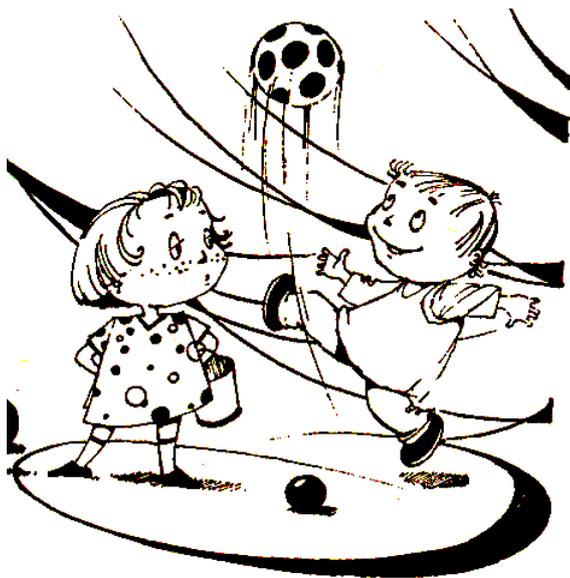


## ЗАХВАТИВ С СОБОЮ МЯЧ

*Нередко пойти погулять с ребенком для папы означает посидеть на скамеечке с газетой или журналом, пока малыш крутится рядом.*

Между тем прогулка — замечательный повод для общения, каких-то совместных дел, в том числе и физических упражнений. И нужно-то для этого немного: **спортивный костюм и мяч.**

**Игры с мячом** — не только интересное развлечение, они очень полезны ребенку, так как в значительной мере способствуют развитию координации движений, а это пригодится и при обучении письму, рисованию, конструированию.



Удовольствие от совместных занятий, мышечной нагрузки, от получившегося броска или удара по мячу

— все это радости детства.

Добавьте сюда еще и гордость за папу, который «все умеет».

### А много ли умеет папа?

Зачастую — не очень-то... Что-то, конечно, помнит, но... И чем раньше вы начнете заниматься со своим ребенком, тем легче вам удастся, не теряя достоинства, выполнить обязанность тренера.

Эти упражнения годятся для любителей всех спортивных игр (футбола, волейбола, баскетбола), так как учат ребенка умению обращаться с мячом, бросать и ловить его в самых разных положениях и разными способами.

Можно подобрать нужные упражнения, их количество, продолжительность занятий все, что подходит для вас. К тому же упражнения можно усложнять или упрощать.

Что касается места для занятий, то идеально — это лужайка в парке или лесу, но годятся и площадка для игр и просто двор.

**Сначала объясните ребенку суть упражнения, лучше — как можно образнее:** *«Рука — ковшиком», «Прыгнуть зайчиком» и Тому подобное. Хорошо помогает успешно овладеть движением его проговаривание в ходе выполнения: «Приседаю — выпрямляюсь — бросаю».*

**Дети охотно подражают взрослым, Поэтому не ленитесь** показывать элементы почаще и в разных ракурсах. Например, вот так подбирают ориентиры: «Выше облака летящего!», «Дальше кустика!»

**Не следует настаивать на выполнении тех упражнений с мячом, которые ребенку не нравятся.**

*И наоборот — нужно использовать и постепенно усложнять понравившиеся элементы.*

Не бойтесь перегрузок, но не настаивайте, и на продолжении занятий, если ребенок жалуется на усталость или капризничает.

*Как можно меньше принуждения, как можно больше удовольствия и радости!*

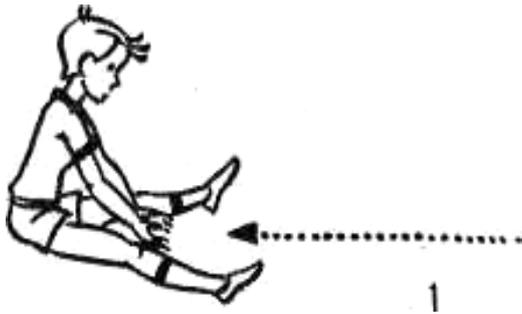
**Запаситесь терпением.**

**Не раздражайтесь при неудачах.**

**Избегайте замечания:** «Какой ты неумейка», «Неуклюжий...»

**Подчеркивайте все положительное:** «Вот сегодня гораздо лучше, чем в прошлый раз...», «Вот здорово у тебя это получилось! Давай-ка еще разок»...

**Примерные упражнения.**



### **«Тяни-толкай».**

Мяч катить двумя руками из положения сидя, ноги врозь. Расстояние между партнерами постепенно увеличивается. Нужно научиться мяч направлять (толкать) прямолинейно; стремиться мяч

подтянуть к себе.

поймать и



**«Карусель».** Передавать мяч из рук в руки в положении сидя спиной друг к другу в одну и другую сторону.

### **«Карусель стоя».**

Передавать мяч из рук в руки в положении стоя спиной друг к другу. Постепенно увеличивая расстояние до трех шагов, передавать мяч броском.



### **«Не упусти мяч».**

Бросок двумя руками от груди из положения стоя, ноги врозь. Расстояние Постепенно увеличивается от одного до нескольких шагов. Нужно научиться мягко ловить мяч, подтягивая к себе двумя руками; научиться соразмерять усилия при броске.



**«Ванька-встанька».** Бросок двумя руками от груди при переходе из положения лежа на спине в сед. Условия и задачи те же, что и в предыдущем упражнении.

