

"Игры с мячом - польза для всего организма"

Инструктор по физической культуре
Пономарева Т.Н.

Мяч – это рука ребёнка, развитие её напрямую связано с развитием интеллекта.

Мяч – круглый, как Земля, и в этом его сила!

С.А.Шмаков

Как же организовать игры с мячом в семье?

В современных квартирах возможности для игры в мяч очень ограничены, но все же родителям можно предложить несколько забавных игровых упражнений с мячом. Которые организуют взрослые и становятся непосредственными участниками игры, партнёрами ребёнка. Игры можно проводить используя все, что есть под рукой: игрушки, кегли, пустые пластиковые бутылочки, веревки, мячи разной величины, табуретки т.д.



Игры и упражнения с мячом

- Прокатывать мяч и догонять.
- Прокатывать мяч и попадать в цель – кеглю, кубик и др.
- Прокатывать мяч в воротца.
- Катать мяч в паре.
- Подкинуть мяч вверх и поймать его.
- Подкинуть мяч вверх, хлопнуть и поймать его.
- Ударить мячом об пол и поймать его.
- Перебрасывать мяч в парах разными способами: из-за головы, от груди, снизу, с ударом об пол – после отскока поймать мяч.
- Метание малого мяча в горизонтальную цель – коробка, корзина.
- Метание малого мяча в вертикальную мишень.

