



Материал подготовила инструктор  
по физической культуре  
Прокopenko Ирина Владимировна

Консультация для родителей на тему:

### **«Игровые упражнения с мячом для детей младшего дошкольного возраста»**

Игры с мячом были известны и любимы во все времена. В детских играх мяч по популярности занимает первое место. Он притягивает и манит детей всех возрастов, стимулирует фантазию и двигательное воображение.

Игры и игровые упражнения с мячом — это разновидность активности детей и вместе с тем школа разнообразных умений и навыков. В процессе действий с мячом у детей развивается умение ориентироваться в пространстве, координация движений. Дети учатся управлять своим телом, анализировать свои достижения, у них формируется «чувство мяча», которое включает в себя развитие глазомера, крупных и «ловких» мышц (мелкой моторики), умение регулировать статическое и динамическое напряжение. И конечно, ребёнок становится более ловким, сильным. Разнообразные манипуляции с мячом требуют контроля действий кисти руки, а её двигательная активность напрямую связана с развитием интеллекта.

Сегодня мяч многолик. Это — фитбол, hop, массажный мяч, пластмассовый шар, резиновые мячи разных размеров и т. п. Разные по размерам, материалам мячи позволяют ребёнку знакомиться с множеством вариантов движений: играть одному и в паре, тройке, выполнять броски, катать, отбивать, вести мяч.

Видовое разнообразие позволяет использовать мяч для поддержания активности. У детей малоактивных интерес вызывают мячи больших размеров, которые стимулируют желание катать, ловить, бросать, выполнять действия, способствующие увеличению амплитуды движения.

Для гиперактивных детей больше подойдут набивные мячи, они требуют меткости и сосредоточения при выполнении движения. Благодаря таким заданиям ребёнок учится «останавливать» свой темперамент, соотносить «взрыв» действий с намеченной целью, которую ставит не взрослый, а он сам.

Мягкие сенсорные мячи приятны детям, подходят для любой игры и эффективны для работы с агрессией — в первую очередь тем, что безопасны при выполнении бросков, киданий, метаний и других упражнений для снятия напряжения. С ними играют даже застенчивые ребята.

Подбирать мяч для малыша необходимо в соответствии с его возрастными особенностями и возможностями. Чем младше ребёнок, тем меньше у него умений в бросании, ловле. А эти движения — основные во владении мячом. Поэтому, чтобы дети смогли выполнить соответствующие действия, необходимо подобрать удобный мяч. Внимание должно быть обращено на вес, объём и качество материала, из которого сделан мяч. Дети младшего дошкольного возраста очень любят играть с воздушным шариком, сенсорным (поролоновым) мячом, интересны им и маленькие массажные мячи, пластмассовые шарики. Подойдут резиновые мячи диаметром 15 см, маленькие мячи диаметром 5—8 см, из разных материалов: сшитые родителями, бумажные шары (из скомканной бумаги), большой надувной мяч-шар.

Эти мячи могут быть использованы в играх и игровых упражнениях, развивающих координацию, силу, глазомер, формирующих произвольность и умение сосредотачиваться при выполнении заданий, помогающих осваивать различные варианты выполнения движений.

## **Игры с мячом для младших дошкольников**

### **«Поиграй со мною в мяч»**

*Для игры нужен:* большой мяч.

Взрослый садится перед ребёнком на четвереньки и предлагает ему сесть так же. Катит мяч к ребёнку, приговаривая:

Ты поймал весёлый мяч,  
Ну, верни его, не прячь.

Ребёнок катит мяч обратно. Упражнение повторяется несколько раз.

### **«Лови, кати»**

*Для игры нужны:* флажок и мяч.

Взрослый предлагает ребёнку поиграть с мячом. Просит его встать к флажку (расстояние 50 см), показывает, как присесть на четвереньки, и катит ребёнку мяч. Затем просит его катить мяч обратно.

### **«Оттолкни и поймай»** *Для игры нужен:* мяч.

Взрослый встаёт с ребёнком в пару. Игроки садятся на полу напротив друг друга. Сидящий отталкивает мяч партнёру, тот ловит и отталкивает его обратно.

### **«Мяч по дорожке»**

*Для игры нужны:* дорожка и шар.

Взрослый обращает внимание ребёнка на дорожку (Цветная ткань шириной 35—40 см, длиной 0,5—1 м), предлагает ему катить шар по дорожке. Затем катит шар вместе с ребёнком.

### **«Докати мяч до стены»**

*Для игры нужны:* скамейка или стул, мяч.

Взрослый приносит скамеечку и прячет под ней мяч. Затем предлагает ребёнку сесть на скамейку, наклониться к мячу и толкнуть его так, чтобы он докатился до стены.

### **«Кати, толкай»**

*Для игры нужны:* обруч или мягкий модуль-круг.

Взрослый даёт ребёнку круг среднего размера из мягкого модуля или обруч и предлагает катить, идти за ним и подталкивать.

### **«Попади в ворота»**

*Для игры нужны:* ворота и мяч.

Взрослый предлагает ребёнку встать напротив ворот, присесть на четвереньки и катить мяч в ворота. Затем добежать до ворот, забрать мяч и повторить движение.

### **«Закати мяч в ворота»**

*Для игры нужны:* ворота и мяч.

Взрослый вместе с ребёнком делает ворота (дуга, кегли, тоннель, стульчик и т. п.), затем предлагает ему толкнуть мяч ногой, закатить в ворота.

### **«Подбрось, поймай, упасть не давай»**

*Для игры нужен:* мяч.

Ребёнок берёт мяч. Взрослый предлагает подбросить мяч вверх и поймать.

### **«Попади в круг»**

*Для игры нужны:* корзина или обруч и малые мячи или мешочки.

Ребёнок берёт из корзины (можно вместо корзины использовать обруч) малые мячи или мешочки (по два, в правую и левую руки), встаёт на расстоянии 1—1,5 м от корзины в кружок и бросает мяч или мешочек в корзину.

### «Мой весёлый звонкий мяч»

*Для игры нужен:* мяч.

Взрослый предлагает ребёнку поиграть с мячом, затем показывает, как подбросить и поймать мяч, предлагает повторить малышу. Свои действия сопровождает словами:

Мой весёлый, звонкий мяч,  
Ты куда пустился вскачь?  
Красный, жёлтый, голубой,  
Не угнаться за тобой.

После слов бросает мяч вперёд, просит ребёнка догнать свой мяч, делая вид, что хочет обогнать малыша и первым взять мяч. Игра повторяется снова.

### «Сбей мяч»

*Для игры нужны:* верёвка и малый мяч.

На уровне глаз ребёнка подвесить мяч (диаметром не меньше 70 см), дать ребёнку малый мяч (диаметром 8—12 см), встать с ребёнком на расстоянии 1 м от мяча и предложить ему бросить свой мяч в подвешенную цель.

### «Отбей мяч»

*Для игры нужен:* надувной мяч (или шар).

Взрослый берёт надувной мяч (шар), бросает его ребёнку, а малыш должен отбить мяч с лёта одной или двумя руками.

### «Мяч высоко»

*Для игры нужен:* резиновый мяч.

Ребёнок берёт мяч среднего размера, взрослый предлагает подбросить его как можно выше, поймать от пола и снова бросить.

### «Смотри, мяч не урони»

*Для игры нужен:* мяч. Играть могут 2—3 ребёнка. Взрослый кидает мяч о пол, сопровождая бросок словами «Смотри, мяч не урони». После отскока ребёнок должен его поймать и через отскок бросить взрослому, затем — другому ребёнку.

### «Брось и лови»

*Для игры нужен:* большой резиновый мяч.

Ребёнок встаёт на линию, по команде взрослого «Бросай!» бросает мяч вперёд и вдаль, по команде «Лови!» бежит за ним. Ребёнок должен успеть поймать мяч, пока он подпрыгивает после удара о пол.

### «Попади в комара»

*Для игры нужны:* любой предмет, прикреплённый к палке длиной 1 м, и мячи или мешочки (2—3 штуки).

Ребёнок берёт несколько мешочков, взрослый поднимает палку с прикреплённым к ней предметом, который обозначает комара, и предлагает детям попасть в него.

*Примечание:* «комар» должен быть крупным, размером не менее 50—80 см.

### Ловкий вратарь

Мама бросает маленький, легкий мяч ребенку. Он должен постараться его поймать. Затем он бросает мяч маме. Расстояние между игроками постепенно увеличивается от 70 см до метра.

### «Забрось в корзину»

*Для игры нужны:* корзина и мешочек (малый мяч, камешки и др.).

Взрослый предлагает малышу забросить в корзину (диаметром 1 м), находящуюся на расстоянии 1,5 м, мешочек.

### «Найди мячику домик»

**Цель:** учить детей различать и называть основные цвета; учить прокатывать мяч, соблюдая направления.

**Ход игры:** Взрослый показывает ребенку три «домика», построенных из LEGO-конструктора, предлагает найти мячику домик и прокатить к нему мяч.

### «Трактор»

Сейчас малышу нужно представить, что он – трактор. И ему предстоит расчистить дорогу и дотолкать груз до финиша. Для выполнения своей задачи ребёнку нужно встать на четвереньки и толкать мяч головой. Если это даётся просто, можно поставить на пути трактора препятствия из кубиков, которые нужно объезжать. Помогать руками нельзя, но, конечно, если мячик «выпрыгивает из ковша» и укатывается в сторону, нужно класть его обратно.

Игра станет ещё интереснее, если превратится в соревнование двух тракторов – ребёнка и мамы.

### «Лабиринт»

Это упражнение одновременно и развивает моторику ребёнка, и тренирует логическое мышление, потому что предстоит найти выход из лабиринта, пусть и не очень сложного. Для этого создайте на полу объёмный лабиринт, препятствиями могут служить другие игрушки, кубики, стены из конструктора. Задача ребёнка – прокатить мячик по полу через лабиринт, не выпуская его из рук. Чтобы играть было веселее, можно представить, что это Колобок, который заблудился в лесу, и нужно помочь ему найти дорогу.

### «Метель»

Игре предшествует творческое занятие – вырежьте несколько снежинок из тонкой бумаги, например, из салфетки. А если на это нет времени, можно просто порвать бумагу на маленькие клочки. Теперь положите на пол подушку, а на неё снежинки. Задача ребёнка – с определённого расстояния, которое можно постоянно немного увеличивать, нужно попасть мячиком по подушке, чтобы невесомые снежинки подпрыгнули и разлетелись. Это здорово тренирует меткость, но, самое главное, это приводит к восторгу от метели посреди комнаты.

## Игры с маленьким мячом

### «Скати с горочки»

**Цель игры:** учить ребенка действовать с мелкими предметами: переносить их, складывать, прокатывать, ловить.

Для этой игры вам понадобятся: любые предметы шарообразной формы диаметром 3-8 см (различные мячи – для большого тенниса, резиновые, пластмассовые; шарики для настольного тенниса, шарики от сломанных погремушек, шарики из скомканной бумаги и т.п.). Гладильная доска, закрепив один конец которой на стуле, вы создадите дома прекрасные условия для скатывания и ловли.

**Содержание.** В игре одновременно участвуют либо мама с ребенком, либо возможно объединение двух детей. Первый ребенок встает у приподнятого над полом конца горки. Рядом с ним в коробочке 3–4 шарика или небольших мячика. Второй ребенок стоит в 2–3 шагах от опущенного на пол конца горки. У него в руках пустая коробочка. Первый ребенок берет по одному шарик из коробочки и одной рукой скатывает их с горки. А второй ребенок в это время ловит скатывающиеся шарики и складывает их в пустую коробочку. Собрав шарики, он вместе с этой коробочкой идет на место первого ребенка скатывать

шарики, а первый ребенок – на его место, т.е. дети меняются местами.

**Советы маме.** При объяснении игры попросите папу или другого члена семьи помочь вам. Например, мама будет скатывать шарики, а папа их ловить и складывать в коробочку.

Все действия мама сопровождает стихотворением:

Шарик с горки покатился (Мама достает шарик из своей коробочки и скатывает его с горки одной рукой)

И в коробке очутился. (Папа ловит скатившийся шарик и кладет его в свою коробочку.)

Мы с тобой его возьмем

И на горку принесем. (Коробочка с пойманными шариками приносится к началу горки.)

Постарайтесь объяснить малышу, что если мячик или шарик просто класть на доску или отталкивать тихонько, то он упадет на пол, не докатившись до ее конца. При ловле скатывающихся шариков ребенок сначала, будет ловить их двумя руками – так ему на первых порах удобнее. Но напоминайте малышу, чтобы он старался ловить шарики одной рукой (правой и левой).

### «Слепим снежные комочки»

**Цель игры:** развивать мелкую моторику рук, укреплять мышцы пальцев, учить бросать малый мяч в даль.

Эту игру лучше проводить в зимнее время, т.к. желательно, чтобы ребенок смог предварительно потренироваться в лепке снежков на улице.

Для этой игры вам придется сделать несколько мягких поролоновых мячей (например, из поролоновых губок для мытья тела – такие мячи не только легкие, но и яркие).

**Содержание.** Дома покажите малышу мячики и предложите слепить из них "снежки": "Ванюшка, давай мы с тобой сейчас слепим снежные комочки". Мама, сжимая мячик между ладонями, показывает, как лепить "снежок": "Смотри, Ванюшка, комочек мягкий, я могу его сжимать ладошками: вот так – вот так!" Ребенок повторяет за мамой движения. "Ну, покажи, какой "снежок" у тебя получился. Какой хороший у тебя "снежок"! Молодец! Давай еще слепим" – мама дает возможность малышу слепить еще 3 комочка. "А теперь бросай "снежки" мне, я буду их ловить!" Ребенок бросает мячи-комочки одной рукой маме. Мама делает вид, что ловит "снежки", но поймать или удержать их не может: "Как много "снежков". Я их и поймать не смогла! Давай соберем "снежки" и снова поиграем". Мама с малышом собирают мячи и игра повторяется.

**Советы маме.** В игре ребенок лепит всего 4 снежных комочка: 2 – для бросания правой рукой, 2 – для бросания левой рукой. Напоминайте малышу, чтобы он с усилием нажимал на мяч во время лепки "снежка" и чтобы у него сверху оказывалась по очереди то правая, то левая ладошки. Предложите

просто помять мяч пальцами рук. При бросании "снежков" малыш будет стремиться подойти к вам поближе, поэтому старайтесь держаться от него на два– три шага.

### «Мячи в корзине»

**Цель игры:** развивать глазомер, ловкость, координацию движений при метании в горизонтальную цель.

Для этой игры вам понадобятся любые маленькие мячи (от большого тенниса, резиновые, мягкие из разных материалов) или бумажные шары из скомканной бумаги. В качестве горизонтальной цели лучше использовать корзину большого диаметра (высокий таз или обклеенную цветной бумагой большую коробку), чтобы бросаемые мячи могли в них задерживаться.

Поставьте корзину (таз, коробку) на пол и на расстоянии 60–150 см от нее по кругу разложите 4–5 цветных кружочков или выложите круг из длинного шнура. Встав у обозначенного места (цветной кружок, шнур), мама показывает малышу, как можно забросить мячи в корзину: "Посмотри, как я умею! Хочешь тоже поиграть?" Ребенок становится на круг или в любом месте около шнура. Мама кладет перед ним на пол коробочку с 4–6 мячами и встает напротив ребенка с другой стороны корзины, чтобы малыш видел ее движения, которые она сопровождает словами:

Мяч одной рукой возьмем	Наклоняются и берут по одному мячу.
И к плечу поднимем.	Поднимают руку с мячом вверх к плечу.
На корзину поглядим.	Смотрят на корзину.
Мяч в корзину кинем.	Бросают мяч в корзину одной рукой.

Сначала ребенок бросает мячи правой, а потом левой рукой (по 2–3 шт. каждой). Затем мама с малышом собирают брошенные мячи в свои коробочки, и игра повторяется.

**Советы маме.** Чтобы мячик не выскакивал из корзины (тазика, коробки), положите на его дно сложенное детское одеяло, толстую фланелевую пеленку или небольшую подушку.

На начальном этапе обучения бросанию предмета в корзину расстояние до цели не должно превышать 60 см, так как дети в этом возрасте не бросают, а кладут предметы в цель. С течением времени расстояние до цели увеличивается.

Сначала малыш будет спешить побыстрее забросить все мячи в корзину ведущей рукой. Объясните ему, что торопиться не надо. Пусть он выполняет каждый бросок под слова стихотворения. Напоминайте ему, что бросать мячи в корзину надо сначала правой, потом левой рукой.

При метании в цель большинство детей этого возраста бросают предметы одной рукой от плеча, как рассмотрено выше. Покажите малышу и способ метания одной рукой снизу, так как, используя этот способ, ему будет легче попасть точно в цель.

Для сохранения интереса малыша вы можете менять высоту "цели", ставя

тазик на предметы разной высоты. А летом в хорошую солнечную погоду бросайте мячи в тазик с водой.

**Варианты игры.** Чтобы сохранить интерес ребенка к игре используйте для метания:

кубики, маленькие мягкие игрушки, которые так же забрасываются в корзину, таз или коробку;

разноцветные мешочки, наполненные любой крупой (гречкой, рисом и т.п.) весом 70–100 граммов. Такие мешочки можно бросать в большой обруч или в круг, выложенный из шнура.

### «Брось в речку»

**Цель игры:** учить ребенка метанию вдаль разными руками. На одной стороне комнаты мама кладет на пол цветные кружочки (шнур, приклеивает полоску пластыря) – это "берег". В 2–3 метрах от берега расстилает простынь (большую пеленку, покрывало или какую-нибудь ткань), желательно голубоватого оттенка – это "речка". Для метания лучше использовать бумажные шары из скомканной бумаги (они меньше отскакивают от пола, чем упругие мячи) – это "камушки".

**Содержание.** Мама кладет в коробочку 4–6 бумажных шаров, ставит их у обозначенного места (кружок, шнур, полоска пластыря). Предлагает малышу, стоя на "берегу", бросать "камушки" в "речку". Показ упражнения и выполнение его вместе с ребенком мама сопровождает словами:

К бережку мы подойдем	Подходят к "берегу".
В руки камушки возьмем,	Наклоняются и берут каждой рукой по шарик.
Руку правую поднимем,	Поднимают правую руку вверх.
Камушек мы в речку кинем.	Бросают шарик в "речку" правой рукой.
Ручку левую поднимем,	Поднимают левую руку вверх.
Тоже камушек мы кинем.	Бросают шарик в "речку" левой рукой.

В зависимости от того, сколько бумажных шариков вы положили в коробочку, наклоняться за ними вам придется 2 или 3 раза. Затем мама предлагает достать "камушки" из "речки". Пусть ребенок залезет в "речку" и побарахтается в ней: лежа на животе или на спине подрыгает руками и ногами, изображая купание, перекачивается с боку на бок и т.п. Собрав "камушки" и вернувшись на "берег", вы сможете повторить игру.

**Советы маме.** Напоминайте малышу, чтобы он бросал камушки по очереди правой и левой рукой, не торопился (слова стихотворения служат сигналом для выполнения). С приобретением навыка метания вдаль расстояние от ребенка до речки увеличивается.

## «Перебрось через речку»

**Цель игры:** учить ребенка метанию вдаль одной рукой (правой и левой).

**Содержание.** См. игру "Брось в речку". Но "речка" располагается на расстоянии 1,5-2 м от "берега", чтобы ребенок смог перекинуть через нее "камушек". Через "речку" перекидывается "мостик" - доска. Показ упражнения и выполнение его вместе с ребенком мама сопровождает словами:

К бережку мы подойдем	Подходят к "берегу".
В руки камушки возьмем,	Наклоняются и берут каждой рукой по шарик.
Ручку правую поднимем,	Поднимают правую руку вверх.
Через речку перекинем.	Бросают шарик через "речку" правой рукой.
Ручку левую поднимем,	Поднимают левую руку вверх.
Тоже камень перекинем!	Бросают шарик через "речку" левой рукой.

"Какие мы с тобой молодцы! - говорит мама – Все камушки на другой берег перебросили. Давай теперь по мостику пройдем, камушки соберем и обратно принесем". Ребенок идет по доске, собирает "камушки" и возвращается тем же путем обратно.

**Советы маме.** Напоминайте малышу, чтобы он бросал камушки по очереди правой и левой рукой, не торопился (слова стихотворения служат сигналом для выполнения). С приобретением навыка метания вдаль, расстояние от ребенка до речки увеличивается.

### Источники консультационного материала

<https://alegri.ru/deti/vospitanie-i-razvitie-rebenka/igrы-dlja-detei/igrы-s-mjachom-dlja-detei-3-4-let.html>

<https://nsportal.ru/detskiy-sad/raznoe/2021/08/25/kartoteka-igr-s-myachom-shkola-myacha-dlya-detey-3-4-let>

<https://www.maam.ru/detskijsad/igrovye-razvivayuschie-uprazhnenija-s-mjachom-dlja-detei-mladshego-doshkolnogo-vozrasta.html>

### СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

- Лайзане С.Я. Физическая культура для малышей
- Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду, младшая группа
- Игры с мячом для самых маленьких. Ермакова И.А.
  
- Книга: Лютова-Робертс Е., Моница Г. «Игры с мячами и шарами»