

Поиграем с мячиком

*Михайленко О.Н. инструктор по физической культуре
МБДОУ ДС №10*

Мяч - это рука ребёнка, развитие её
напрямую связано с развитием интеллекта.
Мяч - круглый, как, Земля, и в этом его сила!
С.А. Шмаков.

Каждый ребёнок с раннего детства знаком с мячом. Игры с мячом весьма популярны, они встречаются у всех народов мира и не случайно считаются самыми распространёнными. 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 остаётся незаслуженно забытым.



Мячик, прежде всего, считается спортивным инвентарём. С ним можно играть в футбол, волейбол, баскетбол и другие серьёзные игры. Казалось бы, чем этот предмет может послужить ребёнку? Оказывается, эта незаменимая игрушка выполняет ряд функций, которые способствуют полноценному развитию ребёнка. Игры, игри-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 ребёнка. Игры с мячами различного веса и объёма увеличивают подвижность суставов пальцев и кистей рук; при ловле и бросании мяча, ребёнок 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. С помощью мяча детки тренируют память, развивают наблюдательность, концентрируют внимание, обостряют чувства и разрабатывают мышление. Ребёнок радуется или сердится, наблюдая за тем, как мячик убегает от него в различных направлениях. С помощью обычного мячика ребенок может заняться исследованием свойств и особенностей

всяческих предметов. Через круглый предмет ребёнок познаёт мир, осваивает и привыкает к нему.

Итак, мячик обладает особыми характеристиками. К таковым относятся прыгучесть, тяжесть, цвет, качество поверхности и, собственно, окраска. Родители, как правило, стараются купить для своего малыша яркую, красочную игрушку. Это, конечно, хорошо. Весёлые, радужные оттенки отлично подходят для восприятия маленького глаза. Но лучше всего, если у вашего малыша



будет несколько мячей: один - резиновый, второй - мягкий, для домашних игр, и третий - прыгучий, для улицы, а также разные по размеру и окраске.

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 ним. Мяч является отличным средством общения. Когда малышу становится скучно играть одному, он приглашает к себе папу, маму, бабушку и т.д. 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 ощутит толчок.

Постепенно бессмысленное катание мячика по полу сменяется игрой с определённой целью и задачами. Например, следует загнать мячик в ворота, либо забросить в корзину.

- 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 побороться.

- Толкнуть мяч вперед и сбить им какой-либо предмет (кеглю, мяч, кубик).

Мы должны мячом сейчас сбить предмет тяжелый.

Постараться должен мяч – этот друг веселый.

- 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.

Как видите, мяч - не просто развлечение. Это ещё верный друг и помощник вашего ребенка. Стоит только захотеть и у вас все получится. А в подарок вы получите море удовольствия и позитива!

**И ещё, не забывайте хвалить ребенка во время игры
за его старание и ловкость.**

Используемая литература:

1. Интернет ресурсы