**Материал подготовил инструктор по ФК**

**Ященко А.В.**

**« Значение игр и упражнений с мячом во всестороннем развитии ребенка»**

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 и прыгучими. Однако, многие родители уделяют мало времени играм с мячами, и даже летом, на отдыхе, мяч остается незаслуженно забытым.
Игры и упражнения с мячом развивают координацию движений, укрепляют мышцы плечевого 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». Если ваш ребенок замкнут, плохо вступает в контакт, не умеет дружить с другими детьми – ему очень полезно играть с мячом. В играх, которые проводятся в парах, команде, ребенок учится работать с партнером или партнерами.

Особое место занимают игры – соревнования, эстафеты с мячом, которые развивают чувство ответственности, умение достойно проигрывать.  Ведь не только положительные эмоции, но и отрицательные эмоции побуждают к выполнению точных, слаженных действий.

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.



К сожалению, многие родители не знают игр с мячом, соответственно не могут научить этому своих детей.

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.
* Покрутить мяч вокруг своей оси по часовой и против часовой стрелки.
* Толкнуть мяч по полу к стене и посмотреть, какова будет отдача от неё.
* Толкнуть мяч так, чтобы он прокатился под столом или между ножками стула.
* Толкнуть мяч вперед и сбить им какой-либо предмет (кеглю, мяч, кубик).
* Подкинуть мяч вверх и поймать его. Затем, прежде чем поймать, надо успеть сделать хлопок в ладоши.
* Ударить мячом об пол и поймать. Затем отбивать мяч от пола.
* Перебрасывать мяч в парах с ударом об пол.
* Метание малого мяча в вертикальную мишень.
* Забрасывание мяча в горизонтальную цель (коробка, корзина).

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.

 

*\*Материал подготовлен с помощью интернет источников.*