

Муниципальное дошкольное образовательное бюджетное учреждение
«Детский сад комбинированного вида «Южный» г. Всеволожска

Консультация для родителей по теме:
«Использование мяча в развитии физических качеств у детей дошкольного возраста»

Подготовила:
инструктор по ФК
Солонина Н.В.

Дошкольный возраст - это самый ответственный период в жизни любого человека. В этом возрасте закладываются основы здоровья ребенка, правильного физического развития, формируются двигательные навыки, интерес к физической культуре, спорту и здоровому образу жизни. Так же воспитываются морально-волевые, поведенческие и личностные качества.

В настоящее время возникают существенные изменения в поведении детей, связанные с тем, что дети все чаще предпочитают компьютеры, телефоны и планшеты подвижным играм. Именно поэтому наблюдается снижение двигательной активности, которая отрицательно влияет на здоровье. Для того чтобы способствовать развитию физических качеств у детей и мотивировать их заниматься спортом, необходимо научить их играть в различные игры с мячом. Такие игры развивают быстроту, выносливость, ловкость, глазомер, координацию, а также разгружают нервную систему, дают массу радостных переживаний и эмоций. Дети могут выбрать подвижные игры с элементами спорта, игры-эстафеты, веселые упражнения, такие как катания, бросания, ловля мяча и т.д. Если дети будут владеть необходимыми знаниями и навыками, то в дальнейшем они самостоятельно смогут организовывать игры с мячом.

Мяч - это самый удобный предмет для бросания, катания и метания, поэтому он должен быть в свободном распоряжении у каждого ребенка. Вот некоторые игры для детей дошкольного возраста в которые можно играть с родителями.

- Прокатывание мячу друг другу со словами:

Колобок, Колобок,
У тебя румяный бок,
Ты по полу катись,
И Сереже улыбнись!

В эту игру можно играть как вдвоем, так и в большой компании, когда дети стоят в кругу.

- Игра «Покати и догони», выполнять действия нужно в соответствии с текстом:

Наш веселый, звонкий мячик,

Мы покатаем далеко,

А теперь его догоним.

Это сделать так легко!

Для детей старшего и подготовительного возраста можно устраивать соревнования между ними, т.е. кто дальше бросит или первый догонит мяч.

- Игра «сбей кеглю». Детям младшего и среднего возраста будет интереснее играть со стихами. Дети 6-7 лет больше предпочитают игры, в которых есть элемент соревнования. Кто быстрее наберет определенное количество очков или, кто первый собьет кеглю.

Посмотри, какие кегли!

Ровно-ровно в ряд стоят!

К ним направим мяч умело, и они уже лежат!

- Игры с элементами спорта:
 - 1) «Положи в корзину мяч» (с использованием обруча).
 - 2) «Попади в ворота». Ребенок примерно с 2х метров бьет ногой мяч по воротам.
 - 3) «Перебрось через сетку». Напоминает волейбол, где ребенок учится ловить и кидать мяч.
- Игровые упражнения с мячом:
 - 1) Подбросить мяч вверх, затем поймать двумя руками, правой или левой;(усложнение с хлопком)
 - 2) Ударить мяч о землю, затем поймать двумя руками, правой или левой; (усложнение с хлопком)
 - 3) Ударить мяч о стену, затем поймать двумя руками, правой или левой; (усложнение с хлопком)
 - 4) Ударить мяч о стену, после того как он отскочит от земли - поймать двумя руками, правой или левой; (усложнение с хлопком)

5) Метание мяча в горизонтальную цель двумя руками от груди, правой или левой рукой; (увеличивая расстояние до мишени или меняя высоту можно усложнить задачу)

- «Съедобное - не съедобное». Популярная и интересная игра среди детей дошкольного возраста. Если ведущий кидает мяч и говорит что-то съедобное, то нужно поймать мяч. Если ведущий называет не съедобное, то ловить мяч не нужно.
- «Скажи ласково». Бросая мяч ребенку нужно назвать любое слово, например, ключ. Ребенок, кидая мяч обратно говорит уменьшительно-ласкательно ключик.

В литературе известно множество книг и пособий, посвященных играм с мячом, из которого любая семья может выбрать книгу по собственному вкусу. Совместные игры на свежем воздухе способствуют укреплению семьи и здоровья каждого участника. Именно поэтому представляется целесообразным использование как предложенных игр, так и других в совместном времяпровождении.

Удачи вам и будьте здоровы!

Список литературы:

1. Вавилова Е.Н. Учите бегать, прыгать, лазать, метать. – М., 1983.
2. Фролов В.Г., Юрко Г.П. Физкультурные занятия на воздухе с детьми дошкольного возраста. – М., 2003.
3. Хухлаев Д.В. Методика физического воспитания в дошкольных учреждениях. – М., 2005.