

***Мой веселый звонкий мяч!***

Хотим обратить ваше внимание на такой простой и очень

интересный предмет- как мяч.

Это основной и удобный для бросания и метания предмет разного диаметра должен постоянно находиться в свободном распоряжении детей. Родители в свою очередь могут показать различные действия с мячом. Ребёнку очень важно получить этот двигательный опыт, умение обращаться с мячом: держать его в двух руках или в одной, обхватывать пальцами, отталкивать, катать, бросать.

При первоначальном овладении действиями с мячом большое место занимают индивидуальные упражнения, самостоятельные попытки играть с мячом.

Катание – полезное упражнение, помогающее овладеть мячом, тренерующее мышцы пальцев и кисти, приучающее правильно оценивать направление движения мяча и необходимые при этом мышечные усилия.

Бросание и ловля – более сложное движение, требующее глазомера. При ловле мяча нужно правильно оценить направление его полёта, а при броске сочетать необходимое направление с силой броска. Полезно подбрасывать мяч вверх.

Это движение связано с активным выпрямлением, как бы потягиванием за брошенным мячом. Это упражнение помимо укрепления мышц плечевого пояса, содействует укреплению осанки.

Необходимо освоить такие движения :

• Бросок мяча двумя руками снизу, из-за головы.

• Бросание мяча взрослому и ловля его с расстояния 1- 1,5м.

• Бросание мяча вверх и попытка его ловить.

• Бросание мяча о землю и ловля его двумя руками после отскока.

При броске вверх сначала подбрасывать не высоко и удобнее ловить мяч снизу, в подставленные ладони, с расставленными свободно пальцами. При броске о землю необходимо соблюдать точность броска мяча вертикально вниз и рассчитать силу толчка.

Мяч, брошенный вниз о землю легче поймать, обхватывая его с обеих сторон, если же мяч слишком высоко подскочил, то его можно поймать, подставляя ладошки снизу.

Чаще тренеруйтесь с малышом в перебрасывании мяча друг другу.

Метание в цель – при метании необходимо обращать внимание, чтобы ребёнок чередовал бросок правой и левой рукой – это важно для гармоничного развития обеих рук, для профилактики нарушения осанки. Метать можно мяч небольшого диметра, мячи- мякиши, шишки, мешочки с песком или с крупой (вес 200гр.)

*Предлагаем вашему вниманию игровые упражнения с мячом.*

«Прокати - догони»-Ребёнок берёт мяч и отталкивает его двумя руками вперед и бежит за ним.

“Прокати мяч”- Ребенок, сидя на полу, отталкивает мяч взрослому, тот в свою очередь отталкивает мяч ребенку.

«Кто дальше бросит?»-Метение различных предметов в даль. «Попади в круг» -На расстоянии 2м на полу положить цель (обруч, картонный яркий круги др.)диаметром 1,5 м. Бросать предметы (мяч, мякиши, шишки и проч.)правой левой рукой по очереди.

***Удачи вам дорогие родители.***

***Желаем приятно провести время с вашим малышом****.*