

Среди разнообразия детских игр можно выделить особый вид – **игры с мячом**. На протяжении всего дошкольного детства игры с мячом усложняются и «растут» вместе с ребёнком. К концу дошкольного возраста и в школьный период мяч становится не только любимой игрушкой, но и предметом занятий спортом.

Игры с мячом на развитие координации и чувства ритма

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.

Для решения вышеуказанных задач на своих занятиях по физической культуре использую игровые методы и приёмы, а именно включаю в занятия игры на развитие координации и ритмические игры.

Доказано учеными, что ритм вообще усиливает энергетическую

активность мозга. Мозг начинает вырабатывать вещество - «эндорфин» - в народе называемый «гормоном счастья».

Игры с мячом развивают глазомер, координацию, смекалку, способствуют общей двигательной активности. Игры с мячом важны и для развития руки. 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.

Многие родители не дают детям мяч в домашних условиях, считая его опасной игрушкой: можно разбить окно, зеркало, люстру...

В такие игры с мячом, которые предлагаются вашему вниманию, ***можно играть в домашних условиях:***

Игра с мячом в паре

Цель. Научить перекатывать мяч друг другу в заданном ритме, отбивать, подкидывать.

Дети парами рассаживаются на пол (ноги под себя) друг напротив друга. В руках у каждого мяч.

У каждого мяч под правой рукой. На слова педагога «Раз» дети

перекатывают мячи друг другу и ловят мячи только лево рукой. На слова «Два» перекатывают мяч из левой своей руки в правую свою руку. Так повторяем 3 раза после этого отбиваем мяч от пола 3 раза в быстром темпе на слова педагога «Раз, два, три»). После два раза подкидываем мяч перед собой и опять отбиваем от пола 3 раза в быстром темпе. Можно добавлять упражнения и менять на другие. Главное, чтобы все движения делали под ритм.

Перебрасывание мяча с перестроением

Цель. Совершенствовать навык перебрасывания мяча, учить перестраиваться и ориентироваться в пространстве.

В этой игре дети делятся на команды по 3 человека.

С одной стороны строятся друг за другом два игрока, а напротив один. Мяч в руках у первого, который стоит первым из двух. Мяч перебрасывает игроку, напротив, который стоит один и после перебега за него (перестраивается). Теперь на противоположной стороне двое игроков, а на другой остался один. Затем всё повторяем с начала только с другой стороны.

Муниципальное бюджетное
общеобразовательное
учреждение
«Средняя общеобразовательная школа
№17»

**Игры с мячом
для
развития
координации, чувства ритма**



Подготовила:
инструктор по ФК
Грибач Е.В.

Бийск, 2023 год