

Играем в мяч. Консультация для воспитателей и родителей

Дошкольный возраст – это важный этап для формирования прочных основ физического здоровья. Именно в этом возрасте закладываются основы физического развития, формируются двигательные навыки, создается фундамент для воспитания физических качеств. В настоящее время все чаще дети стали проводить свободное время около телевизора или компьютера. Это ведет к снижению двигательной активности и отрицательно влияет на здоровье. Наша задача заключается в том, чтобы привить ребенку любовь к спорту и здоровому образу жизни так, как навыки, приобретенные в детстве, закрепляются и остаются с человеком на всю жизнь.

Непременные спутники жизни детей - это игры и развлечения. Особое место среди подвижных и спортивных игр занимают игры с мячом. Именно мяч является одним из самых доступных спортивным инвентарем и есть у каждого ребенка. Игры с мячом способствуют развитию глазомера, координации, ловкости, согласованности движений, быстроты реакции, прыгучести, силы – ведь ребенку играя в мяч, часто приходится передавать его своему партнеру или бросать его в цель, находящуюся на значительном расстоянии. Ребенок должен высоко подпрыгнуть, доставая мяч или бросая его в высоко расположенную цель, быстро перебежать на другое место площадки, чтобы успеть поймать мяч и т.п. Упражнения вырабатывают умение поймать брошенный предмет, удержать его, бросить партнеру, а также рассчитать направление, силу броска, формируют соразмерность движений, хорошую пространственную ориентировку. Также игры с мячом благотворно влияют на физическое развитие работоспособность ребенка. Действия с мячом различного веса и объема развивают не только крупные, но и мелкие мышцы, увеличивают подвижность в суставах пальцев и кисти, способствуют совершенствованию двигательной реакции детей.

В играх с мячом коллективного характера создаются благоприятные условия для воспитания положительных нравственно-волевых качеств. Такие игры приучают детей преодолевать эгоистические побуждения, воспитывают выдержку. Ради интересов команды ребенку часто приходится, отказаться от мяча, передавать его партнеру, который имеет более выгодные условия для ведения успешной игры. Общая цель, стремление всех игроков команды достичь результата способствуют развитию взаимопонимания,

взаимопомощи, умения считаться с другими. В игре ребенок всегда имеет возможность испытать свои силы и убедиться в успешности действия.

Для игр с мячом подойдут мячи разного размера и изготовленные из разных материалов. Это может быть воздушный шарик, большой надувной мяч, теннисные мячи и мячи от пинг-понга, а также спортивные резиновые мячи, тряпичные или ватные мячи, даже клубки из ниток и кусочки поролона. Для различных вариантов действия с мячом можно приготовить корзинки, тазики, большие деревянные кубы и дощечку для изготовления горки или скамеечки, под которой, как под воротцами, можно прокатить мяч определенного размера.

И в заключение хотелось бы отметить, что игры и упражнения с мячом развивают ориентировку в пространстве, регулируют силу и точность броска, развивают глазомер, ловкость, быстроту реакции; нормализуют эмоционально-волевую сферу, что особенно важно как для малоподвижных, так и для гиперактивных детей. Игры с мячом развивают мышечную силу, усиливают работу важнейших органов организма – легких, сердца, улучшают обмен веществ, а также в коллективной игре формируются социальные способности контактировать со сверстниками и взрослыми.

