**Игры с мячом – важный фактор в развитии физических качеств у детей дошкольного возраста.**

Дошкольный возраст – уникальный период в жизни человека, в процессе которого формируется основа физического, психического здоровья детей.

Значительное место, на мой взгляд, 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. Создатель системы общественного дошкольного воспитания Фридрих Фребель считал мяч средством всестороннего развития ребенка-дошкольника. Игры с мячом - это не только развитие ловкости, быстроты, координации, глазомера, но и разгрузка нервной системы, масса радостных эмоций и переживаний. Игры-эстафеты, подвижные игры с элементами спорта дают возможность каждому ребенку почувствовать важность участия в совместных действиях, помощи друг другу для достижения результата и успеха, т.е. приобщают детей к универсальным ценностям человеческой жизни: доброте, коллективизму, взаимопомощи.

Играя и выполняя упражнения с мячом с детьми среднего и старшего возраста выявила, что у большинства воспитанников средних групп движения с мячом напряженные, скованные, плохо скоординированные, реакция на ловлю мяча замедленная.

В старших группах дети допускают ошибки в технике движения с мячом. Не соблюдают темп и ритм задания, действуют только в сопровождении показа взрослого. Упражнения с мячом выполняют неуверенно.

Воспитанники подготовительной к школе группы, выполняя упражнения с мячом, часто не замечают своих ошибок, не обращают внимание на качество действий с мячом, не соблюдают заданный им ритм и темп работы с мячом.

С целью оценки двигательных умений с мячом воспитанникам предлагались следующие упражнения:

**средняя группа:**

- прокатывание мяча двумя руками между двумя линиями, веревочками;

- катание мяча между предметами;

- катание мяча друг другу;

- броски из-за головы из разных положений;

- броски от груди;

- подбрасывание и ловля мяча;

- броски и ловля  мяча друг другу;

- отбивание мяча левой и правой рукой.

**старшая группа:**

- прокатывание мяча одной рукой и двумя руками из разных положений между предметами;

- броски мяча вверх и ловля его на месте;

- подбрасывание мяча с хлопками и др. заданиями на месте;

- броски мяча вверх и ловля его в движении;

- подбрасывание мяча с хлопками в движении;

- отбивание мяча правой и левой рукой в движении;

- передача мяча друг другу в разных направлениях стоя и сидя;

- перебрасывание и ловля мяча сидя и стоя спиной друг к другу, разными способами;

- перебрасывание мяча через сетку;

-прокатывание мяча друг другу;

-забрасывание в баскетбольное кольцо;

-бросок мяча об стену и ловля его двумя руками.

**подготовительная к школе группа:**

**-**броски мяча вверх, об землю и ловля его двумя руками;

- броски и ловля мяча одной рукой;

- прокатывание мячей из разных исходных положений;

- перебрасывание мячей разными способами, из разных исходных положений;

- перебрасывание мяча в движении, с отскоком, одной и двумя руками;

- отбивание мяча на месте и в движении, по кругу;

- ведение мяча, продвигаясь между предметами, с поворотами, продвигаясь бегом, прыжками;

- бросание мяча в цель, из разных исходных положений, вдаль до указанного ориентира;

- забрасывание мяча в баскетбольное кольцо.

В своей работе использую мячи разного размера, фактуры, цвета. На основании наблюдений, мною были разработаны комплексы упражнений с для утренней зарядки с фитболами. Для занятий физической культуры составлены комплексы общеразвивающих упражнений. Направленные на совершенствование опорно-двигательного аппарата и всего организма в целом. Все упражнения были подобраны на обогащения действия детей с мячом. Предлагаю воспитанникам разнообразные, разнонаправленные игры: «Меткий стрелок» (бросание мяча двумя руками снизу вдаль, метание в цель правой и левой рукой), «Ловкие ребята» (катания и бросание мяча друг другу с увеличением расстояния), «Догони мяч» (ползание на четвереньках, бег, прыжки за катящимся мячом), «Разноцветные мячи» (катания мяча между предметами), попрыгаем как «мячики». Использую мяч в таких основных движениях как прыжки, равновесие, ходьба, бег, лазание. Мяч в них, как зрительный ориентир (допрыгни до мяча, перепрыгни через мяч, бег и ходьба с перешагиванием через мяч). Закрепление и совершенствование действий с мячом осуществляю в основном в процессе подвижных игр с мячом: «Мячик к верху», «Ловишки с мячом», «Вышибалы».

Подобранные мною упражнения с мячом позволили воспитанникам в средней группе успешно овладеть главными элементами техник движения с мячом. Проявляют интерес к действиям с мячом. Учатся соблюдать заданный темп и ритм работы с мячом.

В старшей группе воспитанники уверенно, точно и технически правильно, в заданном темпе выполняют упражнения с мячом.

В подготовительной к школе группе воспитанники не только технически правильно, результативно, уверенно и точено выполняют упражнения с мячом, но и обучаются оценивать движения с мячом других детей. Проявляют элементы творчества. Самостоятельно составляют варианты упражнений с мячом.

Проведенная работа позволяет воспитанникам 6-7 лет успешно сдавать один из нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «ГТО», метание теннисного мяча в цель.

Таким образом, игры и игровые упражнения с мячом играют большую роль во всестороннем физическом и интеллектуальном, психическом развитии детей дошкольного возраста. Игры с мячом развивают глазомер, двигательные координационные функции, совершенствуют деятельность коры головного мозга. Разгрузка нервной системы, масса радостных эмоций и переживаний.