

**Консультация для воспитателей
«Игры с мячом, как средство физического
развития и оздоровления детей дошкольного
возраста»**

Подготовила:
Певцова Елена Владимировна,
инструктор по физическому
воспитанию МБДОУ «Детский сад
комбинированного вида
№ 3 «Теремок» г. Шебекино»

Цель: систематизация представлений у педагогов о предметной ловкости, как о средстве физической культуры, развивающей двигательную активность у дошкольников.

Задачи: дать сведения о значении и выборе мяча; познакомить с подвижными играми с мячом, играми на ловкости, на развитие мелкой моторики; заинтересовать педагогов в использовании мяча в играх с детьми; повысить профессиональную компетентность педагогов в вопросе игр с мячом.

Мяч – это рука ребёнка,
развитие её напрямую
связано с развитием интеллекта.

Мяч – круглый,
как Земля, и в этом его сила!

С.А. Шмаков

Какой предмет может повысить двигательную активность дома, на прогулке, на занятии, в самостоятельной деятельности....?

Ну, конечно, же **мяч!**

Сегодня мы с вами поговорим о мячах и их пользе в жизни детей. В начале, я хочу спросить у вас, для чего нужны игры с мячом и что они развивают? (ответы).

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.

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, прыгучими и ловкими. Игры-упражнения с мячом развивают координацию движений, укрепляют мышцы плечевого пояса, развивают и укрепляют мелкие мышцы рук, способствуют развитию глазомера, меткости. В упражнениях и играх с мячом развиваются физические качества: быстрота, прыгучесть, сила, ловкость. Такие упражнения и игры благотворно влияют на работоспособность ребенка. Упражнения 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.

Мяч как основной, наиболее удобный для бросания и метания предмет должен постоянно находиться в свободном распоряжении детей. Воспитатель показывает, что с мячом можно выполнять разнообразные действия, помогает ребятам приобрести собственный двигательный опыт, умение

обращаться с мячом: держать его в двух или одной руке, обхватывая пальцами, отталкивать, катать, бросать. После многочисленных упражнений появляется своеобразное «чувство мяча». Детей третьего года жизни воспитатель объединяет уже в подгруппы по трое-пятеро и играет с ними. Небольшие игровые подгруппы дают возможность педагогу активизировать всех детей, уделить каждому необходимое внимание с учетом его индивидуальных двигательных умений. Воспитатель чаще играет с вновь поступившим ребенком, не имеющим навыка действий с мячом.

В каждой возрастной группе мячи должны быть разных размеров - от маленьких (резиновых и теннисных), до больших надувных. Упражнения с ними приучают детей без лишнего напряжения владеть разным хватом мяча: маленький мяч плотно обхватывать пальцами одной руки, в действиях с большим мячом пальцы обеих рук расставляются пошире.

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.

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.

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.

Нельзя забывать и о массажных мячах с шипами с 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 цвет 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!

А теперь давайте поиграем. Вот несколько интересных игр с мячом.

Игра «Рыбы, птицы, звери» (для детей старшей группы).

Участники становятся в круг. В центре – ведущий с мячом в руках. Ведущий бросает мяч одному из участников и говорит: «Зверь». Поймавший мяч должен быстро назвать кого-нибудь из животного мира и бросить мяч обратно ведущему. Если ведущий, бросив мяч, скажет «рыба» или «птица», поймавший называет рыбу или птицу. Тот, кто не ответит ведущему или долго не дает ответ, выбывает из игры.

Игра «Охотники и утки» (для детей старшей, подготовительной группы).

Участники делятся на две команды – охотников и уток. «Утки» становятся в середину поля, а «охотники» с одной и другой стороны поля. «Охотники» перебрасывают мяч, стараясь попасть им в «уток». «Утки», в которых попали мячом, выбывают из игры. «Стрелять» только по низу (по ногам). Через 3-5 минут команды меняются местами.

Подвижная игра для всех возрастов «Попади, мячом, шишкой, снежком в круг, корзинку»

Подвижная игра для детей раннего возраста «Передай мяч».

Участники стоят в кругу и по сигналу ведущего передают мяч соседнему человеку, называя его имя. Когда дети овладеют движением, можно регулировать темп словами: «Миша, быстро передай мяч Вове» и т. д.

Подвижная игра для младшего и среднего дошкольного возраста «Колобок».

Участники стоят, образуя круг. Педагог (взрослый) дает одному из участников игры мяч-Колобок (на нем нарисованы или приклеены глаза, нос, рот) и читает стихотворение. Дети передают мяч по кругу.

Игры на развитие речи :

Игра «Назови, какую знаешь посуду, (фрукты, домашних животных и диких животных т. д.)»

Вариант 1: Подбрасывая мяч вверх, участники по очереди называют группу предметов (*сковородка, кастрюля, тарелка, ложка и т. д.*)

Вариант 2: Участники стоят в ряд, ведущий предлагает по очереди подбрасывать мяч вверх, называя предметы посуды. И т. д.

Расширение словарного запаса за счет употребления обобщающих слов, развитие внимания и памяти, умение соотносить родовые и видовые понятия.

«Мяч бросай, транспорт называй»

«Мяч бросай и животных называй»

«Мяч бросай, чётко фрукты называй»

Игра «Кто как голос подает?»

Взрослый называет животное, бросая ребенку мяч с отскоком о пол. Ребенок возвращает мяч тем же способом и называет способ подачи голоса. Корова (мычит, змея (шипит, волк (воет, лошадь (*ржет*) и т. д.

Игра «Что умеет делать животное?»

Участник, отбивая мяч о пол одной рукой, называет действие животного. Например, кошка: сидит, лежит, спит, ест, бежит, мяукает, играет.

Вот и закончилась наша встреча. Надеюсь, что вам понравилось, и вы взяли для себя, что – то на заметку.

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.