



«Игры с мячом -
как одно из средств
физического
развития детей
дошкольного
возраста»

Дошкольный возраст - один из наиболее ответственных периодов в жизни каждого человека. Именно в этом возрастном периоде закладываются основы здоровья, правильного физического развития, происходит становление двигательных способностей, формируется интерес к физической культуре и спорту, воспитываются личностные, морально-волевые и поведенческие качества. В настоящее время забота о физическом развитии и здоровье детей стала занимать во всем мире приоритетные позиции. Согласно ФГОС ДО одной из важнейших задач ДОУ является охрана и укрепление физического и психического здоровья детей, в том числе их эмоционального благополучия.

Несмотря на такие позиции государства, современные дети в большинстве своем испытывают двигательный дефицит, в связи с увеличением образовательной нагрузки на дошкольников, массовое распространение компьютерных увлечений, телевидения, снижение личного общения в семье за счет телефонного и виртуального общения. В связи с этим именно у детей этого возраста уже могут сформироваться вредные привычки малоподвижного образа жизни. Малоподвижные дети, как правило, часто болеют и имеют отклонения в состоянии здоровья. А двигательная активность является мощным биологическим стимулятором жизненных функций растущего организма, и выступают как оздоровительный фактор.

Какой предмет может повысить двигательную активность дома, на прогулке, на занятии, в самостоятельной деятельности....?

Ну, конечно же, мяч!



Мяч – самая универсальная и многогранная, удобная и динамичная игрушка, занимающая особое место в развитии детей. Мяч воспринимается ребенком как нечто живое, он чутко реагирует и отзывается на движение, может быть послушным и озорным, он – яркий, круглый и очень милый.

Создатель системы общественного дошкольного воспитания и основатель первых садов **Фридрих Фребель** считал мяч средством всестороннего развития ребенка - дошкольника.

Какое же значение оказывают игры и игровые упражнения с мячом на развитие дошкольников?

Они развивают глазомер, координацию, ловкость, согласованность движений, развивают быстроту реакции, прыгучесть, силу, ведь ребенку часто приходится в игровой ситуации передавать мяч своему партнеру или бросать его в цель, находящуюся на значительном расстоянии. Упражнения с мячом вырабатывают умение поймать брошенный предмет, удержать его, а так же рассчитать направление, силу броска, формируют соразмерность движений, хорошую пространственную ориентировку.



Игры и действия с мячами различного веса и объема (малыми, большими, набивными и другими) развивают не только крупные, но и мелкие мышцы, увеличивают подвижность в суставах пальцев кисти, что способствуют развитию моторики рук, которая имеет особое значение для развития функций мозга ребенка, развитие речи и интеллекта.

В играх коллективного характера создаются благоприятные условия для воспитания положительных нравственно-волевых качеств (выдержку, коллективизм, честность, справедливость, взаимопонимание, дисциплину, умение считаться с другими) и, конечно же, коммуникативный навык (в процессе игры дети общаются, сближаются).



Например, ради интересов команды ребенку приходится, скажем, отказываться от мяча, передавать его партнёру, который имеет более выгодные условия для ведения успешной игры. Общая цель, стремление всех игроков команды достичь результата способствует развитию взаимопонимания, взаимопомощи, умения считаться с другими членами команды. В игре ребенок всегда имеет возможность испытать свои силы и убедиться в успешности действия.

Не будем забывать и о том, что игры с мячом являются не только средство физического развития, но и оздоровления детей дошкольного возраста!

Развивая мышечную силу в процессе игр с мячом у детей, усиливается кровообращение, улучшается работа важнейших органов растущего детского организма – легких, сердца, улучшают обмен веществ. Так же игры и упражнения с мячом, являются **средством** коррекции различных нарушений осанки и плоскостопия. Например, подбрасывая мяч, вызывается необходимость выпрямления, что благоприятно сказывается на осанке. Упражнения на фитболах оказывают профилактическое действие по нарушению правильной осанки. Криво сидеть на фитболе просто невозможно, т. к. нарушается равновесие и теряется баланс. Вибрация, вызываемая в положении сидя на мяче, сходна с верховой ездой. В специальной медицинской литературе верховая езда описывается как один из методов лечения остеохондроза, сколиоза, заболеваний ЖКТ, ишемической болезни сердца, ожирения, неврастении.



Даже в древние времена римский врач *Клавдий Гален* прописывал игры с мячом своим больным в качестве лекарства.

По данным А. Лоуэна (психотерапевт), отбивание мяча повышает настроение, снимает усталость, снимает агрессию, помогает избавиться от мышечных напряжений, вызывает удовольствие. Удовольствие, по его мнению, – это свобода телодвижения от мышечного напряжения.



Что необходимо соблюдать и учитывать при выборе и проведении игр и игровых упражнений с мячом?

- **возрастные особенности детей.** Например, с детьми младшего дошкольного возраста проводятся игры с переносом, с прокатыванием, удержанием мяча, а с детьми старшего дошкольного возраста с отбиванием, забрасыванием метанием и т.д. В зависимости от их двигательных умений и навыков владением мячом игры можно усложнять или упрощать.



На протяжении всего дошкольного детства игры с мячом усложняются и как бы «растут» вместе с ребенком, составляя огромную радость детства.

- **место и время проведения.** Большое внимание уделяется выбору и подготовке места, где будет проходить игра. Необходимо убедиться в безопасности игровой площадки, определить ее размеры, установить ограничительные размеры (ориентировочные линии можно обозначить цветными мелками, полосками яркой ткани, яркими стойками и т. д.). Поверхность площадки должна быть ровной, однородной. Перед дневным и ночным сном игры большой интенсивности не проводятся.

- **выбор мяча для конкретной игры, или упражнения** (он должен быть удобен и не вызывать неловкости у ребенка);



- **методику проведения подвижных игр.**

Методика проведения подвижной игры включает в себя:

- сбор детей на игру;
- создание интереса;
- объяснение правил игры;
- распределение ролей;
- руководство ходом игры;
- подведение итога;

Таким образом, игры с мячом - это незаменимое средство пополнения ребенком знаний об окружающем мире, развитие смекалки, ловкости, сноровки, ценных морально-волевых и других качеств, способствующих гармоничному развитию ребенка.