**Игры и упражнения с мячом как средство развития ручной ловкости у дошкольников.**

**Аннотация**

Работая с детьми определила, что наиболее эффективной формой физического развития и воспитания дошкольника является использование игр и игровых упражнений с мячом. Игры с мячом известны с давних времен. Игры и упражнения с различными мячами (малыми, большими, набивными и другими) динамичны и эмоциональны, способствуют развитию крупных и мелких мышц, решению задач эстетического плана, коррекционной работы, воспитывают положительные нравственно–волевые качества, совершенствуют навыки основных видов движений, развивают коммуникативные навыки, физические качества: силу, быстроту, ловкость, прыгучесть.

Ловкость –это сложно координированное качество, оно необходимо ребенку для успешного использования двигательного опыта. К показателям ловкости относят следующие факторы: способность быстро обучаться; использовать двигательный опыт; быстро реагировать на изменение ситуации, например, в подвижных играх координировано выполнять двигательные действия.

При обучении детей играм с мячом определила следующие задачи:

1.Формирование устойчивого интереса к играм с элементами спорта, спортивным упражнения с мячом, желания использовать их в самостоятельной двигательной деятельности.

2.Обогащение двигательного опыта дошкольников новыми двигательными действиями, обучение правильной технике выполнения элементов спортивных игр с мячом.

3.Содействие развитию двигательных способностей.

4.Воспитание положительных морально –волевых качеств.

5.Формирование навыков и стереотипов здорового образа жизни.

Процесс обучения играм и упражнениям с мячом можно условно разделить на следующие этапы:

1.Первоначальное обучение.

2.Углубленное разучивание.

3.Закрепление и совершенствование движений.

1 этап. На начальном этапе обучения упражняю детей в разнообразных действиях, а также стимулирую свободные игры с мячом в самостоятельной двигательной деятельности, не ставя целью отработку техники этих действий. При обучении детей упражнениям с мячом особое внимание уделяю главным элементам двигательных действий: ловля, передача, ведение, бросок. Иначе действия передачи, ловли и ведения мяча не могут быть выполнены или будут выполняться неверно. Очень важно научить детей правильно держать мяч. Исходное положение —держать мяч на уровне груди двумя руками. При этом руки должны быть согнуты, локти опущены вниз, пальцы широко расставлены.

2 этап. После овладения основными элементами изучаемого действия осуществляю углубленное разучивание. На данном этапе обучения, отрабатываю точность выполнения движений с мячом, исправляю имеющиеся ошибки, формирую правильное ощущение навыка в целом. Здесь можно применять упражнения с элементами соревнования, направленные на точность выполнения движения, некоторые подвижные игры.

3 этап. Основная задача этапа закрепления и совершенствования действий с мячом заключается в создании устойчивых достаточно автоматизированных и вместе с тем гибких навыков. Закрепление и совершенствование действий с мячом осуществляю в основном в подвижных играх. Соблюдаю постепенное усложнение обучения, на данном его этапе провожу игры, в которых игровое действие развертывается между несколькими группами (например, «Мяч водящему», «Займи свободный кружок»). В дальнейшем дети уже в состоянии играть в более сложные игры, в которых ведется счет между двумя командами («Мяч капитану», «Мяч ловцу»). Ручная ловкость накапливается с двигательным опытом, каждый новый усвоенный двигательный навык повышает уровень развития ловкости.

Важным средством развития ручной ловкости служат упражнения с предметами, поскольку именно предметно –манипуляторная деятельность лежит, главным образом, в основе развития двигательных функций рук. Для поддержания интереса детей к играм с мячом и для развития ручной ловкости в практике широко использую мелкий спортивный инвентарь: мячи разного диаметра, палочки, флажки, а также некоторые предметы бытового и иного назначения или их заменители. Упражнения с предметами (манипуляции, жонглирование), подвижные игры с ними, спортивные эстафеты ввожу в физкультурные занятия, проводятся во время прогулок, других режимных моментов. Упражнения и игры с мячами ввожу в занятия по физической культуре, начиная со 2 младшей группы. Дети младшего возраста особенно любят играть с мячом, если упражнения с ними не требуют сложных действий. Поэтому в самом начале предлагаю упражнения простые по своей структуре и задачам. Это катание мяча в прямом направлении, катание друг другу, в воротца, бросание мяча воспитателю, бросание мяча вверх, об пол, бросание в даль. («Кати ко мне», «Докати до меня»). Не требую от ребенка точного броска, главное, чтобы ребенок бросил мяч с силой. Для этого использую упражнения: «Кто дальше бросит», «Добрось до меня». В разучивании упражнений с мячом знакомлю с различными, пространственными понятиями: высоко, низко, вверх, вниз, учу управлять своими движениями. В средней группе закрепляю навыки в катании, бросании, метании мяча, полученные в младшей группе. При катании мячей, в этом возрасте уже добиваюсь правильного отталкивания мяча обеими руками, придавая движению нужное направление: «Прокати мяч вокруг предметов», «Прокати мяч, не задевая кубиков», «Сбей кеглю» и другие упражнения. С этого возраста начинаю учить детей работать в парах, сначала предлагаю легкие упражнения на небольшом расстоянии 1м –1,5 м: «Мяч друг другу», «Прокати мяч ко мне через воротца», катание мячей друг другу из разных положений. В среднем возрасте при подбрасывании и ловле мяча индивидуально и друг другу, учу детей ловить мяч, не прижимая к груди, соизмерять высоту отскока об пол после броска. Даю понятия: если подбросить мяч высоко, то не успеешь поймать, т.к. не уследишь, если не очень высоко, то поймаешь («Подбрось –поймай», «Мяч об пол», «Мяч вверх», «Брось –догони» и другие упражнения. Также в среднем возрасте продолжаю работу по метанию мяча в даль и начинаю учить детей бросать мяч в цель одной или двумя руками: «Сбей игрушку», «Мяч в корзину», «Меткий стрелок», «Кто больше забьет мячей в ворота».

Для развития ручной ловкости детей старшего дошкольного возраста учу их: перекладывать, а затем и перебрасывать мяч из руки в руку; подбрасывать мяч на разную высоту и ловить его двумя и одной рукой; ловить мяч после дополнительных движений (хлопка в ладоши перед собой, за спиной, поворота на 360°, приседания).В старших группах продолжаю работу по совершенствованию навыков катания и бросания мяча в цель, броску и ловле мяча, обучаю навыку ведения мяча на месте, вокруг себя, с продвижением вперед, передаче мяча друг другу, стоя в парах на месте и в движении. В бросании и ловле мяча, например, использую усложнения: ловить мяч с хлопком, поворотом, подскоком, обучаю приемам игры у стены (ударить мяч о стенку, дать ему удариться об пол, поймать его, бросить мяч через голову или о стенку, повернуться и поймать его и другие игры). Детям нравятся такие упражнения, старшие дошкольники любят работать с мячом в парах, ловить, бросать. При этом я объясняю им, что тот, кто ловит мяч не должен стоять неподвижно и ждать, когда мяч попадет ему в руки, а должен следить за направлением летящего мяча, правильно рассчитать и выполнить движение –сделать шаг вперед, или наоборот отойти дальше, сместиться в сторону, присесть, подпрыгнуть и т.д.

И сегодня мяч должен быть «спутником детства»: это не только развитие ловкости, быстроты, координации, глазомера, но и разгрузка нервной системы, масса радостных эмоций и переживаний, а ребенку, чтобы он был здоровым, очень важно быть счастливым.

Список используемой литературы:

1.Л.И. Волошина «Играйте на здоровья»

2.Т.Б. Курилова, Л.И., Волошина «Игры с элементами спорта»

3.Э.Й. Адашкявичене «Баскетбол для дошкольников».