

Чек-листы для родителей
«Игры с мячом, как средство физического
развития
и оздоровления детей дошкольного возраста»

Раздел 1. Почему игры с мячом полезны?

- 🦿 **Развитие координации** -учит точно бросать и ловить.
- 💪 **Укрепление мышц** -задействует руки, ноги, спину.
- 👁️ **Глазомер** - помогает оценивать расстояние.
- 🤝 **Общение** - учит играть в команде.
- 😊 **Хорошее настроение**- смех и радость гарантированы!

Совет:

«Даже 15 минут игры с мячом в день укрепляют здоровье ребёнка!»



Раздел 2. Чек-лист «Разминка перед игрой в мяч»

[] Провести простые упражнения для разогрева (5-10 минут): ходьба на месте, бег, наклоны, повороты.

- [] Выполнить дыхательные упражнения.
- [] Включить лёгкие игровые действия с мячом:
 - [] Перекатывание мяча друг другу сидя на полу;
 - [] Отбивание мяча о пол и ловля его двумя руками;
 - [] Подбрасывание мяча вверх и ловля.

Раздел 3. Чек-лист « Правила проведения игры»

- [] Кратко объяснить правила и показать движения.
- [] Напомнить о безопасности: не бросать в голову, соблюдать дистанцию.
- [] Дозировать нагрузку: 2-3 подхода по 5-7 минут с перерывами.
- [] Чередовать активные действия с отдыхом.
- [] Следить за временем: не играть дольше 30-40 минут.

Раздел 4. Чек-лист «Выбор игры по возрасту»

- ☐ Для детей 3–4 лет:
 - «Мой весёлый звонкий мяч»;
 - «Прокати мяч в домик»;
 - «Бим-бом» (отбивание мяча о стену).
- ☐ Для детей 4–5 лет:
 - «Мяч по кругу»;
 - «Сбей кеглю»;
 - «Тик-так» (отбивание о стену с хлопком).
- ☐ Для детей 5–7 лет:
 - «Поймай мяч»;
 - «Мяч ведущему»;
 - «Мяч в догонку»;
 - «Спортивная математика» (попадание в цель с цифрами).



Раздел 5. Чек-лист «Развивающие задачи в игре»

В ходе игры обращать внимание на развитие:

- ☐ координации движений (точность бросков и ловли);
- ☐ ловкости (быстрые реакции, увертывание);
- ☐ глазомера (оценка расстояния до цели);
- ☐ ориентировки в пространстве (перемещение по площадке, выбор направления);
- ☐ крупной моторики (бег, прыжки, броски);
- ☐ внимания и реакции на сигналы (старт/стоп по команде);
- ☐ взаимодействия в группе (передача мяча, командная работа).

Раздел 6.

Чек-лист «Адаптация игры под возможности ребёнка»

- ☐ Упростить задание, если ребёнок испытывает трудности:
 - уменьшить расстояние для броска;
 - использовать более крупный мяч;
 - разрешить ловить мяч после отскока.
- ☐ Усложнить задание, если игра даётся легко:
 - увеличить дистанцию, использовать два мяча;
 - добавить второе действие (например, хлопок перед ловлей);

Раздел 7. Чек-лист «После игры»



- [] Похвалить ребёнка, обсудить, что понравилось.
- [] Собрать инвентарь.
- [] Предложить воду и лёгкий перекус (фрукты, орехи).
- [] Записать идею для следующей игры.

