«Значение игр и игр-упражнений с мячом во всестороннем развитии ребенка»

Скорогудаева Светлана Ивановна

инструктор по физической культуре МБДОУ « Детский сад «Чебурашка»

Полноценное физическое развитие детей возможно лишь при комплексном использовании средств физического воспитания: природных факторов, гигиенических мероприятий и физических упражнений. Большое место во всестороннем физическом развитии детей занимают физические упражнения, а также элементы спортивных игр. Из них наиболее разностороннее влияние на организм оказывают элементарные подвижные,

и спортивные игры, позволяющие воздействовать на весь комплекс двигательных способностей. Благодаря играм ребёнок может реализовать свои возможности и способности.

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, игры-упражнения с мячом развивают координацию движений, укрепляют мышцы плачевого пояса, развивают и укрепляют мелкие мышцы рук, способствуют развитию глазомера, меткости. В играх с мячом развиваются физические качества: быстрота, прыгучесть, 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 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 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 и посмотреть, какова будет отдача от неё.

Мяч покатим мы к стене – посмотри-ка сам.  
Оттолкнувшись, мяч спешит возвратится 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 влетает 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.

Игры с мячом – это любимое  занятие детей. Игра воспитывает ребенка пытливым, находчивым и здоровым. Поэтому обучению элементам спортивных игр, особенно таким популярным, как баскетбол, бадминтон, городки, хоккей, футбол и другим уделяется значительное внимание.

Литература: Луури Ю.Ф., «Физическое воспитание детей дошкольного возраста», Москва, «Просвещение», 1991 год;

Осокина Т.И. «Физическая культура в детском саду».