

Игры с мячом

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 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, не имеющая ни 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 XIX века 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 А. Лоуэна, отбивание мяча повышает настроение, снимает агрессию, помогает избавиться от мышечного напряжения.

Мячи могут быть не только разного размера, но и разного цвета. *Теплые цвета* (красный, оранжевый) повышают 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 флегматичными чертами, спокойные, чуть заторможенные, инертные. 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 должны уметь:

- **в 3 года** — катать мячи со сверстниками или со взрослыми на расстояние 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 мяч 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.