

## **«Игры с мячом дома» памятка для родителей**

Мяч – это рука ребёнка, развитие её напрямую

связано с развитием интеллекта.

Мяч – круглый, как Земля, и в этом его сила!

С.А.Шмаков

Мяч - это одна из самых простых и многофункциональных игрушек. В мяч предпочтительнее играть на улице. Однако есть множество спокойных игр, в которые можно играть в любое время года в квартире. Вот несколько из них. Играйте на здоровье!

### **«Кегли».**

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

В каждом своем деле,  
Средь любых земель.  
Добивайся цели,  
Попадай в мишень!

### **«Слалом»**

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

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.

### **«Яблочко»**

Дети садятся в круг, выбирается водящий. Ему завязывают глаза. Мяч передается по кругу со словами:

Яблочко, катись, катись.  
Ты румяное, катись.  
Мне в ладошки прикатись.  
А теперь остановись!

В этот момент все участники быстро прячут руки за спину, в том числе и тот, у кого оказался мячик. Ведущий снимает повязку и старается угадать, у кого мяч за спиной, просит участника показать руки, если отгадал, то меняются местами. Если нет, водит еще раз.

### **«Циркач»**

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

### **«Баскетбол»**

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

### **«Я знаю 5...»**

Взрослый бросает мяч ребёнку и говорит:

-Я знаю 5 названий игр

(имен мальчиков, городов, цветов 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».

### **«Мяч и полотенце»**

Для этой игры вам понадобится полотенце и как минимум два игрока. Оба игрока хватают полотенце за концы, на натянутое полотенце кладется мяч. Они должны подбрасывать мяч в воздух при помощи полотенца, а затем ловить его обратно.

### **«Горячий мяч»**

В эту игру можно играть как минимум три человека. Два человека встают напротив друг друга (обычно это взрослые), а третий ( ребёнок) находится в центре. Взрослые катят мяч друг другу с целью попасть в ноги ребёнку. Кто из них попадает, то меняется с ребёнком местами.

А ещё есть очень много упражнений стоя на месте.

Но об этом в следующей памятке для Вас уважаемые родители.

Всегда с Вами инструктор по физической культуре Лариса Юрьевна.