

# Игры с мячом дома



*Мяч – это рука ребёнка, развитие её напрямую связано с развитием интеллекта. Мяч – круглый, как Земля, и в этом его сила!*  
**С.А.Шмаков**

Каждый ребенок с раннего детства знаком с мячом. Игры с мячом весьма популярны, они встречаются у всех народов мира. Дети очень любят играть с мячами, особенно с яркими, прыгучими и ловкими.


Игры и упражнения с мячом развивают координацию движений, укрепляют мышцы плечевого пояса, развивают и укрепляют мелкие мышцы рук, способствуют развитию глазомера, меткости. Такие игры благотворно влияют на работоспособность ребенка. А игры с мячами различного веса и размера увеличивают подвижность суставов кистей рук, развивают такие физические качества, как ловкость, силу, выносливость.

Также систематические игры и упражнения с мячом позитивно влияют на нервную систему ребенка – он становится уравновешенным, сосредоточенным, увлеченным заданием. Большое значение придается и эмоциональному здоровью, ведь игра в мяч вызывает у детей яркие и радостные эмоции. А положительные эмоции – самые лучшие!

Совместное выполнение движений (трое, четверо, в парах...) – прекрасная школа приобщения ребенка к коллективу, к совместной деятельности. Если ваш ребенок замкнут, плохо контактирует с другими детьми – ему очень полезно играть с мячом. В играх, которые проводятся в парах, команде, ребенок учится работать с партнером или партнерами.

Особое место занимают игры – соревнования, эстафеты с мячом, которые развивают чувство ответственности, умение достойно проигрывать.





Ведь не только положительные эмоции, но и отрицательные побуждают к выполнению точных, слаженных действий.

Мяч по популярности занимает первое место в царстве детской игры. Он, как магнит, притягивает к себе детей, надо как можно раньше дать ребенку мяч в руки, а не откладывать это до самой школы, надо научить ребенка владеть этим замечательным предметом. К сожалению, многие родители не знают игр с мячом, соответственно не могут научить этому своих детей.

Если ваш ребенок совсем не владеет мячом, сделайте с ребенком несколько простых упражнений:

- Покатать мяч по полу ладонью вправо – влево. Затем перекатывать мяч по полу из одной руки в другую.

*Мяч обычный дали нам, нам он очень нравится.  
Посмотрите, как легко мячик наш катается.*

- Покрутить мяч вокруг своей оси по часовой и против часовой стрелки.

*Учим новую игру – мяч раскрутим на полу.  
Он кружится, как, волчок, если ощутит толчок.*

- Толкнуть мяч по полу к стене и посмотреть, какова будет отдача от неё.

*Мяч покатаем мы к стене – посмотри-ка сам.  
Оттолкнувшись, мяч спешит возвратиться к вам.*

- Толкнуть мяч так, чтобы он прокатился под столом или между ножками стула.

*Мяч наш ловок – посмотри, он уже в воротцах.  
Чтоб мячом туда попасть, надо побороться.*

- Толкнуть мяч вперед и сбить им какой-либо предмет (кегля, мяч, кубик).

*Мы должны мячом сейчас сбить предмет тяжелый.  
Постараться должен мяч – этот друг веселый.*

- Подкинуть мяч вверх и поймать его. Затем, прежде чем поймать, надо успеть сделать хлопок в ладоши.

*Мяч влетает высоко, осторожно брось его.  
Ловкость мы приобретаем – ловим мяч и вновь бросаем.*

- Забрасывание мяча в горизонтальную цель (коробка, корзина)

*Вот корзина перед нами, а зачем – скажите сами.  
Будем мячик так бросать, чтоб в корзину попадать.*

Когда упражнения с мячом сопровождаются стихами, ребенок быстрее вовлекается в игру и с интересом выполняет задание.

А еще можно вспомнить игры из своего детства: «Съедобное-несъедобное», «Я знаю пять имен..» и многие другие. Ведь с мячом можно поиграть и дома, что сейчас наиболее актуально!

Стоит только захотеть и у вас все получится. А в подарок вы получите море удовольствия и позитива!

***Игры с мячом – это любимое занятие детей.  
Игра воспитывает ребенка пытливым, находчивым и здоровым.***



*Материал подготовила  
инструктор по физкультуре Преснякова Елена Сергеевна*