**Ручная ловкость дошкольников.**

Подготовка детей к обучению в школе является одним из компонентов деятельности дошкольного учреждения. Успешность обучения в школе во многом зависит от готовности детей к освоению письма. Поэтому в дошкольном возрасте необходимо развивать активные движения пальцев рук. Учеными доказана прямая взаимосвязь развития тонкой моторики и высших психических функций. От степени сформированности тонких движений пальцев рук в прямой зависимости находится уровень развития речи. Уровень развития мелкой моторики - один из показателей интеллектуальной готовности ребенка к школьному обучению. Обычно ребенок, имеющий высокий уровень развития мелкой моторики, умеет логически рассуждать, у него достаточно хорошо развиты память, мышление, внимание, связная речь.

Поэтому развитие ручной ловкости дошкольников является весьма актуальной задачей.

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.

В процессе обучения действиям с мячом важно обеспечить постепенное усложнение условий выполнения действий в зависимости от имеющихся у детей навыков обращении с мячом. Оптимальные условия для формирования таких действий создает четкая последовательность и взаимосвязь средств и методов обучения.

**Упражнения для развития мелкой моторики рук с малым мячом (диаметр 5-6 см)**

**Комплекс 1.**

1. И.п.: о.с, руки согнуты в локтях. Мяч между ладонями. Пальцы смотрят вверх. Прокатывание мяча между ладонями, скользящими вверх-вниз.

2. И.п.: о.с, руки вытянуты вперед, мяч между ладонями. Про катывание мяча скользящими движениями ладоней от себя — к себе.

3. «Скатаем снежок»

И.п.: о.с, мяч между ладонями. Катание мяча круговыми движениями по часовой и против часовой стрелки (со сменой ладоней).

4. И.п.: о.с, руки вверху, мяч между ладонями. Прокатывание мяча между ладонями вверх-вниз.

о. И.п.: о.с, руки согнуты в локтях перед грудью. Мяч между ладонями. Прокатывание мяча вправо и влево.

6. То же упражнение из и.п. — руки за спиной.

7. И.п.: о.с, руки перед грудью. Мяч в ладонях с растопырен ными пальцами. Вращение мяча к себе — от себя, перебирая пальцами.

8. И.п.: о.с, положение рук произвольно, мяч в правой руке. Энергично сжимать и разжимать мяч пальцами. То же левой рукой.

9. И.п.: о.с, левая рука вытянута вперед, ладонью вверх. Мяч в правой руке. Прокатывание мяча вдоль вытянутой руки от пальцев до плеча и обратно. То же другой рукой.

10. И.п.: стоя на коленях, мяч в правой руке. Энергичное прокатывание мяча вперед-назад по полу. То же левой рукой.

11. И.п.: сидя, широко расставив ноги. Мяч в правой руке. Прокатывание мяча круговыми движениями. То же левой рукой.

12. И.п.: о.с, руки перед грудью, левая ладонь над правой. Мяч между ними. Смена положения ладоней вращательными дви жениями, не роняя мяча.

13. То же упражнение, но мяч удерживают указательные пальцы рук.

Все упражнения выполняются в медленном темпе, дозировка! зависит от подготовленности и тренированности детей.

**Комплекс 2.**

1. И.п.: основная стойка, мяч в левой руке.

1) руки через стороны вверх, подняться и передать мяч в правую руку — вдох;

2) опустить руки вниз — выдох;

3) повторить то же самое, передавая мяч из правой руки в левую.

При передаче мяча смотреть вверх. Руки вверху должны быть точно над головой.

2. И.п.: стойка ноги на ширине плеч, мяч в левой руке.

1) наклон вправо, руки за голову, передавая мяч в правую руку;

2) выпрямиться, руки вниз;

3) то же — в другую сторону, передавая мяч в левую руку. При передаче мяча локти отведены в стороны, назад. Дыхание про извольное, темп средний.

3. И.п.: основная стойка, мяч в левой руке.

1) наклон вперед и, опуская руки, передать мяч позади голеней в правую руку;

2) выпрямиться.

4. И.п.: стойка ноги вместе, руки в стороны. Мяч в правой руке.

1) глубокий присед, колени вместе, руки вниз — передать мяч в левую руку (у носков ног) — выдох;

2) встать, руки в стороны — выдох;

3) то же, передавая мяч в правую руку.

5. И.п.: упор, стоя на коленях, мяч на полу между ног.

1) наклониться, коснуться мяча головой.

6. И.п.: основная стойка. Прыжки вокруг мяча.