



**Консультация для родителей
«Роль спортивных игр с мячом в
оздоровлении старших
дошкольников»**

Составила: Рытёнклова АА.

Какой предмет может повысить двигательную активность дома, на прогулке, на занятии, в самостоятельной деятельности....?

Ну конечно же мяч!

Мяч - удивительно интересная игрушка. Мяч воспринимается ребенком как нечто живое, он чутко реагирует и отзывается на движение, может быть послушным и озорным, он – яркий, круглый и очень милый.

В настоящее время широкое применение в детских садах получили разнообразные виды мячей, занимающие первое место в царстве детской игры. Еще в древние времена игры с **мячом** носили не только развлекательный, но и лечебный характер.

Создатель системы общественного **дошкольного** воспитания Фридрих Фребель считал мяч средством всестороннего развития ребенка - **дошкольника**.

Какую же роль оказывают спортивные игры с мячом на развитие дошкольников?

Подвижные игры с элементами **спорта** как виду деятельности присущи изменяющиеся условия тех или иных действий, поэтому большинство этих игр связано с проявлением двигательных способностей: скоростно-силовых, координационных, на выносливость, силу, гибкость. В играх с элементами **спорта** совершенствуются чувства мышечных усилий, пространства, времени, совершенствуются функции различных анализаторов.

Спортивные игры способствуют совершенствованию деятельности основных физиологических систем организма –

нервной, сердечно-сосудистой, дыхательной, улучшению физического развития детей, воспитанию морально-волевых качеств. Очень ценно, что занятия **спортивными** играми и упражнениями способствуют воспитанию у **дошкольников** положительных черт характера, создают благоприятные условия для воспитания дружеских отношений в коллективе. Они проводятся летом и зимой на открытом воздухе, что является эффективным средством для закаливания ребенка.

А так же, **спортивные игры с мячом развивают глазомер**, координацию, ловкость, согласованность движений, развивают быстроту реакции, прыгучесть, силу, ведь ребенку часто приходится в игровой ситуации передавать мяч своему партнеру или бросать его в цель, находящуюся на значительном расстоянии. Упражнения с **мячом** вырабатывают умение поймать брошенный предмет, удержать его, а так же рассчитать направление, силу броска, формируют соразмерность движений, хорошую пространственную ориентировку.

Игры и действия с мячами различного веса и объема (*малыми, большими, набивными и другими*) развивают не только крупные, но и мелкие мышцы, увеличивают подвижность в суставах пальцев кисти, что способствуют развитию моторики рук, которая имеет особое значение для развития функций мозга ребенка, развитие речи и интеллекта.

Но не будем забывать и о том, что **спортивные и подвижные игры с мячом** являются не только средство физического развития, но и **оздоровления детей дошкольного возраста!**

Развивая мышечную силу в процессе игр с **мячом** у детей, усиливается кровообращение, улучшается работа важнейших органов растущего детского организма – легких, сердца, улучшают обмен веществ. Так же игры и упражнения с **мячом**, являются средством коррекции различных нарушений осанки и плоскостопия. Например, подбрасывая мяч, вызывается необходимость выпрямления, что благоприятно сказывается на осанке. Упражнение на фитболах оказывают профилактическое действие по нарушению правильной осанки. Криво сидеть на фитболе просто невозможно, т. к. нарушается равновесие и теряется баланс. Вибрация, вызываемая в положении сидя на мяче, сходна с верховой ездой. В специальной медицинской литературе верховая езда описывается как один из методов лечения остеохондроза, сколиоза, болезни сердца, ожирения.

Даже в древние времена римский врач Клавдий Гален прописывал игры с **мячом** своим больным в качестве лекарства.

А по данным А. Лоуэна (психотерапевт, отбивание мяча повышает настроение, снимает усталость, снимает агрессию, помогает избавиться от мышечных напряжений, вызывает удовольствие. Удовольствие, по его мнению, – это свобода телодвижения от мышечного напряжения.

Таким образом, **спортивные и подвижные игры с мячом** это не только средство физического развития, но и **оздоровления детей дошкольного возраста!**