Консультация
«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 сердечно- сосудистой 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 ребѐнок с раннего возраста знаком с мячом, он его привлекает. Выбор мячей достаточно широк: мячи разного размера, цвета, качества. Как правило, ребѐнка привлекают мячи яркие, прыгучие, лѐгкие. С ними можно бегать, прыгать, поупражняться в ловкости, быстроте, гибкости. Бросание и ловля –более сложные движения, требующие хорошего глазомера. Важно оценить направление полѐта 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 непроизвольное внимание, а то, что он может быть брошен другому ребѐнку, формирует произвольное внимание; игры с мячом нормализуют эмоционально-волевую сферу.

Практические упражнения для детей (4-7лет)

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

В дошкольном учреждении задача воспитателя постараться сформировать в детях командный дух. Для этого детей четвертого года жизни объединяют в команды и играют вместе с ними. В каждой возрастной группе мячи должны быть и маленькими, и большими, выполненные из разного материала. Для того чтобы все дети правильно выполнили упражнение, им должен владеть сам воспитатель или в группе должен быть ребенок, который уже умеет его выполнять. В момент выполнения упражнений педагог обязательно должен комментировать действия детей. Не оставлять без внимания тех детей, кто не смог выполнить задание, следует поработать с ними индивидуально, помочь развитию моторной памяти. 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;*
- *в младших группах действия с мячом постоянно обыгрываются;*

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