ИГРЫ И УПРАЖНЕНИЯ С МЯЧОМ

ДЛЯ ДЕТЕЙ 1–2 ЛЕТ

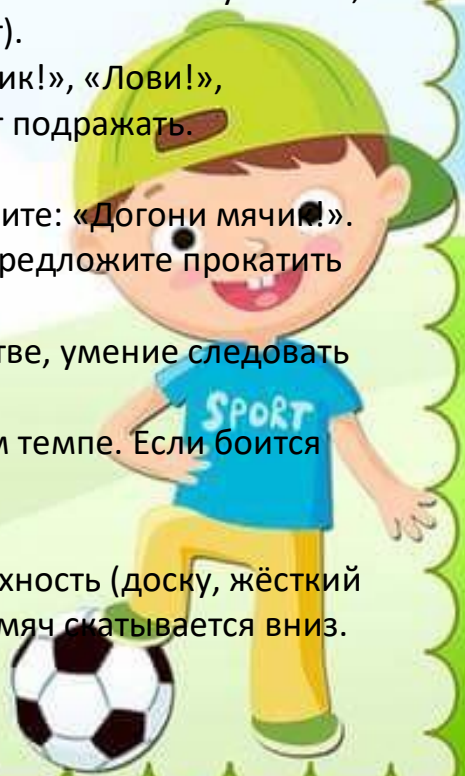
Игры с мячом — простой и очень эффективный способ развивать крупную моторику, координацию, пространственную ориентировку и даже речь малыша. В этом возрасте главное — не «научить правильно», а дать ребёнку опыт взаимодействия с предметом: потрогать, покатать, бросить, поймать.

На что обратить внимание перед началом игр

- **Безопасность.** Выбирайте мячи без мелких деталей и острых швов. Лучше всего — лёгкие мячи из мягкого материала (текстильные, резиновые, из вспененного полимера). Диаметр — примерно 15–20 см (чтобы удобно было обхватить двумя ладошками). Избегайте твёрдых пластиковых мячей: они могут травмировать ребёнка при случайном ударе.
- **Продолжительность.** В 1–1,5 года достаточно 3–5 минут непрерывной игры, в 1,5–2 года — до 7–10 минут. Лучше играть чаще и коротко, чем долго и через силу.
- **Эмоциональный настрой.** Если ребёнок не хочет играть с мячом, не настаивайте: предложите позже или замените на другую игру.

На этапе 1-2 лет цель — научиться удерживать мяч, толкать его, катать, догонять.

1. **«Покати мне, покати»**
   Как играть. Сядьте напротив ребёнка на полу. Покажите, как двумя руками оттолкнуть мяч, чтобы он покатился к малышу. Попросите: «Покати мне мячик».
   Что развивает. Координацию «рука–глаз», умение рассчитывать силу толчка, социальные навыки (очередность, зрительный контакт).
   Подсказки. Говорите простыми фразами: «Толкни мячик!», «Лови!», «Катится!». Повторяйте действия сами — малыш будет подражать.
2. **«Догони мячик»**
   Как играть. Прокатите мяч вперёд на 1–2 метра и скажите: «Догони мячик!». Когда ребёнок добежит и поднимет его, похвалите и предложите прокатить обратно.
   Что развивает. Ходьбу, бег, ориентировку в пространстве, умение следовать простой инструкции.
   Подсказки. Не гоните ребёнка: пусть двигается в своём темпе. Если боится бегать, можно ползать за мячом.
3. **«Мяч на горке»**
   Как играть. Используйте небольшую наклонную поверхность (доску, жёсткий коврик под углом, специальную горку). Покажите, как мяч скатывается вниз.



Пусть ребёнок ловит мяч внизу или просто наблюдает.
Что развивает. Понимание причинно-следственных связей («толкнул — покатился»), зрительное отслеживание движущегося объекта.
Подсказки. Комментируйте: «Мяч катится! Бах! Поймали!».

4. **«Постучим по мячу»**
Как играть. Положите мяч на пол. Покажите, как постучать по нему ладошкой. Предложите ребёнку повторить.
Что развивает. Мелкую моторику, тактильные ощущения, ритм.
Подсказки. Можно добавить звукоподражания: «Тук-тук!», «Бум-бум!».

Как включить игры с мячом в повседневную жизнь

- **Во время уборки.** Собирайте мячи в корзину — это уже игра и тренировка крупной моторики.
- **На прогулке.** Катайте мяч по ровной дорожке, бросайте в песочницу (если мяч не жалко) или в траву.
- **В ванной.** Лёгкий резиновый мяч можно катать по бортику или бросать в воду. Это безопасно и интересно.
- **С сюжетом.** Придумайте простую историю: «Мячик-колобок убегает от лисички», «Мячик едет на поезде» и т.д. Сюжет помогает удерживать внимание ребёнка.

Речевые подсказки и как развивать речь через мяч

- Называйте действия: «катим», «бросим», «ловим», «толкаем».
- Используйте простые предлоги: «мяч под стулом», «мяч за коробкой», «мяч в корзине».
- Задавайте вопросы: «Куда покатился мячик?», «Кто поймал мячик?».
- Пойте короткие песенки или читайте стихи про мяч, сопровождая движениями.

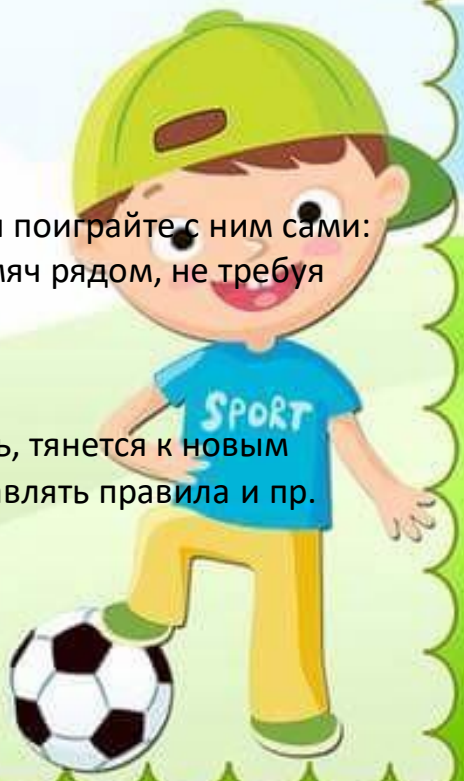
Частые вопросы родителей

Ребёнок не хочет играть с мячом: что делать?

Попробуйте другой мяч — другой цвет, фактуру, размер. Или поиграйте с ним сами: дети любят подражать. Иногда достаточно просто покатать мяч рядом, не требуя участия.

Как понять, что ребёнок готов к более сложным играм?

Если малыш уверенно катает мяч, не боится бросать и ловить, тянется к новым задачам — можно усложнять: увеличивать расстояние, добавлять правила и пр.



Играйте, и все у вас получится!