**ЗАХВАТИВ  С  СОБОЮ  МЯЧ**

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

Всем известно, как велико значение подвижной игры для ребенка – это школа управления собственным поведением, формирование положительных взаимоотношений со сверстниками, благополучное эмоциональное состояние. 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. Никакое тело другой формы не имеет большей поверхности соприкосновения с ладонью, что дает полноту ощущения формы. Недаром один из выдающихся немецких педагогов-психологов XIX века Фридрих Фребель отнес шар к великим дарам педагогики и назвал его «идеальным средством для упражнений».

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

Ребенок, играя, выполняет разнообразные манипуляции с мячом: целится, отбивает, перебрасывает, соединяет движения с хлопками, различными поворотами и т.п., что способствует развитию глазомера, двигательных координационных функций.

По данным А. Лоуэна, отбивание мяча повышает настроение, снимает агрессию, помогает избавиться от мышечного напряжения. Упражнения в бросании и катании мячей способствуют развитию координации, ловкости, ритмичности, согласованности движений. Они формируют умения схватить, удержать, бросить предмет, приучают рассчитывать направление броска, согласовывать усилие с расстоянием, развивают ориентировку в пространстве.

Игры с мячом - не только интересное развлечение, они очень полезны ребёнку, так как способствуют развитию координации движений, а это пригодится  при обучении письму, рисованию, конструированию.

          В зависимости от степени физического развития, подготовленности ребёнка и умений родителей, можно подобрать нужные упражнения, их количество, продолжительность занятий, вес и величину мяча. К тому же, упражнения можно усложнять или упрощать. Что касается места для занятий, то идеально – это лужайка в парке или лесу, площадка для игр, просто двор.

     Сначала объясните ребёнку суть упражнения, лучше – образно: «руки – ковшиком», «прыгнуть зайчиком» и тому подобное. Хорошо помогает успешно овладеть движением его проговаривание в ходе выполнения: «приседаю – выпрямляюсь – бросаю».  Дети охотно подражают взрослым, поэтому не ленитесь показывать элементы чаще.

Чтобы приобрести навыки в играх с мячом, требуются многократные упражнения, но, как правило, после 8 – 10 повторений малыш теряет интерес, а без него какое  обучение? В этом случае введите «оживляющие элементы»: хлопок в ладоши, поворот, удар мяча об пол, изменение направления или мишени для броска. Если упражнение непонятно, можно выполнить его вместе с ребёнком: «вместе держим – вместе бросим».

       Не следует настаивать на выполнении тех упражнений с мячом, которые ребёнку не нравятся. И наоборот - нужно использовать и постепенно усложнять понравившиеся элементы. Не бойтесь перегрузок, но не настаивайте и на продолжении занятий, если ребёнок жалуется на усталость или капризничает. Как можно меньше принуждения, как можно больше удовольствия и радости!

      Запаситесь терпением. Не раздражайтесь при неудачах. Избегайте замечаний: «Какой ты неумейка», «Неуклюжий». Подчёркиваете всё положительное: «Вот сегодня гораздо лучше, чем в прошлый раз…», «Вот здорово у тебя получилось! Давай-ка ещё разок…»

**УПРАЖНЕНИЯ С МЯЧОМ ДЛЯ ДЕТЕЙ 3-4 ЛЕТ**

Подбирать мяч для малыша необходимо в соответствии с его возрастными особенностями и возможностями. Чем младше ребёнок, тем меньше у него умений в бросании, ловле. А эти движения -  основные во владении мячом. Поэтому, чтобы дети смогли выполнить соответствующие действия, необходимо подобрать удобный мяч. Внимание должно быть обращено на вес, объём и качество материала, из которого сделан мяч. Дети младшего дошкольного возраста очень любят играть с воздушным шариком, сенсорным (поролоновым) мячом, интересны им и маленькие массажные мячи, пластмассовые шарики. Эти мячи могут быть использованы в играх и игровых упражнениях, развивающих координацию, силу, глазомер, формирующих произвольность и умение сосредотачиваться при выполнении заданий, помогающих осваивать различные варианты выполнения движений.

**Поиграй со мною в мяч**

*Для игры нужен:* большой мяч.

Взрослый садится перед ребёнком на четвереньки и предлагает ему сесть так же. Катит мяч к ребёнку, приговаривая:

Ты поймал весёлый мяч,

Ну, верни его, не прячь.

Ребёнок катит мяч обратно. Упражнение повторяется несколько раз.

**Докати мяч до стены**

*Для игры нужны*: скамейка или стул, мяч.

Взрослый приносит скамеечку и прячет под ней мяч. Затем предлагает ребёнку сесть на скамейку, наклониться к мячу и толкнуть его так, чтобы он докатился до стены.

**Скати с горки**

*Для игры нужны*: горка и мяч (или шар).

Взрослый показывает ребёнку горку и просит скатить с неё мяч (или шар).

**Попади в ворота**

*Для игры нужны*: ворота и мяч.

Взрослый предлагает ребёнку встать напротив ворот, присесть на четвереньки и катить мяч в ворота. Затем добежать до ворот, забрать мяч и повторить движение.

**Подбрось, поймай, упасть не давай**

*Для игры нужен*: мяч.

Ребёнок берёт мяч. Взрослый предлагает подбросить мяч вверх и поймать.

**Попади в круг**

*Для игры нужны:* корзина или обруч и малые мячи.

Ребёнок берёт из корзины (можно вместо корзины использовать обруч) малые мячи ( в правую и левую руки), встаёт на расстоянии 1- 1,5 м от корзины в кружок и бросает мяч в корзину.

**Мой весёлый звонкий мяч**

*Для игры нужен:* мяч.

Взрослый предлагает ребёнку поиграть с мячом, затем показывает, как подбросить и поймать мяч, предлагает повторить малышу. Свои действия сопровождает словами:

Мой весёлый, звонкий мяч,

Ты куда пустился вскачь?

Красный, жёлтый, голубой,

Не угнаться за тобой.

После слов бросает мяч вперёд, просит ребёнка догнать свой мяч, делая вид, что хочет обогнать малыша и первым взять мяч. Игра повторяется снова.

**Сбей мяч**

*Для игры нужны:* верёвка и малый мяч.

На уровне глаз ребёнка подвесить мяч (диаметром не меньше 70 см), дать ребёнку малый мяч (диаметром 8—12 см), встать с ребёнком на расстоянии 1 м от мяча и предложить ему бросить свой мяч в подвешенную цель.

**Брось и лови**

*Для игры нужен*: большой резиновый мяч.

Ребёнок встаёт на линию, по команде взрослого «Бросай!» бросает мяч вперёд и вдаль, по команде «Лови!» бежит за ним. Ребёнок должен успеть поймать мяч, пока он подпрыгивает после удара о пол.