

И взрослый прокатывают ногами мяч вперед, распрямляя ноги в коленях.

6. **«Дружно присели»** И.п.: стоя лицом друг к другу, ноги на ширине плеч, взявшись руками за мяч. Присесть и встать.

7. **«Веселые прыжки»** И.п.: стоя лицом друг к другу, взявшись за мяч. Выполнять прыжки.

Игровой массаж

Оздоровительный эффект несут массаж и самомассаж. С помощью массажного мячика взрослый или ребенок могут осуществлять массаж(круговыми движениями, от периферии к центру) рук, ног, живота, спины.



«Школа мяча»

С целью подготовки ребенка 6 лет к школе важно, чтобы он освоил «школу мяча», в которую входят следующие умения:

- подбрасывание и ловля мяча двумя руками (10 раз подряд), одной рукой (4-5 раз), с хлопками;
- отбивание мяча о землю (двумя руками, одной рукой, с хлопком);
- отбивание мяча о землю с продвижением вперед;
- игры с ударом мячом о стену;
- перебрасывание мяча в паре (от груди, из-за головы, снизу).



Используемая литература:

Я. Бердыхова. «Мама, папа, займитесь со мной»\ пер.с чешского.М.,1985г.

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение «МАЯЧОК»
комбинированного вида
детский сад №176



«Наш веселый звонкий мяч»



**Подготовила воспитатель
Сапегина Марина Юрьевна**

Игры с мячом

Игры с мячом — основа развития ребенка дошкольного возраста. Одними из первых основных движений являются схватывание, хватание, бросание, которые позднее перерастают в различные манипуляции: метание и ловлю. В мяче ребенок находит общее выражение всякого предмета, а равно и самого себя как целого и замкнутого в себе единства.

Это интересно!

Издавна на Руси дети любили играть с мячом. Мячи плели из лыка, делали из тряпья, овечьей шерсти.

Игры с мячом развивают у детей:

- координацию движения;
- мелкую моторику (ручную ловкость);
- глазомер, силу, быстроту реакции;
- ориентировку в пространстве;
- регулируют силу и точность движений;

-нормализуют эмоционально-волевую сферу.

Уважаемые родители, постарайтесь, чтобы дома у ребенка были мячи разных размеров: малые (6-8 см), средние (10-12 см), и большие (20-25 см). Таким образом, развиваются не только крупные, но и мелкие мышцы, увеличивают подвижность в суставах пальцев и кисти.



В часы досуга!

В паре с ребенком можно выполнить комплекс физических упражнений «Веселый мяч». Взрослый выступает в роли партнера для ребенка.

1. **«Потянулись»** И.п.: стоя лицом друг к другу, ноги на ширине плеч, мяч в вытянутых руках перед собой. Поднять руки с мячом вверх (взрослый потягивает руки ребенка) и вернуться в и.п.

2. **«Проверили силу»** И.п.: стоя лицом друг к другу, выставив одну ногу вперед, руки согнуты в локтях перед грудью, опора на ладони. Выпрямить руки в локтях с мячом (прижать руки к груди), согнуть руки в локтях с мячом.

3. **«Наклонились»** И.п.: стоя на коленях, лицом друг к другу, мяч на вытянутых руках вверх. Одновременно наклониться вправо, затем влево. Повторить несколько раз.

4. **«Потянулись вперед»** И.п.: сидя на полу, ноги в стороны ребенок - лицом к взрослому. Поочередно ребенок и взрослый прокатывают мяч руками вперед.

5. **«Размяли ноги»** И.п.: сидя на полу, опора на ладони. Ноги взрослого вытянуты, ноги ребенка согнуты в коленях на мяче. Поочередно ребенок

