**"Игры с мячом - важный фактор в развитии**

**физических качеств у дошкольников"**

«Мяч- это рука ребенка, развитие её напрямую связано

с развитием интеллекта. Мяч круглый, как Земля,

и в этом его сила!» (С.А.Шматко)

Дошкольный возраст - один из наиболее ответственных периодов в жизни каждого человека. Именно в этом возрастном периоде закладываются основы здоровья, правильного физического развития, происходит становление двигательных способностей, формируется интерес к физической культуре и спорту, воспитываются личностные, морально-волевые и поведенческие качества.

Значительное место в развитии  двигательной деятельности дошкольника отводится обучению *играм с мячом.* Еще в древние времена эти игры носили не только развлекательный, но и лечебный характер. Римский врач Клавдий Гален прописывал игры с мячом своим больным в качестве лекарства.

*Игры с мячом* активизируют весь организм: развивают ориентировку в пространстве, глазомер, координацию, регулируют силу и точность броска, осанку, смекалку.

*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, вызывают тормозные процессы: в ходе игры детям приходится реагировать движением на одни сигналы и удерживаться от движения при других.

Совместные действия в играх сближают детей, доставляют им радость от преодоления трудностей и достижения успеха. Мяч является средством общения между людьми.

Основной *целью игры* является ударить, отбить мяч определённым образом, например, забить его в ворота, или отбить так, чтобы противник не смог его поймать. Ребёнок не просто играет в мяч, а варьирует им: берёт, переносит, кидает и т.п. Знакомясь со свойствами мяча, выполняет разнообразные действия (бросание, катание, бег с мячом и др.)

Поэтому можно сказать, что игры с мячом специальная комплексная гимнастика: развивается умение схватывать, удерживать, перемещать мяч в процессе ходьбы, бега или в прыжке.

Наблюдая за дошкольниками можно с уверенностью сказать, не что так их не радует, как импровизационные игры с мячом. В дошкольных учреждениях мяч – это не только любимая игрушка детей, но и необходимый элемент спортивных игр (футбол, хоккей на траве, теннис и т. д.)

Подвижная игра – естественный спутник жизни ребёнка, источник радостных эмоций, обладающий великой воспитательной силой.

Народные подвижные игры являются традиционным средством педагогики.

Русские народные игры имеют многовековую историю, они сохранились и дошли до наших дней из глубокой старины, передавались из поколения в поколение, вбирая в себя лучшие национальные традиции. Немало таких игр, где успех играющих зависит прежде всего от умения сбить городки, поймать мяч или попасть мячом в цель («Городки», «Мяч в стену», «Перебежки», «Мяч кверху», «Стойки» и т.д.) Игры в мяч очень популярны, их считают самыми распространенными, встречаются они почти у всех народов мира.

В простонародье чаще всего мячи делали из тряпок и тряпками их набивали. В северных губерниях мячи плели из лыка – ремешков, сделанных из коры липы, берёзы или ивы. Внутри такие мячи были пустые или набивались песком. В некоторых областях мячи делали из овечьей шерсти. Клок шерсти сначала скатывали, старались придать ему круглую форму. Когда комок хорошо укатывался, бросали его в кипяток и оставляли там на полчаса. Затем вынимали из воды, вновь катали и просушивали. Такой мяч был легким и мягким, а своей упругостью не уступал резиновому. Резиновыми мячами играли только дети из зажиточных семей.

Воспитание здорового, физически подготовленного подрастающего поколения является жизненно необходимой основной задачей педагогов и родителей. Ребёнок играя, познаёт мир, забавляется, исследует границы дозволенного, открывает правила взаимодействия и присваивает социальный опыт. Ребёнок постепенно входит в мир взрослой жизни с её правилами, запретами. Возможностями. Именно в игре формируется его характер.

Подвижные игры – наиболее удачное сочетание видов деятельности ребёнка, которые влияют на умственное развитие ребёнка, они способствуют развитию логического мышления. При выполнении двигательных действий ребёнок усваивает элементарные знания об окружающем мире и способах взаимодействия с ним, познаёт своё тело и возможности, развивает сенсорные функции.

Наша задача выдвинуть взаимодействие с семьёй по двигательной активности на одно из ведущих мест и донести до понимания родителей, что «Игра имеет важное значение в жизни ребёнка, каков ребёнок в игре, таким во многом он будет в работе, когда вырастет. Поэтому воспитание будущего здорового человека происходит, прежде всего, в игре…» (А.С.Макаренко)

Древнегреческие мудрецы говорили: «Хочешь быть здоровым – бегай! Хочешь быть красивым – бегай! Хочешь быть умным – бегай!»

Книга «Русские народные подвижные игры» М.Ф. Литвинова (Издательство Просвещение Москва 1986)

Книга «Детский фитнес» Е.В.Сулим (М: ТЦ Сфера,2015)







