**«Организация игр и упражнений с мячом с детьми старшего дошкольного возраста в режимных моментах»**

Подвижные и спортивные игры – непременные спутники жизни дошкольников. Особое место среди подвижных и спортивных игр занимают игры с мячом. Они развивают глазомер, координацию, согласованность движений, развивают быстроту реакции, прыгучесть, силу. Подвижные игры и упражнения с мячом являются эффективным средством развития ловкости, в том числе, ручной ловкости детей старшего дошкольного возраста.

Для сознательного отношения ребенка к действиям с мячом необходимо дать возможность ребенку упражняться, действовать, активно применять полученные знания в игровой деятельности, 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, бросить партнёру, а так же рассчитать направление, силу броска, формируют соразмерность движений, хорошую пространственную ориентировку.

Игры с мячом активно влияют на физическое развитие и работоспособность ребенка. Действия с мячами различного веса и объема развивают не только крупные, но и мелкие мышцы, увеличивают подвижность в суставах пальцев кисти, способствуют совершенствованию двигательной реакции дошкольников.

В играх коллективного характера создаются благоприятные условия для воспитания положительных нравственно-волевых качеств. Такие игры учат детей преодолевать эгоистические побуждения, воспитывают выдержку. Например, ради интересов команды ребенку приходится, скажем, отказываться от мяча, передавать его партнёру, который имеет более выгодные условия для ведения успешной игры. Общая цель, стремление всех игроков команды достичь результата способствует развитию взаимопонимания, взаимопомощи, умения считаться с другими членами команды. В игре ребенок всегда имеет возможность испытать свои силы и убедиться в успешности действия.

П. Ф. Лесгафт разработал теорию и методику подвижных игр, которую определял как «упражнение, при помощи которого ребенок готовится к жизни». В этих играх он приобретает навыки, привычки, у него вырабатывается характер. Иры развивают моральные качества – дисциплину, честность, правдивость, выдержку. П. Ф. Лесгафт рассматривал игру как ценнейшее средство воспитания личности.

Для организации игр и упражнений с мячом не требуется больших усилий. Достаточно иметь пару мячей и немного свободного пространства. Еще одно преимущество таких игр в том, что они могут быть организованы как на прогулке, так и в группе в любое время – в утренние часы до завтрака, между образовательными мероприятиями, в качестве физкультминутки, на прогулке – одним словом, в процессе вско режима пребывания ребенка в детском саду. Форма организации игр и упражнений с мячом – индивидуальная, подгрупповая и фронтальная, в зависимости от поставленных задач.

Целью организации игр и упражнений является формирование навыков владения мячом: бросание, ловля, отбивание, прокатывание, забрасывание в баскетбольное кольцо, подбрасывание, передача и отбивание мяча ногой, перебрасывание и т.д.

Одной из первых работ по формированию двигательных навыков у детей является исследование Д. В. Хухлаевой, определившей значение и соотношение методических приемов обучения в формировании двигательных навыков у детей 6-7 лет.

Игры с мячом являются средством, гармонически развивающим ребенка, дающим значительный образовательный, оздоровительный и воспитательный эффект. Принцип усложнения задач осуществляется путем специального подбора упражнений.

Формирование навыка подбрасывания мяча вверх начинается с простого упражнения – в статичном положении стоя ребенок побрасывает мяч двумя руками. Затем то же упражнение выполняется при ходьбе, с хлопком в ладоши.

Разнообразные упражнения можно предложить детям для усвоения навыка отбивания мяча об пол: отбивание поочередно правой и левой рукой, в паре – стоя спиной друг к другу, отбивая мяч вокруг себя с передачей напарнику. Для детей с оптимальным развитием навыка можно использовать внешний отвлекающий фактор, например, султанчик, который воспитатель периодически поднимает в процессе отбивания ребенком мяча. Задача ребенка – перевести взгляд на предмет, при этом не потерять мяч – продолжать чеканить его.

Очень эффективны для достижения результатов игры в командах, когда необходимо осуществлять контроль за собой и взаимоконтроль за товарищем. «Догонялки» - командная игра, когда дети стоят в кругу и через одного перебрасывают 2 мяча другу по команде. Таким образом один мяч «бежит» за другим. Задача одной команды догнать мяч соперника, а другой – убегать. При этом нельзя спутать игроков команды, бросать четко в руки, ловить и не терять мяч. Сначала в такой игре детям предлагаются мячи разного цвета для облегчения задачи, затем одинаковые. При этом важна высокая концентрация внимания и контроль.

Упражнения для формирования навыка прокатывания мяча, казалось бы, используются только в младшем дошкольном возрасте. Но, как оказалось, и для старших дошкольников можно подобрать интересные упражнения. «Попади в обруч» - в этой игре участвуют 4 ребенка. Двое прокатывают обручи друг другу на расстоянии 7 метров, двое других ребят сбоку прокатывают мяч, пытаясь попасть мячом в катящийся обруч. Другой вариант такого упражнения – «Сбил мяч – садись». Двое ребят, на расстоянии 7 метров, сидя прокатывают мяч друг другу. Сбоку двое детей с маленькими мячами пытаются попасть в большие мячи, прокатывая свои маленькие. Тот, кто попал в большой мяч, садится на его место. Игра продолжается.

Широкие возможности для формирования навыков владения мячом предоставляет прогулка. Можно использовать подвижные игры с сюжетным содержанием – «Охотники и утки», «Перелет птиц», «Поехали в Африку», бессюжетные – «Вышибалы» с вариантами, «Хали-хало», «Съедобное – несъедобное», «Я знаю пять…».и т.д. Имея специальное спортивное оборудование, можно организовывать обучение элементам спортивных игр – хоккей на траве, ветробол, пляжный волейбол (волейбол с надувным большим мячом), боулинг, баскетбол, футбол.

Работа по формированию навыков владения мячом с детьми старшего дошкольного возраста привела к определенным положительным результатам: стала более разнообразной и более содержательной самостоятельная двигательная деятельность детей, повысился интерес к командным спортивным играм и эстафетам. Взаимодействие детей в играх и упражнениях поспособствовало сплочению детского коллектива.

**Литература:**

1. Адашкявичене Э. Й.. Баскетбол для дошкольников: Из опыта работы. – М.: Просвещение, 1983.
2. Вавилова Е.Н. Развивайте у дошкольников ловкость, силу, выносливость. М.: Просвещение, 1981.
3. Гришин В.Г. Игры с мячом и ракеткой: Из опыта работы. – М.: Просвещение, 1975.
4. Дмитриенко Т. И. Спортивные упражнения и игры для детей дошкольного возраста. – К.: Рад. Школа, 1983.
5. Кудрявцев В. Физическая культура и развитие ребенка// Дошкольное воспитание. - № 2. - 2004
6. Теплова И. Школа мяча //Дошкольное воспитание. - № 10. – 2008.
7. Фурманов А.Г. Волейбол на лужайке, в парке, во дворе. – М.: Физкультура и спорт, 1982.