**Консультация для родителей.**

**Роль мяча в физическом воспитании дошкольников.**

Действия с мячом занимают важное место в системе физического воспитания детей дошкольного возраста. Упражнения в бросании, катании мячей способствуют развитию глазомера, координации, ловкости, ритмичности, согласованности движений, совершенствуют пространственную ориентировку. Упражнения с мячами различного объёма развивают не только крупные, но и мелкие мышцы, увеличивают подвижность в суставах пальцев и кистях, усиливают кровообращение. Они укрепляют мышцы, удерживающие позвоночник, и способствуют выработке хорошей осанки.

Поэтому работа с мячом занимает одно из главных мест в физкультурно – оздоровительной работе с детьми. Основная задача – научить всех детей владеть мячом не достаточно высоком уровне. Мяч – это снаряд, который требует проворных рук и повышенного внимания. Мяч можно перебрасывать, надо уметь его ловить, мячом можно пятнать, выбивать.

Первое знакомство с мячом происходит у детей в возрасте 5 – 6 месяцев путём перекладывания мяча из рук в руки, взятие мяча из рук взрослого.

В 6 – 7 месяцев ребёнок начинает катать мяч.

**1,6 – 2 года.**

Ребёнок катает мяч в паре со взрослым (диаметр мяча 20 – 25 см).

Катание мяча по наклонной доске и перенос мяча (диаметр 6 – 8 см) правой и левой рукой на расстояние 50 – 70 см.

**2 – 3 года.**

Катание мяча двумя руками и одной – педагогу.

Катание мяча друг другу.

Катание мяча под дугу сидя, стоя.

Бросание мяча вперёд двумя руками снизу.

Бросание мяча вперёд двумя руками от груди.

Бросание мяча вперёд двумя руками из-за головы.

Бросание мяча вперёд двумя руками через шнур.

Бросание мяча вперёд двумя руками через сетку.

Ловля мяча, брошенного педагогом, с расстояния 50 – 100см.

**3 – 4 года.**

Прокатывание мяча двумя руками от черты.

Скатывание мяча по наклонной доске.

Прокатывание мяча по скамейке, придерживая его двумя или одной рукой.

Перекатывания мяча друг другу в парах из положения сидя ноги врозь.

Перекатывание мяча друг другу в парах, стоя на коленях.

Прокатывание мяча в ворота с расстояния 1,5 – 2м.

Прокатывание мяча в ворота, стоя парами.

Ловля мяча, брошенного взрослым, с расстояния 70 – 100см.

Подбрасывание мяча невысоко вверх и ловля его.

Броски мяча двумя руками из-за головы.

Броски мяча двумя руками от груди.

Броски мяча через верёвочку.

Перебрасывание мяча друг другу парами (расстояние 1,5 – 2 м).

Броски мяча об землю и ловля его.

Отбивание об пол 2 – 3 раза.

**4 – 5 лет.**

Прокатывание мяча между двумя линиями, верёвками (длина 2 – 3м), положенными на расстоянии 15 – 20см одна от другой.

Катание мяча между предметами (расстояние 40 – 50см).

Катание мяча друг другу из разных положений.

Скатывание мяча по наклонной доске с попаданием в предмет.

Броски мяча из-за головы из разных положений.

Броски мяча из-за головы через сетку.

Броски мяча от груди из разных положений.