**Почему детский мяч должен быть у каждого ребенка?**

Недавно в младшей группе прошло спортивно-развлекательное мероприятие «Мой друг – мяч»! Дети узнали разные виды мячей, выполнили увлекательные упражнения и поиграли в игры с мячом.

Игры с мячиком приносят огромную пользу детскому организму. Благодаря этому увлекательному развлечению у малыша тренируются различные группы мышц, развивается координация, он учится ориентироваться в окружающем пространстве. Невозможно представить себе детство без игры в мячик. Ребенок тянется к этому яркому и интересному предмету едва научившись ползать. Резиновый детский мяч станет любимой игрушкой малыша после того, как у него пропал интерес к погремушкам.

Сейчас в специализированных магазинах можно найти различные виды мячиков: гимнастические, с мелкими пупырышками, игровые, спортивные, массажные, антистрессовые, мячи-прыгуны и пр. Яркий внешний вид и возможность применения для различных увлекательных игр делает детские мячики одним из самых востребованных видов спортивно-игрового оборудования.

При помощи мячей родители смогут приучить малышей к спорту с самых ранних лет. Деткам будет намного интереснее играть с ярким пружинящим предметом, чем бегать или отжиматься.

Какую пользу приносят ребенку игры с мячом?

- Тренируется координация и двигательная активность.

- Развиваются различные группы мышц.

- Движения рук в процессе игры с мячиком способствуют интеллектуальному развитию ребенка и стимулируют речевые зоны.

- Малыш учится ориентироваться в пространстве.

Мячи для фитбола (гимнастические) принесут огромную пользу маленьким детям. Их диаметр составляет 55-70 см. С помощью таких изделий тренируется вестибулярный аппарат и осуществляется профилактика заболеваний опорно-двигательной системы. На них полезно просто сидеть, так как мячи снимают нагрузку с позвоночника. Изделия различаются по размерам, рисункам, видам поверхности. Мячики с изображениями любимых сказочных героев непременно вызовут восторг у малыша. Данный спортивный инвентарь рекомендуется подбирать с учетом возраста ребенка.

Для самых маленьких можно приобрести сенсорные мячи с пупырышками, которые развивают тактильные ощущения. Еще одно полезное изделие «антистрессовый» мячик, изготовленный из мягкого каучука. Играя с ним, ребенок расслабляется и не проявляет отрицательные эмоции.

Детишкам постарше можно купить игровые мячи (для футбола, волейбола и пр.). При покупке изделия необходимо обращать внимание на материал, из которого он изготовлен. Материал должен быть гипоаллергенным и не содержать вредных примесей. Также следует проверить как мяч пружинит: он не должен проваливаться внутрь или оказывать чрезмерное сопротивление.

Научить ребенка играть с мячиком несложно. Дети в 2-3 годика хорошо запоминают движения, поэтому родителям следует продемонстрировать им пример. Разнообразие игр зависит только от вашей фантазии. Взрослые могут бросать маленькие мячики, а ребенок будет собирать их в пустую коробку, или дети будут кидать резиновые мячи друг другу.

**Обязательно играйте с ребенком в мяч, это принесет только пользу в любом возрасте!**