

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ Г. КРАСНОДАР

«Центр развития ребёнка – детский сад № 72»

Консультация:

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

должность: инструктор по физической культуре
Роголенко Светлана Вячеславовна

ноябрь

2024 год

Мяч – это рука ребёнка, развитие её напрямую связано с развитием интеллекта.

Мяч – круглый, как Земля, и в этом его сила!

С.А.Шмаков

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.

Современные дети в большинстве своем испытывают двигательный дефицит, в связи с увеличением образовательной нагрузки на дошкольников, массовое распространение компьютерных увлечений, телевидения, снижение личного общения за счет телефонного и виртуального - в семье. 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!

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

Мяч – удивительно интересная игрушка. Пожалуй, ничего аналогичного – настолько простого и в то же время интересного – пока еще люди не придумали.

Мяч воспринимается ребенком как нечто живое, он чутко реагирует и отзывается на движение, может быть послушным и озорным, он – яркий, круглый и очень милый. В настоящее время широкое применение в детских садах получили разнообразные виды мячей, занимающие первое место в царстве детской игры.

Еще в древние времена игры с мячом носили не только развлекательный, но и лечебный характер. Создатель системы общественного дошкольного воспитания Фридрих Фребель считал мяч средством всестороннего развития ребенка - дошкольника. А римский врач Клавдий Гален прописывал игры с мячом своим больным в качестве лекарства.

Мяч – это шар, идеальная космическая форма, самая совершенная геометрическая фигура, не имеющая ни начала, ни конца. Никакое тело другой формы не имеет большей поверхности соприкосновения с ладонью, что дает полноту ощущения формы. Мяч посылает оптимальную информацию всем анализаторам. Совместная работа двигательного, вестибулярного, зрительного и тактильного анализаторов, которые включаются при выполнении упражнений с мячом, усиливает эффект занятий.

Самые интересные игры с мячами для малышей - это игры в сухом бассейне. Они укрепляют здоровье в целом, тонизируют мышцы и в то же время способствуют релаксации, совершенствуют координацию движений, тактильное и цветовое восприятие. Шарики оказывают точечное воздействие и тем самым производят мягкий массаж всего тела.

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 плечевого 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 ваш 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. К сожалению, многие родители не знают игр с мячом, соответственно не могут научить этому своих детей.

А. Лоуэн, считал, что отбивание мяча повышает настроение, снимает агрессию, помогает избавиться от мышечных напряжений, вызывает удовольствие, что обеспечивает свободу телодвижения от мышечной брони, мышечного напряжения. Постепенное усложнение упражнений и игр с мячом, создание новых, разнообразных условий действий с ним обеспечивают быстрое формирование широкого диапазона навыков владения мячом.

Нельзя забывать и о массажных мячах с шипами с которыми должен быть знаком каждый ребенок с раннего возраста. Такие мячи используются в профилактических и коррекционных целях, для массажа и рефлексотерапии. В процессе игровой деятельности у детей развивается мелкая моторика рук и происходит массаж пальцев за счет негладкой, пупырчатой поверхности, которая прекрасно подходит для проработки стопы и ладоней

В игре ребенок всегда имеет возможность испытать свои силы и убедиться в успешности своих действий. Но важно и то, что подвижные игры с мячом повышают настроение, появляется чувство радости, удовольствия - повышается эмоциональный тонус.

Если ваш 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 оцутит толчок.**

Толкнуть мяч по полу к стене и посмотреть, какова будет отдача от неё.

**Мяч покатым 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 поборотся.**

Толкнуть мяч вперед и сбить им какой-либо предмет (кегли, 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.

Вспомните игры своего детства, научите своих детей играть в «Вышибалы», «Лапту», «Съедобное – несъедобное», да просто погоняйте мяч на лужайке в футбол или в хоккей на траве с друзьями, соседями, родственниками, устройте веселые соревнования с теннисными мячиками, воздушными шарами. Стоит только захотеть и у вас все получится. А в подарок вы получите море удовольствия и позитива!

Игры с мячом – это любимое занятие детей.

Игра воспитывает ребенка пытливым, находчивым и здоровым

Таким образом, игры с мячом это не только средство физического развития, но и оздоровления детей дошкольного возраста!