«Игры с мячом»

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

Мяч воспринимается ребенком как нечто живое. Он чутко реагирует и отзывается на движение, может быть подвижным и озорным, он – яркий, круглый и очень милый. В мяч можно играть, еще не научившись ходить, и можно наблюдать, как люди весьма почтенного возраста с упоением гоняют мячик.

Всем известно, как велико значение подвижной игры для ребенка – это школа управления собственным поведением, формирование положительных взаимоотношений со сверстниками, благополучное эмоциональное состояние. Игры с мячом занимают особое место среди подвижных игр.

Мяч – это шар, идеальная космическая форма, самая совершенная геометрическая фигура, ни имеющая не начала, ни конца. Никакое тело другой формы не имеет большей поверхности соприкосновения с ладонью, что дает полноту ощущения формы. Недаром один из выдающихся немецких педагогов-философов XIXвека Фридрих Фребель отнес шар к великим дарам педагогики и назвал его «идеальным средством для упражнений».

Шар посылает оптимальную информацию всем анализаторам. Совместная работа ***двигательного, вестибулярного, зрительного и кожного (тактильного)*** анализаторов, которые включаются при выполнении упражнений с мячом, *усиливает эффект занятий*.

Ребенок, играя, выполняет разнообразные манипуляции с мячом: целится, отбивает, перебрасывает, соединяет движения с хлопками, различными поворотами и т.п., что способствует развитию глазомера, двигательных координационных функций.

*По данным Л. Лоуэна, отбивание мяча повышает настроение, снижает агрессию, помогает избавиться от мышечного напряжения.*

Мячи могут быть не только разного размера, но и разного цвета.

***Теплые цвета*** (красный, оранжевый) повышает активность, усиливают возбуждение центральной нервной системы. Этот цвет обычно выбирают активные дети с холерическими чертами.

***Холодные цвета*** (синий, фиолетовый) успокаивают, их обычно выбирают дети с флегматическими чертами.

***Желтый*** и ***зеленый*** способствуют проявлению выносливости. С помощью цветов можно регулировать психоэмоциональное состояние человека.

В разделе физического воспитания в детском саду действия детей с мячом включены в образовательную программу начиная со второго года жизни. Они занимают значительное место среди других средств физического воспитания и усложняются от группы к группе за счет усложнения заданий и способов их выполнения.

**Дети могут уметь:**

***в 3 года*** – катать мячи со сверстниками или со взрослыми на расстоянии 2 м; прокатывать их между предметами; бросать и ловить мяч двумя руками одновременно при обязательном зрительном контроле;

***в 4 года*** – бросать и ловить мяч двумя руками снизу, от груди, из-за головы с расстояния 1,5-2 м; попадать мячом (d6-8 см) в корзину, поставленную на пол.

Упражнения в бросании и катании мячей способствуют развитию ***координации, ловкости, ритмичности, согласованности движений.*** Они формируют умения схватить, удержать, бросить предмет, приучают рассчитывать направление броска, согласовывать усилие с расстоянием, развивают ориентировку в пространстве.

***в 5 лет*** – метать мяч в цель одной рукой; отбивать мяч от пола не менее 10 раз; бросать мяч вверх, а после удара мяча об землю уметь ловить руками (выполнять не менее 10 раз подряд);

***в 6 лет*** – свободно отбивать мяч от пола на месте и с продвижением; перебрасывать мяч друг другу и уметь ловить его стоя, сидя и разными способами; овладеть элементарными приемами волейбола и баскетбола; метать мяч в горизонтальную и вертикальные цели с расстояния 3-4 м.

Упражнения с мячами различного веса и размера развивают не только крупные, но и мелкие мышцы обеих рук, увеличивают подвижность суставов пальцев и кистей, что особенно важно для шестилетнего ребенка, готовящегося к обучению в школе. При ловле и бросании мяча ребенок действует обеими руками. Это способствует гармоничному развитию центральной нервной системы и всего организма.

Игры с мячом коллективного характера воспитывают положительные нравственно-волевые черты у детей: приучают преодолевать эгоистические побуждения, воспитывают выдержку. Ребенок постепенно усваивает, что не он один хочет действовать с мячом, что его действия должны способствовать успеху всей команды.

***В игре ребенок всегда имеет возможность испытать свои силы и убедиться в успешности своих действий.***

