



## Как научить ребенка бросать, ловить и бить по мячу

Играть в мяч просто и весело. Все, что вам нужно, это мяч и немного времени. Маленьким детям зачастую нужна помощь, особенно потому что они всегда отворачиваются от мяча, чтобы им не попали в лицо. Следующие инструкции помогут вам научить ребенка ловить, бросать и бить по мячу.

### ШАГ 1. Учите ребенка ловить с помощью воздушного шарика

Воздушные шарики совершенно безопасны и не нанесут вреда, а также помогут вашему ребенку преодолеть страх. Бросайте шарик ребенку и просите его поймать его. Как только он научится, бросайте шарик под углом.

Затем перейдите к другим видам мячей, а после этого теннисным мячам. Вы даже не заметите, как у вас появится партнер по игре в мяч! Если это займет много времени, не волнуйтесь.

Оставайтесь позитивными и много практикуйтесь.



### ШАГ 2. Научите ребенка бросать

Используйте мягкий мяч, чтобы никто не пострадал. Расскажите ребенку что делать:

- Нужно держать мяч правой рукой и выставить противоположную ногу вперед.
- Занесите мяч над ухом ребенка и согните его руку в локте.
- Поверните ребенка так, чтобы рука, которой он будет бросать мяч, была направлена в противоположную от цели сторону. Это означает, что если он бросит мяч правой рукой, цель должна быть слева.
- Распространенной ошибкой является положение, когда грудь направлена в сторону цели. Старайтесь так не делать.
- Укажите цель свободной рукой и бросьте мяч. Мяч может не попасть в цель, поэтому будьте готовы повторить все маневры.



### ШАГ 3. Учите бросать с помощью большого мяча

Дайте ребенку пластиковую битку, подходящую его возрасту. Начните с пляжного мяча и постепенно выбирайте мячи поменьше.

#### Советы

*Показывайте ребенку что делать, а не просто рассказывайте. Прекратите тренировку, пока ребенку не надоело. Не ждите, пока ребенок заскучает или устанет. Жесткая критика может отвлечь внимание ребенка. Не критикуйте ребенка, а давайте ему советы и не забывайте хвалить его.*

