

Влияние упражнений с мячом на физическое развитие и здоровье ребенка

Контингент воспитанников в дошкольных учреждениях в последнее время изменился, стало появляться все больше детей «группы риска». Появляются дети с расстройствами речи, задержками психического развития, с нарушениями опорно-двигательного аппарата, которых называют детьми с ограниченными возможностями здоровья.

Для детей «группы риска» освоение мяча имеет огромное психокоррекционное значение, поскольку эти дети в той или иной степени отстают в ловкости, скорости, выносливости от своих сверстников. Зрительно-моторная координация, внимание, контроль и регуляция своих действий требуют дополнительных коррекционных технологий развития.

Для современных детей, у которых нет «дворового игрового детства», владение мячом бывает крайне затруднительно и поэтому необходима специальная методика обучения навыкам владения мячом.

Бросание, катание мячей способствует развитию глазомера, координации, ловкости, ритмичности, согласованности движений, совершенствует пространственную ориентировку. Упражнения с мячами различного объема развивают не только крупные, но и мелкие мышцы обеих рук, увеличивают подвижность суставов пальцев и кистей, что особенно важно для шестилетнего ребенка, готовящегося к обучению в школе. Упражнения с мячом укрепляют мышцы спины и способствуют выработке хорошей осанки, увеличивают кровообращение.

Игры с мячом – это своеобразная комплексная гимнастика. В ходе таких игр дети упражняются не только в бросании и ловле мяча, забрасывании его в корзину, метании на дальность и в цель, но так же в ходьбе, беге, прыжках, с поворотами, с приседанием, с хлопками.

В играх с мячом коллективного характера создаются благоприятные условия для воспитания положительных нравственно-волевых качеств детей. Необходимость принимать быстрые разумные решения в игре способствует воспитанию уверенности и решительности.

Для укрепления здоровья широко используются большие мячи- фитболы. Они позволяют корректировать имеющиеся нарушения осанки без использования специальных приспособлений. Упражнения на мяче могут выполняться в разных исходных положениях, под музыкальное сопровождение.

Упражнения на фитболе укрепляют мышцы спины и брюшного пресса, создают хороший мышечный корсет, формируют сложно и длительно вырабатываемый в обычных условиях навык правильной осанки, развивают равновесие, улучшая работу вестибулярного аппарата, снимают агрессию, избавляют от мышечного напряжения, способствуют лечению таких заболеваний, как остеохондроз, сколиоз, неврастения, тренируют мышцы тазового дна, вызывают удовольствие. Яркий, большой мяч, музыкальное сопровождение и многообразие упражнений создают положительный эмоциональный настрой занимающихся. Это практически единственный вид аэробики, где при выполнении физических упражнений включаются совместно двигательный, вестибулярный, зрительный, слуховой и тактильный анализаторы, что усиливает положительный эффект от занятий на фитболах. Дети меньше болеют, у них появляется чувство радости, хорошего настроения. На положительном эмоциональном фоне быстрее и эффективнее проходит процесс обучения любым двигательным умениям и навыкам.

Инструктор по физической культуре Ермакова Елена Ивановна