**Зачем играть с детьми в мяч?**

Игры с мячом активируют весь организм: развивают ориентировку в пространстве глазомер, координацию, регулируют силу и точность броска, осанку, смекалку, способствуют общей двигательной активности, развивая ловкость, быстроту реакции, моторику рук, которая имеет особое значение для развития функций мозга ребенка, развития речи. Игры с мячом развивают мышечную силу, усиливают работу важнейших органов организма – легких, сердца, улучшают обмен веществ.

Большое влияние игры с мячом оказывают и на нервно-психическое развитие ребёнка, формирование важных качеств личности. Они вызывают положительные эмоции, развивают тормозные процессы: в ходе игры детям приходится реагировать движением на одни сигналы и удерживаться от движения при других. В этих играх развивается воля, сообразительность, смелость, быстрота реакций и др. Совместные действия в играх сближают детей и взрослых, доставляют им радость от преодоления трудностей и достижения успеха .

Прежде всего, это общение и мяч является средством общения между людьми – детьми и взрослыми.

**Немного истории**

Упражнения с мячом являются одними из наиболее древних видов физических упражнений. История не знает ни точного места, ни времени возникновения мяча и игр с мячом. Мяч возник в глубокой древности и за свою историю существования претерпел много изменений.

Сначала его плели из травы, пальмовых листьев, изготавливали из плодов деревьев, шерсти животных, шили из кожи, набивая травой, опилками, перьями, шерстью или фиговыми зернышками и другим подобным материалом.

В России в простонародье мячи чаще всего делали из тряпья и тряпьем же набивали. В северных губерниях мячи плели из лыка – ремешков, сделанных из коры березы, липы или ивы. Такие мячи внутри были пустыми или набивались песком. В некоторых областях мячи делались из овечьей шерсти. Клок шерсти сначала скатывали до тех пор, пока комок не делался плотным, после чего его бросали в кипяток, затем его вынимали из воды, вновь катали и просушивали. Такой мяч был легким и мягким, а по своей упругости не уступал резиновому.

**Несколько советов**

Как выбирать мяч? Мяч должен быть удобен и не вызывать у малыша слез от ощущения собственной неловкости! Нужен мяч такого размера, который ребенку удобно ловить и катить двумя руками (диаметр мяча от 15–18 см для 2-летних малышей и до 12 см для дошкольников).

Минимальный набор мячей:

1 небольшой резиновый мяч,

1–2 мягких мяча для игры дома

1 прыгучий мяч для улицы.

Прыгучесть. Прыгучими могут быть не только резиновые мячи, но и хорошо набитые шерстяные.

Тяжесть/легкость**.** Для малыша тяжелый футбольный мяч из-за своего веса и большого размера просто не может быть игрушкой. А вот старшим дошкольникам проявлять свою ловкость с самыми разными мячами доставляет истинное удовольствие. Очень важно научиться соразмерять силу удара с тяжестью мяча.

Цвет **–** мячи не должны быть едкими, броскими анилиновыми красками. Цветовосприятие глаза лучше развивается на сочных, открытых цветах радуги, их вариантах и оттенках в пастельной гамме.

Качество поверхности **–** обогащает опыт ребенка в действиях с мячами, комплексном восприятии их свойств и пр.

Окраска Обратите внимание, не линяет ли мяч! Не облезает ли, не отколупывается ли с него краска? Это может быть опасно

*Для дома* - лучше использовать для игры мягкие мячи – тряпичные, вязаные, валяные, клубки ниток с закрепленным кончиком, воздушные шары, шарики для настольного тенниса и пр. и большие гимнастические мячи. Бесспорным достоинством «мягких» мячей является их безопасность при игре в помещении

*Для улицы* - резиновые мячи разного размера, футбольные, баскетбольные и др. спортивные мячи .

Для хранения *«комнатных мячей»* подойдет большая корзина в детском уголке.

Уличные мячи должны храниться отдельно у входной двери в корзине, коробке или контейнере

**Цель игры с мячом**

Основной целью игры является ударить, кинуть, отбить мяч определенным образом, например забить его в ворота, или отбить так, чтобы противник не смог его поймать

Ребенок не просто играет в мяч, а варьирует им: берет, переносит, кладет, бросает, катает и т.п., знакомясь со свойствами мяча, выполняет разнообразные действия (бросание, катание, бег за мячом и др.). По этому можно сказать что игры с мячом – специальная комплексная гимнастика: развивается умение схватывать, удерживать, перемещать мяч в процессе ходьбы, бега или в прыжке.

Критерии выбора игр

Содержание игры с мячом определяется движениями, которые входят в её состав. Сюжеты упражнений с мячом разнообразны. Мяч можно перебрасывать, надо уметь его ловить, мячом можно пятнать, выбивать

При распределении игр предусматривается все многообразие двигательного содержания, необходимая повторность, усложнение и вариативность.

Игры подбираются с учётом возрастных особенностей детей, их возможностей выполнять те или иные движения, соблюдать игровые правила. Во время игры дети действуют в соответствии с правилами, которые обязательны для всех участников.

Подвижные игры в мяч проводят в различное время дня в соответствии с режимом дня ребенка: утром, в середине дня и на вечерней прогулке.

С 3-4 лет начинают знакомить детей с формой, объемом, свойствами резинового мяча, учат играть с мячом. Прежде чем приступить к специальным упражнениям, малыш должен научиться брать, держать и переносить мяч двумя руками и одной рукой. Главное в работе с мячом для малышей – обеспечить возможность произвольно упражняться в действиях с мячами, чтобы у них появилась непринужденность в движениях (держать мяч, брать, класть, переносить).

В 4-5 лет возможности ребенка в бросании и ловле предметов повышаются в связи с увеличением физической силы, развитием координации движений и глазомера. Дети приучаются отталкивать мяч симметрично обеими руками, придавая ему нужное направление движения. Важно научить ребенка регулировать силу отталкивания: отталкивать мяч не только сильно, но и слабо, не отпуская его далеко от рук. Следует учить детей правильно ловить мяч, бросать мяч из-за головы двумя руками.

В 5-7 лет навыки детей получают дальнейшее развитие. Разнообразнее и сложнее становятся упражнения в бросании и ловле мяча. Дети должны иметь разносторонние навыки владения мячом. Они должны уметь его ловко принимать, непринужденно держать, быстро и точно передавать в разных направлениях. Много времени надо уделять упражнениям в бросании и ловле мяча индивидуально, в парах, по кругу, в кругах с водящими.

Для получения большего эффекта от занятий с мячом необходимо, чтобы родители как можно чаще уделяли внимание играм с детьми. Совместные игры родителей с детьми духовно и эмоционально обогащают детей, удовлетворяют потребность в общении с близкими людьми, укрепляют веру в свои силы. Ребёнок очень рад минутам, подаренным ему родителями в игре. Общение в игре не бывает бесплодно для малыша. Чем больше выпадает дорогих минут в обществе близких ему людей, тем больше взаимоотношения, общих интересов, любви между ними в дальнейшем.

**Рекомендации родителям**

* Покажите ребенку, как вы играете в мяч: катаете, бросаете, ловите, отбиваете от пола и т.п. Попробуйте научить этому и вашего малыша.
* Не принуждайте ребенка к выполнению того или иного движения. Не требуйте от него повторять упражнение до тех пор, пока емуне удастся выполнить его правильно.
* Не упрекайте ребенка за рассеянность, невнимание, неумение и т.п.
* Не превращайте обучение в скучную повинность. Играйте с малышом, когда он будет находиться в хорошем настроении.
* Проявите фантазию, изобретательность, используйте для игр все, что найдете под рукой: гладильную доску, стулья, пустые пластиковые бутылки, длинные шнурки и т.п.
* Постепенно вовлекайте его во все новые виды игры, систематически повторяя их. Для этого возраста достаточно, чтобы ребенок научился прокатывать мяч в даль в заданном направлении, бросать мяч об пол и вверх, правильному замаху при метании малого мяча вдаль.
* Не забывайте о возрасте вашего ребенка, его физических возможностях!
* Обращайте внимание на упражнения, которые ребенок выполняет с радостью, без нажима с вашей стороны. Представьте себе, что вы сами – ребенок.
* Прекрасно, если вы ободрите своего малютку похвалой; удивитесь тому, какой он ловкий, смелый, быстрый; что он уже сам может показать другим.
* Пусть ребенок демонстрирует свои умения перед всеми членами семьи или его же сверстниками: это постепенно развивает у ребенка уверенность в своих силах, стремление учиться дальше, осваивая новые, более сложные движения и игры.
* Используйте рифмовки (стихотворный текст) при выполнении движений с мячом, они помогают сделать занятие более понятным, а главное, задают ритм выполнения игрового задания.