкает к мячу, движения становятся более уверенными, особенно важна работа кистью руки.

В младших группах необходимо постоянно обыгрывать действия с мячом: «маленький мяч легкий», «мяч может убежать – это он играет с вами».

Во время выполнения упражнений педагог постоянно комментирует действия и движения детей, корректирует их, особенно если эти действия однообразны.

Особенно большое значение придается возникновению радостных эмоций. 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. В играх, которые проводятся в парах, команде, ребенок учится работать с партнером или партнерами.

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.

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.

При метании мяча вдаль следует показать детям, как занять правильную исходную позицию (ноги пошире, одна нога впереди, туловище при замахе наклонено вперед). Движение кистью – важный элемент в метании, показать, как выполняется движение, сравнить его с моментом положения руки во время прощания, когда говорим «до свидания»

Если прокатывание мяча ногами друг другу и между предметами не получается (это трудно), можно предложить детям попробовать прокатывать мяч между предметами без передачи его друг другу.

Если ваш ребенок совсем не владеет мячом, сделайте с ребенком несколько начальных упражнений:

Покатать мяч по полу ладонью вправо – влево. Затем перекатывать мяч по полу из одной руки в другую.

Мяч обычный дали нам, нам он очень нравится.

Посмотрите, как легко мячик наш катается.

Покрутить мяч вокруг своей оси по часовой и против часовой стрелки.

Учим новую игру – мяч раскрутим на полу.

Он кружится, как, волчок, если ощутит толчок.

Толкнуть мяч по полу к стене и посмотреть, какова будет отдача от неё.

Мяч покатим мы к стене – посмотри-ка сам.

Оттолкнувшись, мяч спешит возвратится к вам.

Толкнуть мяч так, чтобы он прокатился под столом или между ножками стула.

Мяч наш ловок – посмотри, он уже в воротцах.

Чтоб мячом туда попасть, надо побороться.

Толкнуть мяч вперед и сбить им какой-либо предмет (кеглю, мяч, кубик).

Мы должны мячом сейчас сбить предмет тяжелый.

Постараться должен мяч – этот друг веселый.

Подкинуть мяч вверх и поймать его. Затем, прежде чем поймать, надо успеть сделать хлопок в ладоши.

Мяч влетает высоко, осторожно брось его.

Ловкость мы приобретаем – ловим мяч и вновь бросаем.

Ударить мячом об пол и поймать. Затем отбивать мяч от пола.

Мяч надутый, мяч пузатый, любят все его ребята.

Бьют его, а он не плачет, веселее только скачет.

Перебрасывать мяч в парах с ударом об пол.

Мяч о землю стукнем ловко, чтоб он к другу улетел.

Друг поймал мяч со сноровкой и назад лететь велел.

Метание малого мяча в вертикальную мишень.

На стене у нас мишень, мяч кидать в неё не лень.

Тот, кто метко попадает, зоркость глаз приобретает.

Забрасывание мяча в горизонтальную цель (коробка, корзина)

Вот корзина перед нами, а зачем – скажите сами.

Будем мячик так бросать, чтоб в корзину попадать.

«Лови – Бросай»

Дети стоят в кругу, взрослый — в центре. Он перебрасывает мяч и ловит обратно, говоря: «Лови, бросай, упасть нeдавай!».

Текст произносит не спеша, чтобы успеть поймать и бросить мяч. Расстояние постепенно увеличивается: от 1 до 2 м и более.

"Передай мяч соседу"

Для игры понадобится два мяча диаметром 15-25 см.

Все участники игры становятся в круг. Игрокам, которые стоят напротив друг друга, ведущий (воспитатель) дает мячи и по его сигналу оба игрока передают мячи соседям в одном направлении (по часовой или против часовой стрелки), чтобы один мяч как бы догонял другой. Игроки начинают быстро передавать мячи из рук в руки.

Проигрывает тот, у кого оказалось сразу два мяча.

«Летучий мяч»

Играющие встают в круг, водящий находится в середине круга. По сигналу дети начинают перебрасывать мяч друг другу через центр круга. Водящий старается задержать мяч, поймать или коснуться его рукой. Если ему это удалось, то он встает в круг, а тот, кому был брошен мяч, становится водящим.

Когда упражнения с мячом сопровождаются стихами, ребенок вовлекается в нужную игру или движение ненавязчиво, без опасений, но в заданной форме и порядке.

Вспомните игры своего детства, научите своих детей играть в «Вышибалы», «Лапту», «Съедобное – несъедобное», да просто погоняйте мяч на лужайке в футбол или в хоккей на траве 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!

Игры с мячом – это любимое занятие детей.

Игра воспитывает ребенка пытливым, находчивым и здоровым.