

Подвижные игры оказывают самое положительное влияние на здоровье детей

Разнообразные движения активизируют дыхание, кровообращение, обменные процессы, повышают мышечный тонус.

Кроме удовольствия, разнообразные игры мячами развивают кисти рук, мышцы ног, координацию движений, ловкость, подвижность, быстроту реакций, а так же формируют представление о цвете, форме, величине и весе предметов. В какие же игры можно играть с мячиками, большими и маленькими?

Уважаемые родители предлагаем вам и вашим детям игры с мячом.

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

Подбрось, поймай, упасть не давай

Для игры нужен: мяч.

Ребёнок берёт мяч. Взрослый предлагает подбросить мяч вверх и поймать

Брось и лови

Для игры нужен: 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 после удара о пол.

Игра «Ловишка с мячом»

Цель игры. Развивать скоростные качества, ориентировку в пространстве, фиксацию взора, глазомер.

Описание игры. Дети стоят по кругу, передают мяч из рук в руки, произнося:

Раз, два, три — мяч скорей бери!

Четыре, пять, шесть — вот он, вот он здесь!

Семь, восемь, девять — бросай, кто умеет.

Последний, к кому попал мяч, говорит: «Я!», выходит в середину и бросает мяч, стараясь осалить разбегающихся в стороны детей.

Правила игры: передавать мяч, точно согласуя движения с ритмом произносимых слов; тот, кого заятнает мяч, пропускает один кон игры; мяч бросать, целясь в ноги.



Игра «Поймай мяч»

Цель игры. Развивать внимание, ловкость, зрительно-двигательную координацию.

Описание игры. Играют втроем. Двое игроков располагаются друг против друга на расстоянии 3—4 м и перебрасывают мяч между собой. Третий становится между ними и старается поймать мяч или хотя бы коснуться его рукой. Если это удастся, он меняется местами с тем, кто бросил мяч. Можно предложить детям перед броском выполнить какое-либо движение: бросить мяч вверх, вниз, поймать его, вести мяч на месте и т. д.

Правила: начинать бросать мяч по сигналу.



Желаем Вам весело и с пользой поиграть с ребенком в мяч!

Инструктор ЛФК Патракова Татьяна Николаевна