

Рекомендации для родителей:

«Игры и игровые упражнения с мячом для детей 2-4 лет»

Игры с мячом были известны и любимы во все времена. В детских играх мяч по популярности занимает первое место. Он притягивает и манит детей всех возрастов, стимулирует фантазию и двигательное воображение.

Игры и игровые упражнения с мячом — это разновидность активности детей и вместе с тем школа разнообразных умений и навыков. В процессе действий с мячом у детей развивается умение ориентироваться в пространстве, координация движений. Дети учатся управлять своим телом, анализировать свои достижения, у них формируется «чувство мяча», которое включает в себя развитие глазомера, крупных и «ловких» мышц (мелкой моторики), умение регулировать статическое и динамическое напряжение. И конечно, ребёнок становится более ловким, сильным.

Игры с мячом — незаменимое средство и в **подготовке к школе**. Разнообразные манипуляции с мячом требуют контроля действий кисти руки, а её двигательная активность напрямую связана с развитием интеллекта. Владение мячом стимулирует формирование произвольности и самостоятельности — таких качеств личности, которые необходимы для саморегуляции любого вида деятельности.

Сегодня мяч многолик. Это — фитбол, hop, массажный мяч, пластмассовый шар, резиновые мячи разных размеров и т. п. Разные по размерам, материалам мячи позволяют ребёнку знакомиться с множеством вариантов движений: играть одному и в паре, тройке, выполнять броски, катать, отбивать, вести мяч.

Видовое разнообразие позволяет использовать мяч для поддержания активности. У детей малоактивных интерес вызывают мячи больших размеров, которые стимулируют желание катать, ловить, бросать, выполнять действия, способствующие увеличению амплитуды движения.

Для гиперактивных детей больше подойдут набивные мячи, они требуют меткости и сосредоточения при выполнении движения. Благодаря таким заданиям ребёнок учится «останавливать» свой темперамент, соотносить «взрыв» действий с намеченной целью, которую ставит не взрослый, а он сам.

Мягкие сенсорные мячи приятны детям, подходят для любой игры и эффективны для работы с агрессией — в первую очередь тем, что безопасны при выполнении бросков, киданий, метаний и других упражнений для снятия напряжения. С ними играют даже застенчивые ребята.

Игры с мячом для детей 2-4 лет

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. Для детей! среднего дошкольного возраста подойдут лёгкие мячи диаметром 15—20 см, маленькие мячи диаметром 5—8 см (для большого и настольного тенниса, резиновые, мягкие,; из разных материалов, сшитые родителями), бумажные шары (из скомканной бумаги), большой надувной мяч- шар.

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.

Игры с мячом для младших дошкольников

Поиграй со мною в мяч

Для игры нужен: 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.

Лови, кати

Для игры нужны: флажок и мяч.

Взрослый предлагает ребёнку поиграть с мячом. Просит его встать к флажку (расстояние 50 см), показывает, как присесть на четвереньки, и катит ребёнку мяч. Затем просит его катить мяч обратно.

Оттолкни и поймай

Для игры нужен: мяч.

Взрослый встаёт с ребёнком в пару. Игроки садятся на полу напротив друг друга.

Сидящий отталкивает мяч партнёру, тот ловит и отталкивает его обратно.

Мяч по дорожке

Для игры нужны: дорожка и шар.

Взрослый обращает внимание ребёнка на дорожку (Цветная ткань шириной 35—40 см, длиной 0,5—1 м), предлагает ему катить шар по дорожке. Затем катит шар вместе с ребёнком.

Докати мяч до стены

Для игры нужны: скамейка или стул, мяч.

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

Скати с горки

Для игры нужны: горка и мяч (или шар).

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

Кати, толкай

Для игры нужны: обруч или мягкий модуль-круг.

Взрослый даёт ребёнку круг среднего размера из мягкого модуля или обруч и предлагает катить, идти за ним и подталкивать.

Попади в ворота

Для игры нужны: ворота и мяч.

Взрослый предлагает ребёнку встать напротив ворот, присесть на четвереньки и катить мяч в ворота. Затем до- 1 бежать до ворот, забрать мяч и повторить движение.

Закати мяч в ворота

Для игры нужны: ворота и мяч.

Взрослый вместе с ребёнком делает ворота (дуга, кегли, тоннель, стульчик и т. п.), затем предлагает ему толкнуть мяч ногой, закатить в ворота.

Подбрось, поймай, упасть не давай

Для игры нужен: мяч.

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

Попади в круг

Для игры нужны: корзина или обруч и малые мячи или мешочки.

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

Мой весёлый звонкий мяч

Для игры нужен: 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

Для игры нужны: 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.

Отбей мяч

Для игры нужен: надувной мяч (или шар).

Взрослый берёт надувной мяч (шар), бросает его ребёнку, а малыш должен отбить мяч с лёта одной или двумя руками.

Мяч высоко

Для игры нужен: резиновый мяч.

Ребёнок берёт мяч среднего размера, взрослый предлагает подбросить его как можно выше, поймать от пола и снова бросить.

Смотри, мяч не урони

Для игры нужен: мяч.

Играть могут 2—3 ребёнка. Взрослый кидает мяч о пол, сопровождая бросок словами «Смотри, мяч не урони». После отскока ребёнок должен его поймать и через отскок бросить взрослому, затем — другому ребёнку.

Брось и лови

Для игры нужен: большой резиновый мяч.

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

Попади в комара

Для игры нужны: любой предмет, прикрепленный к палке длиной 1 м, и мячи или мешочки (2—3 штуки).

Ребёнок берёт несколько мешочков, взрослый поднимает палку с прикрепленным к ней предметом, который обозначает комара, и предлагает детям попасть в него.

Примечание: «комар» должен быть крупным, размером не менее 50—80 см.

Забрось в корзину

Для игры нужны: корзина и мешочек (малый мяч, камешки и др.).

Взрослый предлагает малышу забросить в корзину (диаметром 1 м), находящуюся на расстоянии 1,5 м, мешочек.