**Использование упражнений «Школы мяча»**

**в психофизическом развитии дошкольников.**

Одним из средств психофизического развития ребенка является мяч. Он является идеальным средством физического воспитания. Разностороннее воздействие мяча на психофизическое развитие ребенка отмечал известный немецкий педагог Ф. Фребель, подчеркивая его роль в развитии координации движений, кисти рук, а, следовательно, и в совершенствовании коры головного мозга. Отбивание мяча повышает настроение, снимает агрессию, помогает избавиться от мышечных напряжений, доставляет удовольствие. Игры и упражнения с мячом имеют большое влияние на психофизическое развитие дошкольников, в частности они развивают ориентировку в пространстве, регулируют силу и точность броска, развивают глазомер, ловкость, быстроту реакции; нормализуют эмоционально-волевую сферу, что особенно важно как для малоподвижных, так и для гипервозбудимых детей. Игры с мячом реализуют очень ценные возможности для развития координации движений и общей моторики тела малыша. Такие важные составляющие развития как общая моторика, пространственное представление, координация, понятия «право-лево» необычайно важны в дошкольном детстве для развития мышления и речи.

Играя с мячом, ребенок выполняет разнообразные манипуляции. Он целится, отбивает, подбрасывает, перебрасывает, соединяет движения с хлопками, различными поворотами. Эти игры развивают ручную ловкость, глазомер, совершенствуют деятельность коры головного мозга.

П.Ф. Лесгафт **-** врач, педагог, впервые ввел понятие «Школа мяча».

**Упражнения «Школы мяча» для детей 6-7 лет**

1.Бросание мяча вверх, о землю и ловля его двумя руками(10—15 раз подряд);

2.Бросание мяча вверх, о землю и ловля его одной рукой (5—6 раз подряд);

с одновременным выполнением заданий(с хлопками и др.);

3.Перебрасывание мячей друг другу снизу, от груди, с отскоком от земли, сверху двумя руками, от плеча одной рукой(расстояние 3-4 м);

4. Перебрасывание через сетку;

5.Перебрасывание мячей друг другу во время ходьбы и бега;

6.Отбивание мяча об пол, о землю на месте не менее 10 раз одной рукой и с продвижением вперед;

7.Ведение мяча, продвигаясь между предметами;

8. Забрасывание мяча в баскетбольное кольцо;

9. Метание в горизонтальную и вертикальную цели (расстояние 4—5 м);

10.Метание в движущуюся цель;

11.Метание вдаль правой и левой рукой не менее 5—8 м.

12. Бросание мяча вдаль до указанных ориентиров.

13.Бросание мяча в цель из положения стоя на коленях, сидя.

14.Бросание и ловля мяча от стены с разными заданиями: с отскоком от земли, с поворотом кругом, с перепрыгиванием через отскочивший мяч.