

ГБДОУ детский сад № 62
Трифонов Лидия Сергеевна,
Музыкальный руководитель

Игры с мячом как средство физического развития и оздоровления дошкольников

Дошкольное детство - один из самых важных периодов в жизни каждого ребенка. Именно в этом возрасте закладываются основы здорового образа жизни и происходит становление общего физического развития. В настоящее время забота о физическом развитии и здоровье детей становится все более и более актуальной.

Но, несмотря на это, двигательная активность современного дошкольника крайне снижена. А ведь двигательная активность является мощным биологическим стимулятором жизненных функций растущего организма, и выступают как оздоровительный фактор. Тогда как малоподвижные дети, как правило, часто болеют и имеют отклонения в состоянии здоровья.

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



Ну, конечно же, мяч!

В настоящее время широкое применение в детских садах получили разнообразные виды мячей, занимающие первостепенное место среди всех подвижных игр.

Еще в древние времена игры с мячом носили не только развлекательный, но и целебный 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 форма, самая совершенная геометрическая фигура, имеющая наибольшую поверхность соприкосновения с ладонью, что дает полноту ощущения формы. Совместная работа двигательного, вестибулярного, зрительного и тактильного анализаторов, которые включаются при выполнении упражнений с мячом, усиливает эффект занятий.

Самые интересные игры с мячами для самых маленьких - это игры в сухом бассейне. Они не только приводят все мышцы малыша в тонус, но и в то же время способствуют расслаблению, совершенствуют координацию движений, тактильное и цветовое восприятие. Шарики маленького диаметра оказывают точечное воздействие и тем самым производят мягкий массаж всего тела. Ребенок беззаботно играет, в то время как его тело становится более крепким, а организм все более и более здоровым. Такая детская игра – это смех и радость, именно поэтому купание в шариках самым любимым развлечением, где можно вдоволь пообщаться со сверстниками и проявить коллективную фантазию, придумывая новые и новые замечательные игры. Это настоящее море пользы для ребенка!

Знакомство с резиновым мячом проходит уже в раннем возрасте. Дети знакомятся с формой, объемом, свойствами мяча, учатся катать, бросать и догонять его. Эти первые игры имеют большую значимость для здоровья, эмоционального, физического и интеллектуального развития ребенка.

В более старшем возрасте для игровой и общеразвивающей деятельности с детьми используются мячи разного диаметра и веса.

Игры с мячами развивают крупную и мелкую моторику, увеличивают подвижность суставов пальцев и кистей, а так же подготавливают его к овладению сложными действиями. Также такие упражнения способствуют развитию координации, ловкости, ритмичности, согласованности движений, развивают грацию и выразительность движений, ориентировку в пространстве.

В играх с мячом коллективного характера, т. е. в командные подвижных играх (волейбол, футбол, баскетбол и т.д.) и эстафетах создаются благоприятные условия для формирования нравственной, волевой и эмоциональной сфер детей. Через совместные игры ребенок усваивает нормы и правила коллективного взаимодействия, ему становятся понятными условия успеха командных действий. Важно и то, что подвижные игры с мячом повышают настроение, приносят чувство радости, удовольствия, тем самым, повышая общее эмоциональное состояние.

Очень интересен детям большой мяч с «рожками» - фитбол. Упражнения на гимнастических мячах способствует развитию выносливости, силы, координации движения, гибкости, улучшению осанки и профилактике ее нарушения, создают оптимальные условия для правильного положения туловища. Занятия с таким мячом укрепляют мышцы спины и брюшного пресса, создают хороший мышечный корсет, способствуют формированию правильного дыхания, моторных функций, но главное – формируют сложно и длительно вырабатываемый в обычных условиях навык правильной осанки, развивают гибкость.

Также, нельзя забывать и о массажных мячах с шипами («ежики»), с которыми должен быть знаком каждый ребенок с раннего возраста. Они 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.

Таким образом, игры с мячом – это не только средство физического и эмоционального развития, но и оздоровления детей дошкольного возраста!