**Консультация для родителей**

**«Совместные игры с мячом дома».**

Большинство родителей не знают, как организовать выходной день с пользой для всей семьи. Занятие спортом объединяет и в то же время оздоравливает семью. Мяч – это одна из самых любимых игрушек детей.

Это удобная, динамичная игрушка, занимающая особое место в развитии действий руки. Первые игры с мячом бесценны по своей значимости для здоровья, эмоциональной достаточности, физического и интеллектуального развития маленького ребёнка. На протяжении всего дошкольного детства игры с мячом усложняются и как бы «растут» вместе с ребёнком, составляя огромную радость детства.

Игры с мячом развивают глазомер, координацию, смекалку, способствуют общей двигательной активности. Для ребёнка мяч – предмет увлечения с первых лет жизни. Ребёнок не просто играет в мяч, а варьирует им: берёт, переносит, кладёт, бросает, катает и т.п., что развивает его эмоционально и физически. Игры с мячом важны и для развития руки малыша. Движения пальцев и кистей рук имеют особое значение для развития функций мозга ребёнка. Малыши, знакомясь со свойствами мяча, выполняя разнообразные действия, получают нагрузку на все группы мышц, у них активируется весь организм. Игры и упражнения с мячом развивают ориентировку в пространстве, регулируют силу и точность броска, нормализуют эмоционально-волевую сферу, что особенно важно как для малоподвижных, так и для шустрых детей. Игры с мячом развивают мышечную силу, усиливают работу важнейших органов организма – лёгких, сердца, улучшают обмен веществ.

**В современных квартирах** возможности для игры в мяч очень ограничены, но все же родителям можно предложить *несколько забавных игровых упражнений с мячом.*Сопровождение движений с мячом стихотворным текстом помогает сделать занятие более понятным, а главное, задает ритм выполнения игрового задания.

**Мяч в кругу.**

В этой игре можно объединить несколько детей (сверстников малыша) или попросить других членов семьи поиграть с вами.

Дети сидят на корточках на полу, образуя круг. Взрослый дает одному из участников игры – мяч – Колобок (на нем нарисованы или приклеены глаза, нос, рот) и читает стихотворение.

Колобок, Колобок,

У тебя румяный бок.

Ты по полу покатись

И Катюше (ребятам) улыбнись!

По просьбе взрослого («Катенька, покати мяч Диме») девочка прокатывает мяч двумя руками названному участнику. Тот, получив мяч, прокатывает его другому ребенку, которого назвали по имени, и т.д.

**Сбей кеглю.**

Ребенок, присев на корточки в обозначенном взрослым месте (цветной кружок, шнур), прокатывает мяч двумя руками вперед, стараясь сбить кегли. Затем идет за ним, поднимет кегли и возвращается.

Посмотри, какие кегли.

Ровно - ровно в ряд стоят!

К ним направим мяч умело-

И они уже лежат!

Следите, чтобы малыш энергично отталкивал мяч двумя руками, а не подбрасывал его вперед-вверх. Приучайте его смотреть вперед (на кегли).

**«Школа мяча»**

Ø Бросать мяч вверх и ловить его двумя руками.

Ø Бросать мяч о стену и ловить его двумя руками.

Ø Ударять мяч о пол и ловить его то правой, то левой рукой.

Ø Бросить мяч о стену, дать ему упасть на пол и отскочить, после чего ловить двумя руками.

Ø Подбросить мяч двумя руками вверх и не сходя с места, ловить его. Повторить, делая во время полета мяча хлопок в ладоши перед собой, за спиной, по коленям.

Ø Ударить мяч о пол и поймать его. Повторить упражнение с хлопками перед собой, за спиной.

**«Докати до стены»**

Из подручного материала образуется коридор длиной 3-4 м., шириной 30-50см так, чтобы он доходил до стены. Нужно так оттолкнуть мяч, чтобы он коснулся стены.

Перед стеной можно поставить несколько кеглей и попробовать их сбить.

**«Мяч в воротики»**

Закатить мяч в неподвижную цель: в воротики из кубиков (40- 50 см шириной) на расстоянии 2-3 м, способом снизу.

**«Мяч в обруч»**

У взрослого в руках обруч (держит его вертикально), игрок стоит на расстоянии 2м. Бросать мяч лучше от плеча.

**«Мяч вокруг обруча»**

На полу лежит обруч диаметром 80-100см, необходимо вести мяч вокруг обруча, обивая его о пол правой и левой рукой.

**«Поймай мяч»**

В игре участвует три игрока. Двое стоят друг напротив друга на расстоянии 3-4 м и перебрасывают мяч, способом - от груди. Третий находится между ними и старается поймать мяч в тот момент, когда он пролетает над ним. Если поймает, встает на место игрока, бросившего мяч.

*Мой веселый звонкий мяч!*

*Ты куда помчался вскачь?*

*Желтый, красный, голубой –*

*Не угнаться за тобой!* С.Я. Маршак

Пусть ребенок демонстрирует свои умения перед всеми членами семьи или сверстниками: это постепенно развивает уверенность в своих силах, стремление учиться дальше и осваивать новые более сложные движения и игры.