Консультация для родителей:

«Захватив с собою мяч»

Нередко пойти погулять с ребёнком для родителей означает посидеть на скамеечке, пока малыш крутится рядом. Между тем прогулка – замечательный повод для общения, каких-то совместных дел, в том числе и физических упражнений. И нужно-то для этого немного: спортивный костюм и мяч.

Игры с мячом - не только интересное развлечение, они очень полезны ребёнку, так как способствуют развитию координации движений, а это пригодится и при обучении письму, рисованию, конструированию**.**

Удовольствие от совместных занятий, мышечной нагрузки, от получившегося броска или удара по мячу - всё это радости детства. Добавьте сюда ещё и гордость за родителей**,** которые *«всё умеют»*.

Эти упражнения годятся для любителей всех спортивных игр (футбола, волейбола, баскетбола, так как учат ребёнка умению обращаться с мячом, бросать и ловить его в самых разных положениях и разными способами. Упражнения предназначены для занятий с детьми 3 -6 лет. В зависимости от степени физического развития, подготовленности ребёнка и умений родителей, можно подобрать нужные упражнения, их количество, продолжительность занятий, вес и величину мяча. К тому же упражнения можно усложнять или упрощать. Что касается места для занятий, то идеально – это лужайка в парке или лесу, площадка для игр, просто двор.

Сначала объясните ребёнку суть упражнения, лучше – образно: *«руки – ковшиком»*, *«прыгнуть зайчиком»* и тому подобное. Хорошо помогает успешно овладеть движением его проговаривание в ходе выполнения: *«приседаю – выпрямляюсь – бросаю»*.

Дети охотно подражают взрослым, поэтому не ленитесь показывать элементы чаще. Например, вот так подбирают ориентиры: *«выше облака»*, *«дальше кустика»*.

Чтобы приобрести навыки в играх с мячом, требуются многократные упражнения, но, как правило, после 8 – 10 повторений малыш теряет интерес, а без него какое обучение? В этом случае введите *«оживляющие элементы»* : хлопок в ладоши, поворот, удар мяча об пол, изменение направления или мишени для броска. Если упражнение не понятно, можно выполнить его вместе с ребёнком: *«вместе держим – вместе бросим»*.

Не следует настаивать на выполнении тех упражнений с мячом, которые ребёнку не нравятся. И наоборот – нужно использовать и постепенно усложнять понравившиеся элементы. Не бойтесь перегрузок, но не настаивайте и на продолжении занятий, если ребёнок жалуется на усталость или капризничает. Как можно меньше принуждения, как можно больше удовольствия и радости!

Запаситесь терпением. Не раздражайтесь при неудачах. Избегайте замечаний: *«Какой ты неумейка»*, *«Неуклюжий»*. Подчёркиваете всё положительное: *«Вот сегодня гораздо лучше, чем в прошлый раз…»*, *«Вот как хорошо у тебя получилось! Давай-ка ещё разок…»* Отличной вам прогулки!

Воспитатель 1 кв. категории: Худяшова С.В.