**Развитие координации движений у детей дошкольного возраста в играх и упражнениях с мячом.**

Слово «координация» означает «согласование». Когда го­ворят о *координации движений*, имеют в виду согласован­ность в работе мышц разных групп, направленную на дости­жение определенного двигательного эффекта, конкретной це­ли. Прежде всего, это точность, соразмерность, способность правильно дозировать силу, направленность, скорость, расстоя­ние движений. В процессе координации движений всегда согласуется работа мышечных движений и тех или иных органов чувств.

Координация движений имеет важное значение для многих видов трудовой деятельности (это так же и письмо, и рисование, и игра на музыкальных инструментах, и т.д). Однако надо иметь в виду, что координация движений — это очень сложное образование, которое опосредуется многими качествами, такими, например, как двигательная память, гибкость или высокая подвижность суставов и др.

Для развития ловкости и координации движений незаменимы игры с мячом. Для начала можно просто научить ребенка бросать и ловить мяч (лучше взять для этого мяч средних размеров). На первых порах поймать его довольно трудно: ребенок будет стараться удержать его двумя руками, прижимая к груди. Но постепенно, тренируясь, он научится ловить его ладонями.

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**. Движения рук способствуют также развитию речи **ребенка**. Современные научные данные подтверждают эти положения: области коры головного мозга, «отвечающие» за артикуляцию органов речи и мелкую моторику пальцев рук, расположены в одном иннервационном поле, т.е. непосредственной близости друг от друга. Следовательно, идущие в кору головного мозга нервные импульсы от двигающихся рук стимулируют расположенные по соседству речевые зоны, усиливая их активность. Малыши, 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.

## 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.

 ***Мяч -*** это древняя и самая любимая игрушка детворы. Первые мячи не были похожи на своих современных собратьев. Это были кожаные мешочки, набитые зерном, перьями или травой. Затем появились тряпичные или плетеные мячи. Древние римляне придумали надувные мячи. Североамериканские индейцы играли мячом, сделанным из оленьих шкур. Говорят, что Колумб привез в Европу вместе с картофелем и кукурузой несколько каучуковых (прыгающих) мячей.

 Упражнения в бросании, катании мячей способствуют развитию глазомера, координации, ловкости, ритмичности, согласованности движений. Они формируют умения схватить, удержать, бросить предмет, приучают рассчитывать направление броска, согласовывать усилие с расстоянием, развивают выразительность движений, пространственную ориентировку.

 В играх и действиях с мячом совершенствуются навыки большинства основных движений. Игры с мячом - это своеобразная комплексная гимнастика. В ходе их дети упражняются не только в бросании и ловле мяча, забрасывании его в корзину, метании на дальность и в цель, но также в ходьбе, беге, прыжках.

 Игры с мячом при соответствующей организации их проведения благоприятно влияют на физическое развитие и работоспособность ребёнка. Упражнения с мячами различного веса и объёма развивают не только крупные, но и мелкие мышцы обеих рук, увеличивают подвижность пальцев и кистей, что особенно важно для шестилетнего ребёнка, готовящегося к обучению в школе.

 При ловле и бросании мяча ребёнок действует обеими руками. Это способствует гармоничному развитию центральной нервной системы и всего организма. Известно и то, что механизм речеобразования формируется у ребёнка эффективнее, когда речевое развитие сочетается с ручными движениями.

***А хотите узнать, как играли мячом в старину?***

 Например, индейцы, жители двух соседних деревень, устанавливали на огромном поле длиной до двух километров двое ворот. Играющие гнали мяч из центра поля к воротам противника при помощи клюшек. Строго – настрого запрещалось касаться игроков и мячей руками. Если во время игры кто – то из игроков случайно получал удар по лицу клюшкой или мячом, он должен был, несмотря на боль, улыбаться и продолжать игру. Таким образом, он доказывал, что является настоящим мужчиной.

**Старинные названия игр с мячом**

***Свечки*** – подбросить мяч вверх сначала невысоко и поймать его. Второй раз бросить выше, в третий раз еще выше.

***Поднебески*** – подбросить мяч вверх, дать ему упасть и с отскока от земли поймать.

***Гвозди ковать*** – отбивать мяч рукой о землю.

***Хватки*** – поднять руки с мячом повыше головы, выпустить его и поймать на лету.

***Вертушки – перевертушки*** – положить мяч на ладонь, слегка подбросить его, руку повернуть тыльной стороной, отбить мяч вверх, а затем поймать.

***Первыши – водокачи*** – ударить мячом в стену, поймать его с отскоком от стены.

***Зайца гонять*** – бросить мяч о землю так, чтобы он ударился о стенку, и поймать с отскока от стены.

***Пришлепы*** – ударить мячом о стену, отскочивший от стены мяч ударить ладонью так, чтобы он опять ударился о стену, поймать.

***Одноручье*** – подбросить мяч правой рукой и поймать правой, подбросить левой и поймать левой.

***В ладоши*** – ударить мячом о стену, хлопнуть в ладоши и поймать.

***По коленям*** – ударить мячом о стену, хлопнуть руками по коленям и поймать мяч.

Предлагаем выполнить несколько игровых приемов вместе с вашим ребенком:

* *Бросайте мяч вверх и ловите его;*
* *Бросайте мяч вверх и после хлопка в ладоши ловите его;*
* *Бросайте мяч вверх, повернитесь вокруг себя и ловите его двумя руками;*
* *Бросайте мяч вверх и ловите после двух хлопков в ладоши;*
* *Бросайте мяч вверх правой, а ловите левой рукой;*
* *Бросайте мяч вверх и ловите его после отскока от пола;*
* *Сядьте на корточки, бросьте мяч вверх и поймайте его, повернувшись вокруг себя;*
* *Подбросьте мяч, отбейте его несильно коленом вверх, после этого поймайте двумя руками;*
* *Подбросьте мяч вверх, отбейте его головой и поймайте;*

Если вам удалось выполнить все задания с первого раза, значит, вы настоящий мастер- *«МАСТЕР МЯЧА»*, ну а если не получилось, то не беда, надо тренироваться, и тогда все обязательно получится!!!

*ЖЕЛАЕМ ВАМ УСПЕХА!*

**Упражнения с мячом**

 **(развитие координации движений).**

1. Катание мяча, шарика с попаданием в предметы (кегли, булавы и др.), катание «Змейкой» между предметами.
2. Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками (не менее 10 раз подряд).
3. Бросание мяча вверх и ловля его одной рукой (не менее 4-6 раз подряд).
4. Бросание мяча друг другу с хлопком.
5. Бросание мяча друг другу и ловля из положения сидя.
6. Бросание мяча друг другу и ловля с поворотом кругом.
7. Бросание мяча друг другу и ловля с отскоком от земли.
8. Бросание мяча друг другу и ловля в движении.
9. Отбивать мяч о землю двумя руками стоя на месте (не менее 10 раз подряд).
10. Отбивать мяч о землю двумя руками, продвигаясь вперед шагом в прямом направлении на расстояние 5-6 м.
11. Отбивать мяч о землю одной рукой (правой и левой), продвигаясь вперед.
12. Отбивать мяч о стенку с хлопком, поворотом, отскоком о землю.