

## **Мячик нам необходим – поиграй, попробуй с ним!**

Потребность в движении – наиболее нужная биологическая особенность детей дошкольного возраста. Одним из способов повысить двигательную активность ребенка является мяч. Врачи многих стран считают, что игры и упражнения с мячом способствуют физическому развитию детей, хорошо влияют на деятельность сердечнососудистой и дыхательной системы, способствуют развитию всех мышц, закреплению разнообразных двигательных навыков, выработке правильной осанки. Игры и упражнения с мячом – это средство развития координации, выносливости, быстроты и ловкости. Различные упражнения и игры с мячом вовлекают в работу разные мышечные группы рук, ног, туловища, шеи, головы. Это значит, что происходит гармоничное развитие всего тела.

Практически каждый ребёнок с раннего возраста знаком с мячом, он его привлекает. Выбор мячей достаточно широк: мячи разного размера, цвета, качества. Как правило, ребёнка привлекают мячи яркие, прыгучие, лёгкие. С ними можно бегать, прыгать, поупражняться в ловкости, быстроте, гибкости. Бросание и ловля – более сложные движения, требующие хорошего глазомера. Важно оценить направление полёта мяча, силу броска. Полезно подбрасывать мяч вверх.

Катание – тренирует мышцы пальцев и кисти. Метание вдаль, в цель – это широкие и активные движения рук, ног, туловища, и это способствует профилактике нарушения осанки, развивает координацию движений, опорно-двигательный аппарат. Игры с мячом способствуют развитию не только силы, точности движений, ловкости, быстроты реакции, развитию глазомера; общей и мелкой моторики, но также освобождают детей от утомительной, неестественной для их возраста неподвижности на занятиях; само движение мяча активизирует произвольное внимание, а то, что он может быть брошен другому ребёнку, формирует произвольное внимание; игры с мячом нормализуют эмоционально-волевую сферу.

### **Практические упражнения для детей (4-5 лет)**

- ✓ Подбросить мяч вверх, поймать двумя руками;
- ✓ Подбросить мяч вверх, дать ему упасть, после отскока поймать;
- ✓ Подбросить мяч вверх, хлопнуть в ладоши, поймать;
- ✓ 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;

- ✓ Перебрасывать мяч друг другу снизу;
- ✓ Перебрасывать мяч друг другу с ударом о 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;
- ✓ 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 поочередно – правой-левой;
- ✓ Отбивание мяча правой или левой рукой в движении;
- ✓ Бросать мяч в корзину двумя руками /расстояние 1-3м;
- ✓ Бросать мяч в корзину, подпрыгивая на двух ногах;

Очень важно в момент игры с мячом переключать внимание ребенка на другие действия. Для этого можно придумать упражнения по типу мячик отдыхает. Для того, чтобы игры с мячом были наиболее удачными и приносили положительный результат, необходимо помнить: дети должны иметь как можно больше самостоятельности при выполнении упражнений с мячом; выполняя упражнение с мячом важно уделять внимание каждому ребенку; очень важно уметь вовремя находить слова одобрения, особенно если ребенок затрудняется в выполнении упражнений; выполнение упражнений должно чередоваться с активным отдыхом, когда дети могут просто поиграть с мячом. Это будет выступать как бы подготовительным этапом к будущим упражнениям.

Таким образом, мяч выступает универсальным инструментом развития дошкольника. Он формирует не только четкость действий и выносливость, но и спокойствие, а также достижение поставленной цели.