

# Значение игр и игр-упражнений с мячом во всестороннем развитии ребенка



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 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.

**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.
- Покрутить мяч вокруг своей оси по часовой и против часовой стрелки.
- Толкнуть мяч по полу к стене и посмотреть, какова будет отдача от неё.
- Толкнуть мяч так, чтобы он прокатился под столом или между ножками стула.
- Толкнуть мяч вперед и сбить им какой-либо предмет (кеглю, мяч, кубик).
- Подкинуть мяч вверх и поймать его. Затем, прежде чем поймать, надо успеть сделать хлопок в ладоши.
- Ударить мячом об пол и поймать. Затем отбивать мяч от пола.
- Перебрасывать мяч в парах с ударом об пол.
- Метание малого мяча в вертикальную мишень.
- Забрасывание мяча в горизонтальную цель (коробка, корзина)

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!**



*инструктор по физической культуре МБДОУ №171  
Маскальцова Н.И.*

