**20 – 26 апреля**

**ИГРЫ С МЯЧОМ ДОМА.**

**Рекомендации инструктора**

**по физической культуре: Рябова О.В.**

Мяч - это одна из самых простых и многофункциональных игрушек. Мяч: детская игрушка, спортивное оборудование, атрибутика, инвентарь. Мяч имеет круглую форму, яркость цветовую гамму, динамичность, поэтому мяч эмоционально воздействует на ребенка.

Многие **родители** не дают детям возможность **играть в домашних условиях с мячом**, считая его опасной игрушкой: можно разбить окно, зеркало, люстру и т. д. Причину беспокойство **родителей можно понять**, мяч побуждает к высокой эмоциональной подвижности, поэтому, как считают многие взрослые, в руках малыша он становится **«непредсказуемым»** оборудованием.

Сегодня хочу предложить вашему вниманию детские игры с **мячом**. Игры с **мячом** существует много, но я решила описать интересные, забавные, которые дети с удовольствием **играют**.

Как же организовать игры с **мячом в семье безопасным**?

Во многих квартирах возможности для игры в мяч ограничены, но все же, **родителям,**  можно проводить несколько забавных игровых упражнений с **мячом** в условном помещении, где есть пустое уютное для ребенка пространство.

Желательно иметь один большой мяч диаметром 15-20 см, маленький мяч диаметром 5-8 см (для большого и настольного тенниса, резиновые, мягкие из разных материалов, сшитые вами, бумажные шары из скомканной бумаги, большой надувной мяч-шар на ваше усмотрение). Сопровождение движений с **мячом** стихотворным текстом помогает проявить интерес к игре, а главное, задает ритм выполнения игрового задания.

Самая главная безопасность - это выполнять все игры совместно с ребёнком (в целях сохранности вашего имущества, не оставлять ребенка с **мячом без присмотра**)

**«Кегли».**

Поставьте на пол кегли *(цилиндры, бутылки из под йогурта или кубики)*. Можно поставить один предмет, а можно несколько. Задача ребенка - сбить предмет **мячом**, катя его по полу. Со словами:

В каждом своем деле,

Средь любых земель.

Добивайся цели,

Попадай в мишень!

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).

 **«Слалом»**

Расставьте в комнате предметы - кегли, кубики - на таком расстоянии, чтобы мяч мог легко прокатиться между ними. Покажите ребенку, как нужно аккуратно катить мяч, чтобы ничего не сбить и не задеть. Со словами:

1. Спорт известен с давних пор.

Слалом-спуск на лыжах с гор.

Важный атрибут – флажки,

Что горят, как огоньки.

Красный, синий. Красный, синий.

Ориентир двух важных линий,

Между двух флажков - ворот».

Нужно делать поворот.

2. Мчи свой мяч быстрей вперед.

Ты смелей веди его, умело.

Овладей своим ты телом.

Чтоб любой вираж тебе

Показался пустяком.

**«Робот»**

Возьмите несколько мячей разного размера и цвета. Выложите их в линию.

«Я загадаю мяч, а ты мне его прикати. Он лежит: справа от …; между …; слева от …; он не красный, и без полосок».

Поменяйтесь ролями.

**«Мяч в домике»**

Поставьте посередине комнаты стул. Сядьте недалеко от него. Покажите ребенку, как направить мяч, чтобы он прокатился под ножками стула. Пусть ребенок попробует сделать это самостоятельно. Можно подключить других участников - еще детей или взрослых.

**«Солнышко»**

Сядьте на полу напротив ребенка. Разведите ноги в стороны и согните в коленях, изобразив *«домик»*. Катайте мяч друг другу со словами:

По небу солнце ходит

И в домики заходит.

И к *(имя ребенка)* заходит *(мячик катится к ребенку)*.

И к маме заходит (мячик от ребенка катится к маме,

И к *(имя ребенка)* заходит,

И к маме заходит…

**«Циркач»**

Ребенок перекладывает мяч из руки в руку, по команде взрослого: впереди себя, позади себя и т. п.

**«Баскетбол»**

1. Возьмите таз, в который легко помещается мяч. Поставьте его на стул или стол на некотором расстоянии от ребенка. Задача - закинуть мяч в корзинку.

2. Коробку или тазик поставить на пол и стараться попасть в него. Показать ребенку порядок действий можно с таким стишком:

Мяч одной рукой возьмем.

И к плечу поднимем.

На корзину поглядим.

И прицелимся и кинем.

**«Я знаю 5, 10 и т.д.…»**

Ребенок бросает мяч об пол, после отскока от пола, ловит его, при этом говорит слова:

-Я знаю 5 предметов мебели

*(имен мальчиков, девочек, предметов посуды, городов, фруктов, овощей и тд.)*

Например: Москва – раз, Белгород – два, Строитель – три, и т.д.

**«Съедобное не съедобное»**

Садитесь на пол друг напротив друга и катите мяч, Если назвали съедобный предмет, ребенок ловит и называет свой предмет. Если не съедобное, то катит его обратно со словом *«Нет»*.

**«Школа мяча»**

* Бросать мяч вверх и ловить его двумя руками.
* Бросать мяч о стену и ловить его двумя руками.
* Ударять мяч о пол и ловить его то правой, то левой рукой.
* Бросить мяч о стену, дать ему упасть на пол и отскочить, после чего ловить двумя руками.
* 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.
* 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.

**«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 ведущего 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.

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