

Консультация для родителей и педагогов
«Мяч-наш лучший друг и помощник»
Составила инструктор по ФК Гришина Г.М.



Мяч – это изобретение человечества, очень нужное и многофункциональное. Мяч можно использовать по-разному, в зависимости от задач, которые мы ставим перед собой. Использовать его как в играх, так и в упражнениях, в зависимости от величины, и материала, из которого он изготовлен.

Мяч является лучшим тренажёром для глаз (так например: прокатывать мяч на разные расстояния, бросать, удалять, приближать, сопровождая его взглядом).

Тренажёр для развития мелкой и крупной моторики.

Существует множество игр с мячом:

- Ловить мяч (прямо, сбоку, стоя на возвышенности).
- Бросать и прокатывать мяч в разных направлениях.
- Перекидывать мяч друг другу, взрослому и т.д., можно сопровождать броски словами.
- Сбивать мишени мячом, попадать в цель.
- Подбрасывать мяч вверх и ловить.
- Кидать мяч об стенку, пол и ловить его.

Так же использовать мячи можно и для самомассажа, прокатывая его между ладонями, затем к каждому пальцу (так же можно сопровождать словами). Как профилактику плоскостопия – используем мяч для прокатывания ступнями. И так далее.

Применение и использование мячей очень широкое, главное не забывать о том, что воздействие должно быть приятным и не вызывать отрицательных эмоций у детей.