

Оздоровление детей с помощью мяча



Инструктор по ФК: Егозарьянц В.М.

Современные дети в большинстве испытывают двигательный дефицит, в связи с увеличением образовательной нагрузки на дошкольников, массовое распространение компьютерных увлечений, снижение личного общения за счет телефонного и виртуального в семье. В связи с этим именно у детей этого возраста уже могут сформироваться вредные привычки малоподвижного образа жизни.

Какой предмет может повысить двигательную активность дома, на прогулке, в самостоятельной деятельности...?

Ну конечно же мяч!

Мяч воспринимается ребенком как нечто живое, он чутко реагирует и отзывается на движения, может быть послушным, озорным, он-яркий, круглый и очень милый.

Для детей с ТНР, игра с мячом – прекрасное средство для коррекционной работы в логопедической группе и дома.

- Игры с мячом отвлекают внимание от речевого дефекта и побуждают к общению.
- Освобождают детей от утомительной неподвижности на занятиях.
- Помогают разнообразить виды деятельности на коррекционном занятии.
- Развивают общую и мелкую моторику, ориентировку в пространстве.
- Регулируют силу и точность движений.
- Активизируют непроизвольное внимание и формируют произвольное.
- Развивают и нормализуют эмоционально-волевую сферу, что особенно важно для гиперактивных детей.
- Развивают глазомер, силу, ловкость, быстроту реакции.
- Развивают мышечную силу, улучшают обмен веществ и работу основных органов.

Все это создает необходимые предпосылки для лучшего функционирования речевых органов, оказывает положительное влияние на выработку правильных речевых навыков.

Упражнения с мячом

- броски мяча вверх и ловля мяча (ловля мяча после хлопка);
(развивает ловкость, внимание)
- удар мячом об пол и ловля мяча (ловля мяча после хлопка);
(развивает ловкость, быстроту реакции)
- отбивание мяча об пол правой и левой рукой (снимает агрессию, повышает настроение, помогает избавиться от мышечных напряжений, вызывает удовольствие);
- удар мяча об пол, повернуться вокруг себя на 360 градусов и поймать мяч;
(развивает быстроту реакции, ловкость)
- броски мяча в кольцо;
(развивает глазомер, ловкость)
- метание мяча на дальность;
(развивает силу рук, ловкость)
- броски мяча друг другу в парах;
(развивает ловкость, внимание)
- упражнения с маленькими мячами (броски и ловля мяча, катание мяча между ладонями);
(развивается мелкая моторика рук и происходит массаж пальцев)
- упражнения на фитболе;
(средство коррекции различных нарушений осанки, лечебный эффект обусловлен воздействием мяча на позвоночник, межпозвоночные диски, суставы и окружающие их ткани)

