Значение игр и игр-упражнений с мячом.

|  |
| --- |
| 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 плачевого 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». 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.  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.   * Толкнуть мяч по полу к стене и посмотреть, какова будет отдача от неё.   Мяч покатим 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 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.   * 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! |