



## **ЗНАЧЕНИЕ УПРАЖНЕНИЙ И ИГР С МЯЧОМ ВО ВСЕСТОРОННЕМ РАЗВИТИИ РЕБЕНКА**

Великая ценность каждого человека – здоровье. Вырастить **ребенка** сильным, крепким, здоровым, умным – это желание родителей и одна из ведущих задач, стоящих перед дошкольным учреждением.

Почему родители в нашей современной жизни отдают предпочтение немислимым количествам игрушек-животных, игрушкам-забавам, игрушкам на бытовые темы, машинкам, куклам. Они совсем забывают об игрушках, **развивающих движения**, мяч.

Мяч хорош, потому что, его можно бросать, катать, прокатывать, подбрасывать, ловить, перебрасывать, ударять об пол и т. д.

**«Мяч является мировой игрушкой, обслуживающей все возрасты, меняется только характер игры, ее сложность» (Е. А. Флерина).**

Мяч – удобная, динамичная игрушка, занимающая особое место в развитии действий руки.

**«Мяч – это рука, развитие ее напрямую связано с развитием интеллекта. Мяч – круглый, как Земля, и в этом его сила!» (С. А. Шмаков).**

**Игры с мячом бесценны по своей значимости для здоровья, эмоциональной достаточности, физического и интеллектуального развития ребенка.**

Упражнения и игры с **мячом развивают** координацию движений, **развивают** и укрепляют мелкие мышцы рук, способствуют **развитию** глазомера, меткости. Игры благотворно влияют на работоспособность **ребенка**, а 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. Особенно большое значение придается возникновению радостных эмоций, а положительные эмоции самые действенные!

Совместное выполнение движений – прекрасная школа приобщения **ребенка к коллективу**, к деятельности *«вместе»*. Если ваш **ребенок замкнут**, плохо вступает в контакт, не умеет дружить с другими детьми – ему очень полезно играть с **мячом**.

Особое место занимают игры – соревнования, эстафеты с **мячом**, которые **развивают** чувство ответственности, умение достойно проигрывать. Ведь не только положительные эмоции, но и отрицательные 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.

Мяч должен занимать первое место в царстве детской игры. И наша с вами задача как можно раньше дать **ребенку мяч в руки**, и не откладывать это до самой школы. Надо научить **ребенка** общаться и играть с **мячом**.

Одним из показателей на выявление физической подготовленности детей к обучению в школе является овладение детьми школой мяча: бросание, ловля, забрасывание мяча в баскетбольную корзину, ведение мяча, различные манипуляции с мячом (выявление показателей правильности развития основных движений по Е.Г. Леви-Гориновской).



**А сейчас, приглашаем родителей и детей  
царство сказочных мячей.**



## Проявите любознательность и отгадайте загадки:

|   |  |
|---|--|
| Его бьют, а он не плачет<br>Его бросят, а он скачет ( <i>мяч</i> )<br><br>Не обижен, а надут,<br>Его по полю ведут.<br>А ударят – нипочем<br>Не угнаться за ... | Не пойму, ребята, кто вы?<br>Птицеловы? Рыболовы?<br>Что за невод во дворе?<br>Не мешал бы ты игре,<br>Ты бы лучше отошел!<br>Мы играем в ( <i>волейбол</i> )    |
| И найдем большое поле.<br>Пробиваем угловой -<br>Забиваем головой!<br>И в воротах пятый гол!<br>Очень любим мы ( <i>футбол</i> )                                | В этом спорте игроки<br>Все ловки и высоки.<br>Любят в мяч они играть<br>И в кольцо его кидать.<br>Мячик звонко бьет об пол,<br>Значит, это ( <i>баскетбол</i> ) |
| Какие бывают мячи, из какого<br>материала их делают? ( <i>Резиновые,<br/>каучуковые, деревянные, кожаные,<br/>тканевые, пластмассовые</i> ).                    | Какую форму имеет мяч?<br>( <i>Шар</i> ).  |

## Общеразвивающие упражнения с мячами

### Массажные мяч

Массаж ладоней и пальцев в соответствии со стихами.

*Я мячом круги катаю  
Взад – вперед его гоняю  
Им поглажу я ладошку,  
А потом сожму немножко.  
Каждым пальцем мяч прижму  
И другой рукой начну.  
А теперь последний трюк-  
Мяч летает между рук.*

### Резиновый мяч среднего и большого диаметра

1. И. п.: о. с. мяч в руках внизу. Поднять руки с **мячом вверх**, встать на носочки, вращать мяч пальцами рук, вернуться и. п.
2. И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, мяч в одной руке. Переложить мяч из одной руки в другую впереди себя, вернуться в и. п. Переложить мяч из одной руки в другую за спиной, вернуться и. п.

3. И. п.: о. с. мяч в одной руке. Подбрасывать мяч одной рукой вверх и ловить его другой рукой.
4. И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, мяч в руках внизу. Подбрасывать мяч вверх и ловить его после хлопка.
5. И. п.: сидя, мяч зажат между ступнями прямых ног, руки в упоре сзади на полу. Поднять прямые ноги с **мячом вверх**, руки развести в стороны, вернуться в и. п.
6. Подбрасывать мяч вверх, и поймать его с лёта, успев хлопнуть в ладоши;
7. Отбивать мяч от пола двумя руками, одной рукой;
8. Ходьба с опорой на руки и стопы, мяч лежит на животе
9. Прыжки с подбрасыванием мяча вверх и ловля его в движении
10. Отбивание мяча правой, левой рукой.

### Мяч фитбол

1. «**Качка**». И. п. сидя на мяче, руки на поясе или за ручку мяча. Выполняем легкие покачивания, спина прямая.
2. «**Лестница**». И. п. сидя на мяче, руки внизу на мяче. Поднимаем руки по очереди: на пояс, на плечи, вверх 2 хлопка и обратно по очереди так же (плечи, пояс, вниз на мяч) (3-4 раза)
3. «**Качели**». И. п. тоже. Сделать несколько шагов руками вперед и назад в и. п.
4. «**Попрыгунчики**». Прыжки на мячике, стараясь отрываться от пола.



### **Игры с мячом**

А теперь вспомним игры своего детства. Научим своих детей играть с мячом. Получим море удовольствия и позитива от времени проведенного вместе со своими детьми.

### Подвижные игры с мячом

**«Мяч и полотенце».** Для этой игры понадобится полотенце и как минимум два игрока. Оба игрока хватают полотенце за концы, на натянутое полотенце кладётся мяч. Они должны подбрасывать мяч в воздух при помощи полотенца, а затем ловить его обратно.

**«Большое полотенце».** То же самое только с тканью большого размера. Играют несколько игроков /5-10/.

**«Передай мяч ногами».** Все садятся в широкий круг /на коврике/, ноги направлены в центр круга. А теперь все должны передавать друг другу мяч ногами.

**«Кошка и собака».** Два мяча с противоположных сторон круга. По сигналу дети начинают передавать мяч по часовой стрелке (один мяч «убегает» от другого). Тот ребенок, у которого окажется два мяча, выбывает из игры.

**«Вышибалы».** Участники делятся на две команды: ведущие и играющие. У противоположных сторон находятся ведущие у них - мяч. В середине – стоят игроки. Ведущие, попеременно бросают мяч в игроков, стараясь попасть в них. В кого попал мяч, тот выбывает из игры. Ведущие попеременно бросают мяч, пока не выбьют всех играющих, не переступая черту. Затем команды (ведущие и игроки) могут поменяться местами и продолжить игру.



## Малоподвижные игры с мячом

### Игры с мячом на развитие словарного запаса или развитие речи.

«Съедобное — несъедобное». Играть в эту игру можно даже с трехлетними малышами. Станьте с ребенком на некотором расстоянии друг от друга. Бросайте ребенку мяч и называйте любой предмет. Если он съедобный – ребенок должен поймать мяч, если несъедобный – отбить.

Существует множество вариантов этой игры, направленной на развитие речи ребенка:

«Маме мяч бросай и животных называй»

«Папе мяч давай, четко фрукты называй»

«Маме мяч отдай, транспорт быстро называй»

«Животные и их детёныши»:

Человеческие дети знают всех зверей на свете (у тигра - тигрёнок, у медведя- медвежонок, у льва – львёнок.).

Игра с мячом «Скажи ласково»:

Мячик маленький поймай, да словечко приласкай.

Стол - столик, ключ- ключик, шапка- шапочка, голова- головушка и т. д.

