

# Значение игр и игр-упражнений с мячом во всестороннем развитии ребенка



Физинструктор.ру

**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.**



**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.**





**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, надо научить ребенка общаться и играть с мячом.**



[Физинструктор.ру](http://Физинструктор.ру)

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 перекачивать 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 ошутит 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.**

Когда упражнения с мячом сопровождаются стихами, ребенок вовлекается в нужную игру или движение ненавязчиво, без опасений, но в заданной форме и порядке.

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.

Метание малого мяча в вертикальную мишень.

На стене у нас мишень, мяч кидать в неё не лень.

Тот, кто метко попадает, зоркость глаз приобретает.

Забрасывание мяча в горизонтальную цель (коробка, корзина)

Вот корзина перед нами, а зачем – скажите сами.

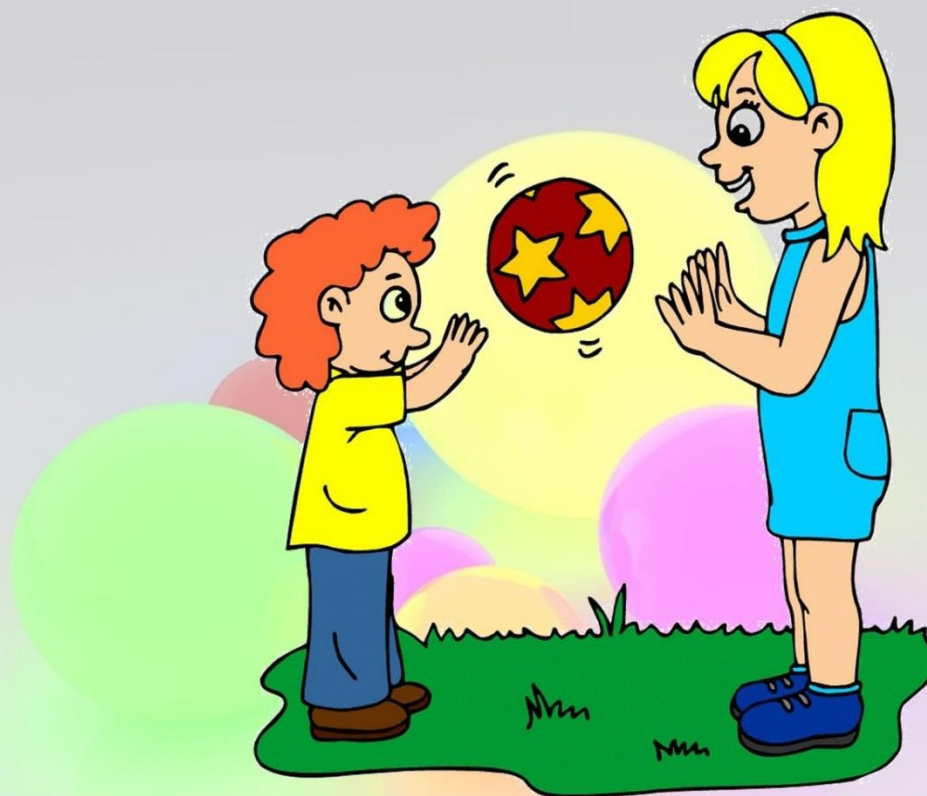
Будем мячик так бросать, чтоб в корзину попадать.



**Игры с мячом – это любимое занятие детей.**

Игра воспитывает ребенка пытливым, находчивым и здоровым.

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 награду вы получите море удовольствия и позитива!



[Физинструктор.ру](http://Физинструктор.ру)

*Подготовила инструктор по физической культуре: Платицина И.Г*