

Играем с мячом дома

В дошкольном возрасте закладываются основы здоровья, правильного физического развития, происходит становление двигательных способностей, формируется интерес к физической культуре и спорту. Воспитываются личностные, морально-волевые и поведенческие качества. Поэтому задача взрослых – привить ребёнку желание вести активный образ жизни, а какой предмет может повысить двигательную активность дома, на прогулке, в самостоятельной деятельности? Ну, конечно же, мяч!

Мяч – удивительная игрушка. Мяч воспринимается ребёнком, как нечто живое, он чутко реагирует и отзывается на движение, может быть послушным и озорным, он яркий, круглый и очень притягательный. Во время игр с мячом у детей повышается эмоциональный тонус – появляется чувство радости и удовольствия, улучшается настроение. Также во время игр с мячом у ребёнка формируются и укрепляются нейронные связи, так как во время игры с мячом или упражнений с мячом, необходимо очень быстро принимать решения и их реализовывать.

Игры с мячом:

1) *Съедобное – несъедобное*

Ведущий бросает детям мяч и одновременно называет предметы, если предмет съедобный, ребёнок должен поймать мяч, а если несъедобный – отбить.

2) *Школа мяча*

Ведущий загадывает упражнение с мячом, дети должны его повторить, лучший исполнитель задания, по мнению ведущего, становится на его место. Игра повторяется. Упражнения должны быть разные.

3) *Стенка*

Дети стоят в колонне, возле стены (2м от стены). Первый бросает мяч о стену, следующий должен поймать. Кто не поймал, выходит из игры.

4) *Одиннадцать*

Дети стоят в кругу и перекидывают мяч в случайном порядке, громко считая вслух от 1 до 10, игрок, которому предстоит сказать 11, должен отбить мяч. Если он этого не сделал, садится в круг, и ждёт, пока его выбьют.

Инструктор по ФК Бабич Н.В.