**Консультация для родителей**

**«Игры с мячом дома»**



Важное место в системе физического воспитания детей дошкольного возраста занимают действия с мячом. Упражнения в бросании, катании мячей способствуют развитию глазомера, координации, ловкости, ритмичности, согласованности движений, совершенствуют пространственную ориентировку. Упражнения с мячами различного объема 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.

Предлагаемые ниже упражнения составлены с таким расчетом и предназначены для детей дошкольного возраста.

**Школа мяча**

Инвентарь: мяч, один или несколько.

Подбрасывание мяча

- Подбросить мяч вверх и поймать двумя руками.

- Подбросить мяч вверх, хлопнуть в ладоши и поймать.

- Подбросить мяч вверх и поймать его после удара об пол.

- То же с хлопком.

- Подбросить мяч вверх, хлопнуть в ладоши впереди и позади себя, поймать мяч.

- Подбросить мяч вверх, убрать руки за голову, поймать мяч.

- Подбросить мяч вверх и поймать его одной правой или левой рукой.

- Подбросить мяч вверх, хлопнуть под коленом, поймать мяч.

- Подбросить мяч вверх, повернуться вокруг себя и поймать мяч.

- Продвигаясь вперед, подбрасывать мяч вверх.

**Игры с ударом мяча об пол**

- Ударить мячом об пол и поймать его двумя руками.

- Ударить мячом об пол, хлопнуть в ладоши и поймать его.

- Ударить мячом об пол, повернуться вокруг себя и поймать его.

- Ударить мячом об пол и поймать его правой (левой) рукой.

- Ударить мячом об пол, перенести ногу над мячом, пока он ударяется об пол, поймать его.

- Отбивать мячом об пол двумя руками 5-6 раз подряд.

- Отбивать мячом об пол двумя руками, продвигаясь вперед.

- Отбивать мячом об пол правой (левой) рукой по 5-6 раз, продвигаясь вперед.

- Ударить мячом об пол, хлопнуть впереди и сзади себя, поймать мяч.

- Ударить мячом об пол, сделать хлопок под коленом, поймать мяч.

- Непрерывно ударять мячом о пол, перенося над ним ногу.

**Игры с ударом мяча о стену**

- Ударить мячом о стену и поймать его двумя руками.

- Ударить мячом о стену, хлопнуть в ладоши, поймать мяч.

- Ударить мячом о стену, хлопнуть впереди и позади себя, поймать мяч.

- Ударить мячом о стену, хлопнуть руками под коленом, поймать мяч.

- Ударить мячом о стену, дать ему удариться об пол и поймать его.

- Ударить мячом о стену, повернуться вокруг себя и поймать мяч.

- Ударить мячом о стену, дать ему удариться об пол, повернуться вокруг себя и поймать его.

- Повернуться к стене спиной, бросить мяч через голову в стену, повернуться и поймать его.

- То же, но поймать после того, как мяч ударится об пол.

- Бросить мяч одной рукой в стену и поймать его.

- Отбивать мяч двумя руками о стенку 5-6 раз: ладонями, пальцами; вниз, вверх.

- Ударить мячом о стену, перепрыгнуть через него.

- Ударить мячом о стену, присесть и поймать мяч.

- Ударить мячом о стену из-под ноги правой (левой) рукой.

- Ударить мячом о стену из-за спины.

- Ударить мячом о стену из-за головы.

- Ударить мячом о колено и поймать мяч двумя руками.

- Ударить мячом о колено и поймать мяч правой (левой) рукой.

- Ударить мяч коленом о стену и поймать его правой (левой) рукой.

**Перебрасывание мяча**

- Перебрасывание мяча друг другу снизу.

- Перебрасывание мяча друг другу из-за головы.

- Перебрасывание мяча друг другу с ударом об пол.

- Перебрасывание мяча друг другу с хлопками перед ловлей.

**Перебрасывание мяча через веревку или сетку**

- Перебрасывание мяча через сетку снизу.

- Перебрасывание мяча через сетку из-за головы.

- Перебрасывание мяча через сетку, при этом тот, кто ловит мяч, дает ему удариться об пол.

- Подбросить мяч вверх перед собой и отбивать его через сетку.

**Передача и перебрасывание мяча**

- Передавать мяч друг другу, не пропуская, влево и вправо (на близком расстоянии).

- То же, но за спиной.

- Передавать мяч друг другу над головой (ставить детей по росту), после передачи мяча быстро опустить руки.

- Перебрасывание мяча друг другу с ударом об пол.

