

«Игры с мячом, как средство физического развития и оздоровления детей дошкольного возраста»

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. В настоящее время забота о **физическом развитии и здоровье детей** стала занимать во всем мире приоритетные позиции.

Согласно ФГОС ДО одной из важнейших задач ДОУ является охрана и укрепление **физического** и психического здоровья детей, в том числе их эмоционального благополучия.

Несмотря на такие позиции государства, современные дети в большинстве своем испытывают двигательный дефицит, в связи с увеличением образовательной нагрузки на **дошкольников**, массовое распространение компьютерных увлечений, телевидения, снижение личностного 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!**

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. Ребенок беззаботно играет, а его организм в это время становится все более и более здоровым. Одновременно такой массаж успокаивает малыша, а также разгоняет кровь, облегчая ее продвижение к сердцу. «Плескаясь» в сухом бассейне, маленькие непоседы совершенно не задумываются о том, какие усилия они уже приложили и усердно продолжают прикладывать. Каждое движение **развивает** одну или несколько групп мышц. Одновременно с мышечным корсетом формируется и скелет. В раннем **возрасте**, когда все кости (в том числе позвоночник) еще гибкие, **физические** упражнения в сухом бассейне помогают ребенку обрести красивую осанку и в прямом смысле учат его твердо стоять на ногах.

Такая детская игра – это смех и радость, а если разделить их с друзьями – смеха и радости станет еще больше. Именно поэтому купание в шариках является популярным **развлечением**, где можно вдоволь пообщаться со сверстниками и проявить коллективную фантазию, придумывая новые и новые замечательные **игры**. Это настоящее море пользы для ребенка!

Знакомство с резиновым **мячом** проходит уже в раннем **возрасте**. Дети знакомятся с формой, объемом, свойствами мяча, учатся прокатывать и бросать и догонять его. Эти первые **игры** бесценны по своей значимости для здоровья, эмоционального насыщения, **физического** и интеллектуального **развития**.

В **средних** и старших группах мячи используются во всех частях занятия.

Общеразвивающие упражнения с мячами различного веса и величины **развивают** крупные и мелкие мышцы обеих рук, увеличивают подвижность суставов пальцев и кистей, а так же подготавливают его к овладению сложными действиями. В результате систематического повторения упражнений создается своеобразный фонд двигательного опыта, двигательных качеств и способностей, необходимых в играх с **мячом**.

В основных видах движения я использую такие игровые упражнения, как:

-упражнения в бросании (*друг другу, в корзину стоящую на полу*) и прокатывании мячей (в воротики, друг другу, по скамейке, сбивая кегли,

которые способствуют **развитию координации**, ловкости, ритмичности, согласованности движений. Они формируют умения поймать, удержать, бросить предмет, приучают рассчитывать направление броска, согласовывать усилие с расстоянием, **развивают** выразительность движений, ориентировку в пространстве.

В старших группах в занятия включаю элементы спортивных игр:

- забрасывание мяча в баскетбольное кольцо;
- ведение мяча, продвигаясь между предметами;
- передача мяча друг другу различным способом
- отбивание мяча об пол двумя и одной рукой на месте, или с продвижением вперед: и др.

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**.

В играх с **мячом** коллективного характера, т. е. в подвижных играх и эстафетах на спортивных **развлечениях** создаются благоприятные условия для формирования нравственной, волевой и эмоциональной сфер детей. Такие **игры** приучают преодолевать эгоистические побуждения, **воспитывают выдержку**. Знакомясь с условием **игры**, ребенок усваивает нормы и правила коллективного взаимодействия, ему становятся понятными условия успеха командных действий. Необходимость принимать быстрые и разумные игровые решения, правильно их реализовывать в игре, способствует **воспитанию уверенности в себе**, решительности и смелости. 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.

Так же можно мяч использовать в дыхательных гимнастике. Например, дыхательная гимнастика «*Насос*», «*Рисуем мячик воздухом*» (сделать глубокий вдох и нарисовать мяч в воздухе, «*Мячи летят*» (*подкидывая мяч сказать ухххх*))

Комплексы упражнений на мячах в зависимости от поставленных частных задач и подбора **средств** могут иметь различную направленность:

- для **развития** функции равновесия и вестибулярного аппарата;
- для формирования осанки;
- для увеличения гибкости и подвижности в суставах;
- для **развития** ловкости и координации движений;

- для расслабления и релаксации как **средств**, профилактики различных заболеваний (*опорно-двигательного аппарата, внутренних органов*);

- для укрепления мышц рук и плечевого пояса;

Нельзя забывать и о массажных мячах с шипами 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.

Мячи могут быть не только разного размера, но и разного **цвета**. Различные цвета по-разному воздействуют на психическое состояние и **физиологические функции ребенка**.

Цвету издавна приписывалось магическое значение, благотворное или отрицательное действие на человека, ведь для человека зрение является самым важным из всех видов чувств.

Синий цвет оказывает успокаивающее воздействие, расслабляет, снимает спазмы, уменьшает головные боли, понижает аппетит.

Голубой цвет оказывает тормозящее действие при состоянии психического возбуждения.

Фиолетовый цвет оказывает угнетающее действие на психические и **физиологические процессы**, снижает настроение людей.

Красный цвет активизирует, повышает **физическую работоспособность**, вызывает ощущение теплоты, стимулирует психические процессы.

Зелёный цвет успокаивает, создаёт хорошее настроение. Этот цвет оказывает благотворное влияние на соматически ослабленных **детей**, при лечении **воспалений**, при ослабленном зрении.

Розовый тонизирует при подавленном настроении.

Жёлтый цвет – цвет радости, покоя, теплоты, нейтрализует негативные действия.

Знание «азбуки *цвета*» - «*лекарство*» для внутреннего потенциала и **развития** внутренних ресурсов человека.

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

