ГБУПК «Центр психолого-педагогической, медицинской
и социальной помощи

СОВЕТЫ
и РЕКОМЕНДАЦИИ
ИНСТРУКТОРА
ПО
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

Как научить ребенка играть мячом?

Игры и упражнения с мячом — это не просто развлечение для детей, это ещё и эффективный способ развития различных навыков и умений.

Польза игр с мячом

- Дети учатся контролировать своё тело, ориентироваться в пространстве и координировать движения.
- Дети анализировать свои успехи и развивают так называемое «чувство мяча». Это чувство включает в себя умение оценивать расстояние, мелкую моторику и способность регулировать статическое и динамическое напряжение. В результате дети становятся более ловкими и сильными.
- Игры с мячом стимулируют определённые зоны мозга, которые отвечают за развитие речи. Когда дети захватывают, удерживают и бросают мяч, они тренируют пальцы и кисти рук.

Игры с мячом — это важный элемент подготовки к школе!

- Разнообразные действия с мячом требуют контроля за движениями рук, а это, в свою очередь, способствует развитию интеллекта.
- Игры с мячом способствуют развитию физических навыков, таких как скорость, прыгучесть, сила и ловкость. Они также положительно влияют на работоспособность ребёнка.

- Игры с мячами разного размера и веса улучшают подвижность суставов пальцев и кистей рук. Когда ребёнок ловит и бросает мяч, он использует обе руки, что способствует гармоничному развитию центральной нервной системы.
- Особенно важно, чтобы такие игры приносили детям радость. Положительные эмоции — самые сильные!
- Совместные действия в парах или небольших группах из трёх-четырёх человек — это отличный способ вовлечь ребёнка в коллективную деятельность. Если ваш ребёнок стеснительный, плохо общается с другими детьми или испытывает трудности в общении, ему будет полезно играть с мячом. В таких играх он научится взаимодействовать с партнёрами.

С чего начать играть с мячом?

Как правило, дети начинают играть с мячом примерно в возрасте двух лет. Если ваш ребёнок ещё не умеет ловить и бросать мяч, то ему будет полезно **поиграть с воздушным шариком**. Благодаря своей мягкости и неспешности, шарик поможет малышу научиться этому важному навыку.

Шарики – это не просто игрушка, а возможность придумать множество увлекательных игр. Шар легко превращается в часть любой игры – можно устроить забег с шариками, попробовать удерживать их в воздухе дольше всех. Главное, что такие развлечения не только развлекают, но и развивают реакцию, ловкость, координацию и даже воображение. А если добавить к игре дополнительные предметы – стаканчики, трубочки или верёвки – можно придумать ещё больше интересных вариантов.

Простые и полезные упражнения

- **«Летающий шарик»**

Ребёнок должен подбрасывать воздушный шарик вверх и не давать ему упасть на пол, отбивая ладонью или дуть на него. Это помогает развивать реакцию и координацию.

- **«Перенеси шарик»**

С помощью ложки или бумажного стаканчика ребёнок должен перенести надувной шарик из одной точки в другую, стараясь не уронить. Отличное упражнение для развития баланса.

- **«Ловкий пальчик»**

Предложите ребенку дуть на шарик через трубочку, направляя его к нужной цели (например, в кольцо из скрученной веревки). Такая игра развивает дыхательную систему и внимание.

- **«Шариковый парашют»**

Взрослый держит натянутую простыню или ткань, а дети кладут на нее шарик и начинают подбрасывать его, стараясь не дать упасть. Такая забава развивает командный дух и координацию.

- **«Шариковый бадминтон»**

Для игры нужны две пластиковые бутылки и воздушный шарик. Дети очень любят играть со взрослыми. Можно перекидывать друг другу шарик при помощи бутылок через веревку или просто не дать шарику упасть.

Игры с шарами никогда не надоедают, ведь каждый раз можно придумать что-то новое. Главное – фантазия и хорошее настроение, а надувной шарик сделает любую игру ещё веселее!

Когда ребенок научится ловить и бросать шар, то он легко начнет играть мячом: подкидывать его разными способами – снизу, сверху, от груди; подбрасывать и ловить мяч.

Советы и упражнения, игры инструктора по физкультуре вы можете найти, пройдя по ссылке или штрих-коду

https://disk.yandex.ru/d/TOBJHcV_P7_33g