

Значение игр и игровых упражнений с мячом во всестороннем развитии ребенка



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

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

С.А.Шмаков

Каждый ребенок с раннего детства знаком с мячом. Игры с мячом весьма популярны, они встречаются у всех народов мира и не случайно считаются самыми распространенными.

Дети очень любят играть с мячами, особенно с яркими, прыгучими и ловкими. Однако, многие родители уделяют мало времени играм с мячами, и даже летом, на отдыхе, мяч остается незаслуженно забытым.

Игры, игровые упражнения с мячом развивают **координацию движений**, укрепляют **мышцы плечевого пояса**, развивают и укрепляют **мелкие мышцы рук**, способствуют развитию **глазомера, меткости**.

В играх с мячом развиваются физические качества: **быстрота, сила, ловкость**. Такие игры благотворно влияют на работоспособность ребенка. Игры с мячами различного веса и объема увеличивают подвижность суставов пальцев и кистей рук; при ловле и бросании мяча, ребенок действует обеими руками – это способствует гармоничному развитию центральной нервной системы. А систематические игры и упражнения с мячом активно влияют на совершенствование основных свойств нервной системы: силы, подвижности, уравновешенности.

Особенно большое значение придается возникновению радостных эмоций. Положительные эмоции самые действенные!

Совместное выполнение движений (трое, четверо, в парах...) – прекрасная школа приобщения ребенка к коллективу, к деятельности «вместе». Если ваш ребенок замкнут, плохо вступает в контакт, не умеет дружить с другими детьми – ему очень полезно играть с мячом. В играх, которые проводятся в парах, команде, ребенок учится работать с партнером или партнерами.



Особое место занимают **игры-соревнования, эстафеты** с мячом, которые развивают чувство ответственности, умение достойно проигрывать. Ведь не только положительные эмоции, но и отрицательные эмоции побуждают к выполнению точных, слаженных действий.

Игры с мячом активизируют не только двигательную, психическую деятельность детей, но и умственную. Упражнения с мячом способствуют развитию сенсорики, движений кистей, пальцев рук, что активизирует кору головного мозга в целом, и речевые центры в частности. Игры с мячом способствуют быстрому восстановлению умственной работоспособности.

Мяч по популярности занимает первое место в царстве детской игры. Он, как магнит, притягивает к себе детей, надо как можно раньше дать ребенку мяч в руки, а не откладывать это до самой школы, надо научить ребенка общаться и играть с мячом. Если ваш ребенок совсем не владеет мячом, сделайте с ребенком несколько начальных упражнений:

- Покатать мяч по полу ладонью вправо – влево. Затем перекатывать мяч по полу из одной руки в другую.

Мяч обычный дали нам, нам он очень нравится.

Посмотрите, как легко мячик наш катается.

- Покрутить мяч вокруг своей оси - по часовой и против часовой стрелки.



*Учим новую игру – мяч раскрутим на полу
Он кружится, как волчок, если ощутит толчок.*

- Толкнуть мяч по полу к стене.

*Мяч покатаем мы к стене – посмотри-ка сам.
Оттолкнувшись, мяч спешит возвратиться к вам.*

- Толкнуть мяч так, чтобы он прокатился под столом или между ножками стула.

*Мяч наш ловок – посмотри, он уже в воротцах.
Чтоб мячом туда попасть, надо побороться.*

- Толкнуть мяч вперед и сбить им какой-либо предмет (кеглю, мяч, кубик).

*Мы должны мячом сейчас сбить предмет тяжелый.
Постараться должен мяч – этот друг веселый.*

- Подкинуть мяч вверх и поймать его. Затем, прежде чем поймать, надо успеть сделать хлопок в ладоши.

*Мяч взлетает высоко, осторожно брось его.
Ловкость мы приобретаем – ловим мяч и вновь бросаем.*

- Ударить мячом об пол и поймать. Затем отбивать мяч от пола. *Мяч надутый, мяч пузатый, любят все его ребята.*

Бьют его, а он не плачет, веселее только скачет.

- Перебрасывать мяч в парах с ударом об пол.

*Мяч о землю стукнем ловко, чтоб он к другу улетел.
Друг поймал мяч со сноровкой и назад лететь велел.*

- **Метание малого мяча в вертикальную мишень.**

*На стене у нас мишень, мяч кидать в неё не лень.
Тот, кто метко попадает, зоркость глаз приобретает.*

- **Забрасывание мяча в горизонтальную цель (коробка, корзина)**

*Вот корзина перед нами, а зачем – скажите сами.
Будем мячик так бросать, чтоб в корзину попадать.*

Когда упражнения с мячом сопровождаются стихами, ребенок вовлекается в нужную игру или движение ненавязчиво, без опасений, но в заданной форме и порядке.



Вспомните игры своего детства, **научите** своих детей играть в «Вышибалы», «Лапту», «Съедобное – несъедобное», да просто погоняйте мяч на лужайке в футбол или в хоккей на траве с друзьями, соседями, родственниками, устройте веселые соревнования с теннисными мячиками, воздушными шарами.

Стоит только захотеть и у вас все получится.

А в подарок вы получите море удовольствия и позитива!

С уважением инструктор по физической культуре
МБДОУ «Д/с №35 «Малышок»
Колчанова Марина Александровна