«Значение игр и игр-упражнений с мячом во всестороннем развитии ребенка»

Игры с мячом занимают особое место среди подвижных игр. Мяч – это шар, идеальная космическая форма, самая совершенная геометрическая фигура, не имеющая ни начала, ни конца.

Каждый ребенок знаком с мячом с раннего детства и очень любят играть с ним.

Почти всё, в чём нуждается ребёнок для своего разностороннего развития, ему даёт мяч.

Шар посылает оптимальную информацию всем анализаторам. Совместная работа двигательного, вестибулярного, зрительного и кожного (тактильного) анализаторов, которые включаются при выполнении упражнений с мячом, усиливает эффект занятий. Современные мячи часто обладают ещё и различными запахами, позволяющими задействовать и обоняние вместе с перечисленными анализаторами, что делает занятие более привлекательным и желанным.

Особо важное значение имеют игры и упражнения, в которых действия ребёнка с мячом сопровождаются соответствующими моменту и настроению словами и песнями. Мяч влияет на психофизическое развитие ребёнка, развивает координацию движений, укрепляют мышцы плечевого пояса, мелкие мышцы рук, способствуют развитию глазомера, и вместе с этим активизирует работу головного мозга и активность.

Игры 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. В процессе игры с мячом у детей развивается мышечная сила, усиливается кровообращение, улучшает работу важнейших органов растущего детского организма – легких, сердца, улучшает обмен веществ. Также игры и упражнения с мячом являются средством коррекции различных нарушений осанки и плоскостопия. Например, подбрасывание мяча вызывает необходимость встать и выпрямиться, что полезно для осанки.

Упражнения на фитболах оказывают профилактическое воздействие на нарушение осанки без использования специальных валиков и приспособлений под области кифоза или лордоза. Сидеть криво на фитболе просто невозможно, так как равновесие будет нарушено и потеряно. Правильная посадка на мяче предусматривает оптимальное взаиморасположение всех

частей тела, при этом происходит наиболее экономная работа постуральных мышц по удержанию позы в правильном статическом положении.

Вибрация, создаваемая сидением на мяче, похожа на езду верхом. В медицинской литературе верховая езда описывается как один из методов лечения нарушения осанки, заболеваний желудочно-кишечного тракта, ишемической болезни сердца, ожирения и неврастении.

Мячи могут быть не только разного размера, но и разного цвета. Разные цвета по-разному влияют на психическое состояние и физиологические функции человека. Теплые цвета (красный, оранжевый) обладают эрготропным действием, повышают активность, усиливают возбуждение ЦНС. Этот цвет обычно выбирают активные дети с холерическими характеристиками. Холодные цвета (синий, фиолетовый) обладают трофотропным действием, т. е. успокаивают, его обычно выбирают дети с флегматичными, спокойными, слегка заторможенными, инертными чертами. Желтый и зеленый цвета способствуют проявлению выносливости. С помощью цветов можно регулировать психоэмоциональное состояние человека. Сигнальная роль цвета в предотвращении травм довольно важна.

На занятиях дети с удовольствием катают мячи, бросают их в корзину. Такие движения нравятся детям из-за их доступности. Можно кидать, катать, кидать большие и маленькие, резиновые и надувные мячи. Упражнения выполняются стоя, сидя, лежа и в разных направлениях, что дает возможность раскрыть творческий потенциал каждого ребенка, выявить и развить его интересы, а также способствует эмоциональной смене деятельности. После многочисленных упражнений и игр появляется своеобразное«чувство мяча»*.* Ребенок во время игры совершает различные манипуляции с мячом: целится, отбивает, подбрасывает, перебрасывает, соединяет движения с хлопками, различными поворотами и т. п., что способствует развитию координационных функций и глазомера. Отбивание мяча улучшают настроение, снимают агрессию, помогают устранить мышечное напряжение, доставляют удовольствие.