**Игры с мячом.**

**Катилось, катилось красное яблочко...**

Разучивайте вдвоем с ребенком все способы катания мяча: сидя напротив друг друга, в положении стоя на коленях, лежа на животе; учите ребенка катить мяч по земле, направляя его в разные стороны; ребенок догоняет мяч и ловит его.

**Борьба за мяч.**

Взрослый катит 2—3 мяча по очереди навстречу ребенку; тот быстро возвращает мячи. Иногда можно катить и большее количество мячей одновременно; у ребенка развивается быстрота реакции и ловкость. Между взрослым и ребенком на высоте почти 30 см над землей натягивается веревка или резинка. По неожиданной команде ***«Достаточно!»*** оба игрока ложатся на землю и перестают перекатывать мячи. Выигрывает тот, на чьей стороне осталось меньше мячей. Как только ребенок поймет смысл игры, он полюбит ее и благодаря ей приобретет хорошую реакцию, ловкость, внимательность; научится играть, соблюдая правила.

**Игра с мячом.**

Ребенок ползет на четвереньках и головой подталкивает перед собой большой легкий мяч *(надувной)*, не касаясь его руками. Игра способствует выработке подвижности позвоночника — главным образом шейного отдела.

**Метание в цель**.

На расстоянии, на которое примерно может добросить ребенок, подвесьте большую цель, например корзину или обруч. Ребенок многократно пытается попасть мячом в цель; таким образом, он учится правильным замахам и броскам. За каждое попадание в цель ребенок получает очко. Помните: цель не должна находиться слишком близко, чтобы ребенок не перенапрягал глаза.

**Метание** *(на оценку)*.

Не следует недооценивать тренировку метания на дальность. Во дворе начертите линию, к которой ребенок должен встать боком, чтобы развернуться для броска. Учите ребенка метать вперед-вверх через веревку, натянутую высоко над головой, через кустик или через ветку дерева и т. п. Каждый бросок оценивайте по пятибалльной системе, чтобы стимулировать ребенка. Можно метать желуди, бумажных голубей, мячик. После того как все предметы будут брошены, приучайте ребенка сразу их собирать *(соблюдение безопасности необходимо для выполнения коллективных метаний)*.

**Ловля мяча** *(на оценку)*.

Ловить мяч гораздо сложнее, чем метать его. Поэтому приступайте к этой игре позднее, используя мячик диаметром около 12 см. Ребенок сидит на земле, отбивает мячик низко от земли, стараясь поймать его после каждого отскока. То же повторять на коленях, потом стоя, причем ребенок должен ловить мяч уже не после каждого отскока, а после нескольких отскоков от земли. Взрослый оценивает результаты ребенка по пятибалльной системе.

**Прыгающие кружки**.

Начертите на спортивной площадке несколько кругов недалеко друг от друга *(так, чтобы из них получился человечек)* и учите ребенка прыгать из круга в круг на одной или обеих ногах. Позже малыш будет сочетать прыжки с бросками. Ребенок бросает камешек в круг; куда упал камешек, туда он и прыгает. Постепенно формируются правила игры: прыгай только туда, где камешек; не наступи на черту круга; подбери камешек так, чтобы не переступить черту круга, и т. п.

**Упражнения с мячом**.

Ребенок пробует отражать и ловить мяч различными способами *(например, отбивание мяча о стенку,****«дриблинг»****)* и старается, чтобы мяч все время находился в движении. На основе имеющегося у ребенка опыта движений с мячом родители составляют ***«программу упражнений»*** и подводят ребенка к тому, чтобы он чаще повторял ее, даже играя самостоятельно.

**Вызывалы.**

Взрослый бросает мячик перпендикулярно земле, чтобы он высоко подскочил, одновременно называя какое-нибудь имя, животное или вещь *(например, Саша, медведь, кукла)*. Ребенок бежит за мячиком, старается его поймать и при этом повторяет названное слово. Позже произносятся только определенные слова, например только имена людей, названия животных, продуктов и т. п. Игра развивает у детей, помимо двигательной реакции и ловкости, умение быстро соображать. Ребенок проявляет большую находчивость, когда играет с родителями или с братьями и сестрами.