Всестороннее развитие физических качеств у ребенка с помощью мячей.

Мяч – удобная, динамичная игрушка, занимающая особое место в развитии действий руки. Первые игры с мячом бесценны по своей значимости для здоровья, эмоциональной достаточности, физического и интеллектуального развития маленького ребенка. На протяжении всего дошкольного детства игры с мячом усложняются и как бы "растут" вместе с ребенком, составляя огромную радость детства.

Игры с мячом развивают глазомер, координацию, смекалку, способствуют общей двигательной активности. Для ребенка мяч – предмет увлечения с первых лет жизни. Ребенок не просто играет в мяч, а варьирует им: берет, переносит, кладет, бросает, катает и т.п., что развивает его эмоционально и физически. Игры с мячом важны и для развития руки малыша.

Движения пальцев и кистей рук имеют особое значение для развития функций мозга ребенка. И чем они разнообразнее, тем больше "двигательных сигналов" поступает в мозг, тем интенсивнее проходит накопление информации, а следовательно и интеллектуальное развитие ребенка.

Дети, знакомясь со свойствами мяча, выполняя разнообразные действия (бросание, катание, бег за мячом и др.), получают нагрузку на все группы

мышц (туловища, брюшного пресса, ног, рук, кистей), у них активизируется весь организм. Даже, казалось бы, обычное подкидывание мяча вверх вызывает необходимость выпрямления, что благоприятно влияет на осанку ребенка. Можно сказать, что игры с мячом – специальная комплексная гимнастика: развивается умение схватывать, удерживать, перемещать мяч в процессе ходьбы, бега или в прыжке.

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 гипервозбудимых детей. Игры с мячом развивают мышечную силу, усиливают работу важнейших органов организма – легких, сердца, улучшают обмен веществ.

Можно только удивляться, замечая какое разнообразие впечатлений и действий может давать детям обычный мяч! Простейшие, на наш взрослый взгляд, действия в действительности оказываются исключительно полезны. Развивают наблюдательность, концентрацию внимания, чувства, движение и даже мышление. И зачастую, ребенок самостоятельно подмечает и отыскивает многообразные тайны и сюрпризы. А это как раз и есть столь желанная для родителей самостоятельность и волевая активность.

Работа инструктора должна быть выстроена с направленностью определённого комплекса упражнений с мячом на оздоровление детей, что и позволит разработать рациональную систему мероприятий данного направления и осуществить разумную интеграцию образовательного процесса. Новизна работы заключается в использовании на занятиях средств оздоровительной гимнастики и теоретического материала, направленного на формирование здорового образа жизни, знаний о собственном здоровье, создании мотиваций к систематическим занятиям по физической культуре с использованием мяча.

Работа в данном направлении содержит средства оздоровления и коррекции (корригирующие упражнения, точечный массаж, дыхательная гимнастика, гимнастика для глаз, релаксационные упражнения, самомассаж, упражнения с мячами). Для развития выносливости и повышения работоспособности можно использовать музыкальное сопровождение, метод круговой тренировки.

Двигательная деятельность активизирует нравственное развитие личности ребенка. Прежде она способствует формированию таких положительных личностных качеств, как сочувствие, стремление к оказанию помощи, дружеской поддержки, чувство справедливости, честности, порядочности. Это ярко проявляется в играх и игровых упражнениях с мячом, выполнение которых ставит ребенка перед необходимостью вступить в контакт со сверстником, оказать помощь в выполнении двигательного задания, найти оптимальные варианты согласований действий. Чем скорее ребенок осознает необходимость своего непосредственного приобщения к богатствам физической культуры, тем скорее сформируется у него важная потребность, отражающая положительное отношение и интерес к физической

стороне своей жизни. Такая организация учебно-воспитательного процесса позволяет формировать у детей следующие интегративные качества: «Любознательный, активный», «Эмоционально отзывчивый», «Овладевший средствами общения и способами взаимодействия со взрослыми и сверстниками», «Способный управлять своим поведением и планировать свои действия на основе первичных ценностных представлений, соблюдающий общепринятые нормы и правила поведения», «Способный решать интеллектуальные и личностные задачи (проблемы), адекватные возрасту», «Имеющий первичные представления о себе, семье, обществе, государстве, мире и природе», «Овладевший универсальными предпосылками учебной деятельности».

Выбор мячей достаточно широк. Ребенка более всего привлекают мячи яркие, прыгучие, легкие. На своих занятиях я использую мячи – ежики, массажные мячи су-джок, поролоновые мячи, теннисные мячи, резиновые мячи разных размеров.