

Мяч - любимая игрушка

Дошкольный возраст в развитии ребёнка – это время, когда закладывается фундамент его здоровья, физического развития и культуры движений.

Потребность в движении, повышенная двигательная активность – наиболее нужные биологические особенности детского организма. А двигаются дети мало. Одним из средств физического развития детей являются упражнения с мячом.



Все гениальное - просто! И действительно, насколько просто и гениально устроен мяч.

Мяч - удивительная, самая древняя и любимая игрушка всех детей.

Мяч – первый предмет в жизни ребёнка, форма которого наиболее благоприятна для игр детей, начиная с раннего возраста. Мяч таит в себе гармонию формы, яркость цвета, динамичность, поэтому эмоционально воздействует на ребенка, что находит отражение в содержании детских игр.

Один из основателей дошкольной педагогики Ф. Фребель утверждал, что почти все, в чем нуждается ребенок для своего разностороннего развития, ему дают действия с мячом.

Педагогическая ценность игр с мячом

Многие родители не дают детям мяч в домашних условиях, считая его опасной игрушкой: можно разбить окно, зеркало, люстру. И это понятно, мяч побуждает к высокой подвижности, поэтому, как считают многие взрослые, в руках малыша он становится «непредсказуемым» предметом. И в то же время все согласятся, что игры с мячом являются любимыми играми в раннем детстве. По всей вероятности, этот предмет любим детьми еще и потому, что «созвучен» им, - такой же прыгающий, «заводной», мобильный, забавный каждый раз новый в своих проявлениях.

Значение игр и упражнений с мячом для детей:

- Упражнения в бросании, катании мячей способствуют развитию глазомера, координации, ловкости, ритмичности, согласованности движений.
- Они формируют умения схватить, удержать, бросить предмет, приучают рассчитывать направление броска, согласовывать усилия с расстоянием, развивают выразительность движения, пространственную ориентировку.
- В играх с мячом развиваются физические качества ребенка: быстрота, прыгучесть, сила.
- Упражнения и игры с мячом благоприятно влияют на физическое развитие и работоспособность ребенка.
- Упражнения с мячами различного веса и объема развивают не только крупные, но и мелкие мышцы обеих рук, увеличивают подвижность суставов пальцев и кистей.
- При ловле и бросании мяча ребенок действует обеими руками. Это способствует гармоничному развитию центральной нервной системы и всего организма.
- В играх с мячом коллективного характера создаются благоприятные условия для воспитания положительных нравственно-волевых черт детей. Такие игры приучают преодолевать эгоистические побуждения, воспитывают выдержку.

В игре ребенок всегда имеет возможность испытать свои силы и убедиться в успешности действий.

Игры и упражнения с мячом

В разделе физического воспитания «Программы воспитания в детском саду» действия детей с мячом включены начиная со второго года жизни. Они занимают значительное место среди других средств физического воспитания и усложняются от группы к группе за счет введения дополнительных заданий, а также более сложных способов выполнения.

- Подбросить мяч вверх, поймать двумя руками.
- Подбросить мяч вверх, дать ему упасть, после отскока поймать.
- Подбросить мяч вверх, хлопнуть в ладоши, поймать.
- Подбросить мяч вверх и поймать одной рукой
- Ударить мяч о землю, поймать его после отскока.
- Ударить мяч о стенку, поймать двумя руками после отскока от земли.
- Ударить мячом о стену, хлопнуть в ладоши, поймать мяч.
- Ударить мячом о стену, перепрыгнуть через него.
- Перебрасывать мяч друг другу снизу, из-за головы.
- Перебрасывать мяч друг другу с ударом об пол.
- Перебрасывать мяч через сетку.
- Перебрасывание мяча от груди.
- Бросить мяч вдаль любым способом: из-за головы, от плеча, снизу.
- Прокатить мяч, чтобы сбить кегли, кубики, фигурки.
- Прокатить мяч между двумя параллельными линиями; между ножками стула.
- Ведение мяча змейкой
- Ударом ноги по мячу сбить кеглю /расстояние 1-3м/
- Ударом ноги по мячу забить мяч в ворота.
- Отбивание мяча на месте правой, левой рукой и поочерёдно – правой-левой.

- Отбивание мяча правой или левой рукой в движении.
- Бросать мяч в корзину одной или двумя руками /расстояние 1-3м.
- Метание мяча в вертикальную цель: ствол дерева, пометка на стене, метание на максимальное расстояние.

Мяч всегда придет на помощь родителям при организации семейного досуга. Существует великое множество забав и игр с



мячом на суше и на воде. Бросать и катать мяч друг другу, гонять в футбол и играть в вышибалы. Составляйте компанию своему ребенку, играйте с удовольствием, и хорошее настроение будет на целый день у всей семьи.

Детские игры с мячом выполняют не только спортивно-оздоровительную роль, но и повышают собственную активность ребенка и его стремление к самостоятельности. Желательно иметь дома мячи разных размеров и разной фактуры.

Купите ребёнку мяч!

**Удачи вам,
уважаемые родители!**

