***Консультация***

***«Игры с мячом – польза для всего организма»***

Важное место в системе физического воспитания детей дошкольного возраста занимают действия с мячом. Упражнения в бросании, катании мячей способствуют развитию глазомера, координации, ловкости, ритмичности, согласованности движений, совершенствуют пространственную ориентировку. Упражнения с мячами различного объема развивают не только крупные, но и мелкие мышцы, увеличивают подвижность в суставах пальцев и кистях, усиливают кровообращение. Они укрепляют мышцы, удерживающие позвоночник, и способствуют выработке хорошей осанки.

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.  
Особое место занимают игры – соревнования, эстафеты с мячом, которые развивают чувство ответственности, умение достойно проигрывать. Ведь не только положительные эмоции, но и отрицательные эмоции побуждают к выполнению точных, слаженных действий.

Игры с мячом активизируют не только двигательную, психическую деятельность детей, но и умственную. 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  играть с мячом.  
К сожалению, многие родители не знают игр с мячом, соответственно не могут научить этому своих детей.  
  
**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.[Хочу такой сайт](https://сайтобразования.рф/)**

* 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.**

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

**Желаем успехов**