

### «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: чутко реагирует и отзывается на движение, может быть послушным и озорным, 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.

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. Одной из таких игр является БАСКЕТБОЛ.



*В игре ребенок всегда имеет возможность испытать свои силы и убедиться в успешности!*

**Баскетбол** — это командная игра, в которой совместные действия игроков обусловлены единой целью. Она сложна и эмоциональна, включает в себя быстрый бег, прыжки, метание, осуществляемые в оригинально задуманных комбинациях, проводимых при противодействии партнеров по игре.

Исследование Н. Шашковой показало, что если ребенок владеет навыками различных манипуляций с мячом («Школой мяча»), то это облегчает освоение игры в баскетбол.

Прежде чем приступить к игре в баскетбол, необходимо научить детей следующей последовательности упражнений, подводящих к освоению этой игры:

- 1) обучение **технике перемещения и удержания мяча; передача мяча; ведение мяча;**
- 2) **бросание мяча в корзину.**

Они подбираются с учетом возраста, состояния здоровья, индивидуальной склонности и интересов ребенка

Подготовила: Пинигина С.В., инструктор по физической культуре  
МКДОУ ШР «Детский сад комбинированного вида №19 «Малышок», высшая квалификационная категория.

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. **Зеленый** способствует проявлению выносливости. С помощью цветов можно регулировать психоэмоциональное состояние человека.

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.

