

Март 2019г.

## Мяч – весёлый помощник и друг

Каждый ребенок с раннего детства знаком с мячом.



Игры с мячом весьма популярны, они встречаются у всех народов мира и не случайно считаются самыми распространенными.

Дети очень любят играть с мячами, особенно с яркими, прыгучими и ловкими.

Однако, многие родители уделяют мало времени играм с мячами, и даже летом, на отдыхе, мяч остается незаслуженно забытым.

Игры, игры-упражнения с мячом развивают координацию движений, укрепляют мышцы плечевого пояса, развивают и укрепляют мелкие мышцы рук, способствуют развитию глазомера, меткости.

В играх с мячом развиваются физические качества: быстрота, прыгучесть, сила, ловкость. Такие игры благотворно влияют на работоспособность ребенка. Игры с мячами различного веса и объема увеличивают подвижность суставов пальцев и кистей рук; при ловле и бросании мяча, ребенок действует обеими руками – это способствует гармоничному развитию центральной нервной системы.

А систематические игры и упражнения с мячом активно влияют на совершенствование основных свойств нервной системы: силы, подвижности, уравновешенности.

Особенно большое значение придается возникновению радостных эмоций.

***Положительные эмоции самые действенные!***



Совместное выполнение движений (трое, четверо, в парах) – прекрасная школа приобщения ребенка к коллективу, к деятельности «вместе». Если ваш ребенок замкнут, плохо вступает в контакт, не умеет дружить 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 эмоции побуждают к выполнению точных, слаженных действий.

Игры с мячом активизируют не только двигательную, психическую деятельность детей, но и умственную. Упражнения с мячом способствуют развитию сенсорики, движений кистей, пальцев рук, что активизирует кору головного мозга в целом, и речевые центры в частности. Игры с мячом способствуют быстрому восстановлению умственной работоспособности. 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 общаться и играть с мячом.

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 начальных 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 возвратится 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.*

- Ударить мячом об пол и поймать. Затем отбивать мяч от пола.

*Мяч надутый, мяч пузатый, любят все его ребята.*

*Бьют его, а он не плачет, веселее только скачет.*

- Перебрасывать мяч в парах с ударом об пол.

*Мяч о землю стукнем ловко, чтоб он к другу улетел.*

*Друг поймал мяч со сноровкой и назад лететь велел.*

- Забрасывание мяча в горизонтальную цель (коробка, корзина)  
*Вот корзина перед нами, а зачем – скажите сами.  
Будем мячик так бросать, чтоб в корзину попасть.*



Вспомните игры своего детства, научите своих детей играть в «Вышибалы», «Лапту», «Съедобное – несъедобное», да просто погоняйте мяч на лужайке в футбол или в хоккей на траве с друзьями, соседями, родственниками, устройте веселые соревнования с теннисными мячиками, воздушными шарами. 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 ловким,  
находчивым и здоровым.**