***Упражнения с мячом для детей первой младшей группы:***

1.Катание мяча с горки или ската и бег за ним.

2.Катание мяча взрослому двумя руками в положении сидя и стоя.

3.Бросание мяча двумя руками снизу вперёд и вверх.

4.Бросание мяча от груди двумя руками вперёд.

5.Бросание мяча взрослому.

6.Ловля мяча от взрослого с расстояния до 1м.

7.Бросание большого мяча двумя руками через верёвку.

8.Бросание маленького мяча одной рукой через верёвку, натянутую на уровне поднятой руки ребёнка с расстояния 1 – 1,5 м.

 ***«Прокати мяч»***

Ребёнок и родитель сидят на полу, ноги врозь и катают друг другу мяч. Надо ловить мяч руками, не прижимая к себе. Усложнение: катать между воротами, сделанными из кубиков, кеглей или прутиков.

***«Поймал – прокати»***

Ребёнок и родитель стоят друг напротив друга. Взрослый бросает мяч ребёнку. Тот, поймав мяч, приседает или наклоняется и катит мяч обратно родителю. Если не поймал, бежит за мячом.

***Важно:***

***Мяч*** должен постоянно находиться в свободном расположениидетей***.*** Ребёнок, как можно чаще, должен играть с мячом.

***Катание*** – полезное упражнение, помогающее овладеть мячом, тренирующее мышцы пальцев и кисти рук. Малыши любят скатывать мяч с горки. Затем катание совершается в любом направлении. Более сложное умение – катать мяч в определенном направлении: между воротами, по узкой дорожке, друг другу, «змейкой».

***Бросание и ловля*** – более сложные движения, требующие глазомера. При ловле мяча важно правильно оценить направление его полёта, а при броске сочетать необходимое направление с силой броска. Вначале дети усваивают бросок мяча вперёд – вверх, затем вниз о землю.



***Упражнения с мячом для детей второй младшей группы:***

1.Катание мяча друг другу с расстояния 1,5- 2 м в положении сидя ноги врозь, скрестив ноги или стоя.

2.Катание мяча через ворота (ширина 60-50 см) с расстояния 1 -1,5 м.

3.Бросание двумя руками от груди.

4.Бросание двумя руками из - за головы.

5. Бросание и ловля мяча от взрослого с расстояния 1 -1,5 м.

6.Бросание мяча вверх и ловля.

7.Бросание мяча о землю и ловля.

8.Бросание большого мяча двумя руками через верёвку, сетку.

9.Бросание маленького мяча одной рукой через верёвку, сетку.

**Работаем в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом Дошкольного Образования**

(Приказ от 17 октября 2013 г. №1155):

«Физическое развитие включает приобретение опыта в следующих видах деятельности детей: двигательной, в том числе связанной с выполнением упражнений, направленных на развитие таких физических качеств, как координация и гибкость; способствующих правильному формированию опорно-двигательной системы организма, развитию равновесия, координации движения, крупной и мелкой моторики обеих рук, а также с правильным, не наносящем ущерба организму выполнением основных движений (ходьба, бег, мягкие прыжки, повороты в обе стороны), формирование начальных представлений о некоторых видах спорта, овладение подвижными играми с правилами; становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере; становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами»

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ

«Детский сад общеразвивающего вида №27»

**ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ**

***Особенности развития основных видов движения для детей младшего дошкольного возраста***

***(катание, бросание и ловля мяча)***

******

***Составила:***

***Туровцева Ольга Владимировна,***

***инстуктор по физической культуре***

***Упражнения с мячом для детей средней группы:***

1.Катание мяча друг другу с расстояния 1,5- 2 м.

2.Катание мяча в ворота (ширина 50 -40 см) с расстояния 1,5 м – 2м.

3.Катание мяча с попаданием в предметы (расстояние 1,5 м – 2м).

4.Катание мяча между палками, линиями, шнурами (длина дорожки 2 – 3м).

5.Бросание мяча вверх и ловля (не менее 5 раз подряд).

6.Бросание мяча о землю и ловля

7.Бросание мяча друг другу и ловля его с расстояния 1 – 1,5 м.

8.Бросание мяча двумя руками от груди через сетку.

9.Бросание мяча двумя руками из- за головы в положении стоя и сидя.

10.Отбивать мяч о землю двумя руками, стоя на месте.

***Важно:***

***Мяч*** должен постоянно находиться в свободном расположениидетей***.*** Ребёнок, как можно чаще, должен играть с мячом. В каждой возрастной группе мячи должны быть разных размеров – от маленьких (резиновых и теннисных) до больших надувных. Упражнения с ними приучают детей владеть разным хватом мяча.

***Катание*** – полезное упражнение, помогающее овладеть мячом, тренирующее мышцы пальцев и кисти рук.

***Бросание и ловля*** – более сложные движения, требующие глазомера. При ловле мяча важно правильно оценить направление его полёта, а при броске сочетать необходимое направление с силой броска.



***Упражнения с мячом для детей старшей группы:***

1.Катание мяча с попаданием в предметы, катание «змейкой» между предметами.

2.Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками (не менее 10 раз подряд).

3.Бросание мяча вверх и ловля его одной рукой (не менее 5 раз подряд).

4.Бросание мяча друг другу с хлопком.

5.Бросание мяча друг другу и ловля из положения сидя, с поворотом кругом, с отскоком от земли и в движении.

6.Отбивать мяч о землю двумя руками стоя на месте (не менее 10 раз подряд).

7.Отбивать мяч о землю оной рукой, продвигаясь вперёд шагом на расстояние 5 -6 м.

8.Отбивать мяч о стенку с хлопком, поворотом, отскоком от земли.

9.Бросание двумя руками набивного мяча (вес 1 кг) от груди и из - за головы.

***Упражнения с мячом для детей подготовительной к школе группы:***

1.Бросание мяча вверх и ловля двумя руками (не менее 20 раз подряд).

2.Бросание мяча вверх и ловля его одной рукой (не менее 10 раз подряд).

3.Бросание мяча друг другу с хлопком, с поворотом, с отскоком от земли и в косом направлении.

4.Бросание мяча друг другу в разных положениях: стоя лицом и спиной, стоя на коленях, сидя по–турецки, лёжа.

5.Бросание набивного мяча вперёд снизу, от груди, через голову назад.

6.Отбивать мяч о землю поочерёдно одной и другой рукой несколько раз подряд.

7.Отбивать мяч о землю двумя руками, продвигаясь бегом на расстояние 6-8м.

8.Отбивать мяч о землю, продвигаясь по кругу, «змейкой».

**Работаем в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом Дошкольного Образования**

(Приказ от 17 октября 2013 г. №1155):

«Физическое развитие включает приобретение опыта в следующих видах деятельности детей: двигательной, в том числе связанной с выполнением упражнений, направленных на развитие таких физических качеств, как координация и гибкость; способствующих правильному формированию опорно-двигательной системы организма, развитию равновесия, координации движения, крупной и мелкой моторики обеих рук, а также с правильным, не наносящем ущерба организму выполнением основных движений (ходьба, бег, мягкие прыжки, повороты в обе стороны), формирование начальных представлений о некоторых видах спорта, овладение подвижными играми с правилами; становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере; становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами»

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ

«Детский сад общеразвивающего вида №27»

**ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ**

***Особенности развития основных видов движения для детей старшего дошкольного возраста***

***(катание, бросание и ловля мяча)***

******

***Составила:***

***Туровцева Ольга Владимировна,***

***инстуктор по физической культуре***