**«Наш весёлый звонкий мяч»**

***Игры с мячом – основа развития ребёнка дошкольного возраста.***

Каждый ребёнок с раннего детства знакомится с мячом. Одними из первых основных движений являются схватывание, хватание, бросание, которые позднее перерастают в различные манипуляции: метание и ловлю. В мяче ребёнок находит общее выражение всякого предмета, а равно и самого себя как целого и замкнутого в себе единства.

***Это интересно!***

Издавна на Руси дети любили играть с мячом. Мячи плели из лыка, делали из тряпья, овечьей шерсти.

***Игры с мячом развивают у детей:***

* *координацию движения;*
* *мелкую моторику (ручную ловкость);*
* *глазомер, силу, быстроту реакции;*
* *ориентировку в пространстве;*
* *регулируют силу и точность движений;*
* *нормализуют эмоционально-волевую сферу.*

Уважаемые родители, постарайтесь, чтобы дома у ребёнка были мячи различных размеров: малые (6-8 см), средние (10-12 см) и большие (20-25см). Таким образом, развиваются не только крупные, но и мелкие мышцы, увеличивают подвижность в суставах пальцев и кисти. Во время действия с мячом создаются условия для включения в работу левой руки, что важно для полноценного развития ребёнка 6-7 лет.

***В часы досуга!***

В паре с ребёнком можно выполнить ***комплекс физических упражнений«Весёлый мяч».*** Взрослый выступает в роли партнёра для ребёнка.

1. «Потянулись». И.п.: стоя лицом друг к другу, ноги на ширине плеч, мяч в вытянутых руках перед собой. Поднять руки с мячом вверх (взрослый потягивает руки ребёнка) и вернуться в исходное положение (и.п.).
2. «Проверили силу». И.п.: стоя лицом друг к другу, выставив одну ногу вперёд, руки согнуты в локтях перед грудью, опора на ладони. Выпрямить руки в локтях с мячом (прижать руки к груди), согнуть руки в локтях с мячом.
3. «Наклонились». И.п.: стоя на коленях, лицом друг к другу, мяч в вытянутых руках вверху. Одновременно наклониться вправо, затем влево. Повторить несколько раз.
4. «Потянулись вперёд». И.п.: сидя на полу, ноги в стороны, ребёнок лицом к взрослому. Поочерёдно ребёнок и взрослый прокатывают мяч руками вперёд.
5. «Размяли ноги». И.п.: сидя на полу, опора на ладони. Ноги взрослого вытянуты, ноги ребёнка согнуты в коленях на мяче. Поочерёдно ребёнок и взрослый прокатывают ногами мяч вперед, распрямляя ноги в коленях.
6. «Дружно присели». И.п.: стоя лицом друг к другу, ноги на ширине плеч, взявшись руками за мяч. Приседать и вставать.
7. «Весёлые прыжки». И.п.: стоя лицом друг к другу, взявшись за мяч. Выполнять прыжки.

***Игровой массаж.***

Оздоровительный эффект несут массаж и самомассаж. С помощью массажного мячика взрослый или ребёнок могут осуществлять массаж (круговыми движениями, от периферии к центру) рук, ног, живота, спины.

***Школа мяча.***

С целью подготовки ребёнка 6 лет к школе важно, чтобы он освоил «школу мяча», в которую входят следующие умения:

* подбрасывание и ловля мяча двумя руками (10 раз подряд), одной рукой (4-5 раз), с хлопком;
* отбивание мяча о землю (двумя руками, одной рукой, с хлопком);
* отбивание мяча о землю с продвижением вперёд;
* игры с ударом мячом о стену;
* перебрасывание мяча в паре (от груди, из-за головы, снизу).