

# Консультация для родителей

## «Игры с мячом».

С какого возраста должен появиться мяч в жизни ребенка? Практически с рождения. Сначала он появляется как средство для гимнастики и массажа, чуть позже малыш и сам может проводить с ним элементарные манипуляции: ударить по подвешенному мячу (маленькому шарик) ладошкой, покатать его по ковру или полу.

Подросшего малыша можно уже учить ловить мяч от мамы и папы, отталкивать его от себя, бросать взрослому. Мяч помогает развивать координацию движения, ориентировку в пространстве, мелкую моторику рук, а значит и помогает развитию нервных процессов, происходящих в головном мозге.

Уже в детском саду ребяташек можно и нужно знакомить с элементами игровых видов спорта, такими как футбол, баскетбол, теннис, волейбол. Футбольное ведение мяча позволяет скоординировать работу ног, а баскетбольное – координирует работу рук. Знакомя с мячом, мы помогаем ребятам взаимодействовать друг с другом: играть в парах, тройках, в коллективе.

Немаловажную роль, конечно же, играют в этом процессе родители! Такие игры помогают детям и родителям проводить активное время как в домашних условиях, так и на улице.

Какие же упражнения можно выполнять с мячом? Первое, с чего необходимо начать, – это прокатывание мяча из разных положений и в разных направлениях; в свободном пространстве, по ограниченной поверхности (дорожка, скамейка, бревно), в ворота, сбивая предметы; двумя руками и одной. Если вы готовите будущего футболиста, то можно учить бить по мячу ногами, для малышей это самый легкий способ запустить мяч. Уже с двух лет желательно учить ребенка подбрасывать и ловить мяч, ударять его об пол, перебрасывать мяч в паре с мамой или другим взрослым; выполнять броски разными способами (из-за головы, двумя руками снизу, отталкивать от груди). Размер мяча стоит подбирать так, чтобы, по возможности, ребенок мог взять его двумя руками. В младшем дошкольном возрасте

целесообразно, чтобы ребенок работал обеими руками, так как в этом случае развиваются оба полушария головного мозга.

Чем старше становится ребенок, тем разнообразнее упражнения с мячом. Уже с четырех лет ребенка обучают отбиванию мяча об пол двумя и одной рукой, учат перебрасывать мяч разными способами со сверстниками. В старшей группе уже можно знакомить и с баскетбольным ведением мяча как на месте, так и в движении, броскам в баскетбольное кольцо.

С младшего дошкольного возраста учим перебрасывать мяч через сетку (веревку, предметы), меняя высоту, расстояние от сетки, способы броска (двумя руками, одной ...)

Для детей старшего дошкольного возраста уже становится возможным игры и эстафеты с элементами баскетбола, волейбола, футбола, тенниса.

**Хотите, чтобы ваши дети были ловкими  
и координированными, чтобы у вас была возможность с  
интересом для всей семьи провести свободное время, тогда  
помогите своему малышу подружиться с МЯЧОМ!**