|  |
| --- |
| **[Спортивные упражнения и подвижные игры с мячом для детей старшего дошкольного возраста](http://doshkolnik.ru/sport-trenirovki/22238-sportivnye-uprazhneniya-i-podvizhnye-igry-s-myachom-dlya-deteiy-starshego-doshkolnogo-vozrasta-iz-opyta-raboty.html)** |

|  |
| --- |
| **Спортивные упражнения и подвижные игры с мячом для детей старшего дошкольного возраста (из опыта работы)**  Чтобы удовлетворить потребность детей в двигательной активности в нашем детском саду создаются условия для своевременного и правильного физического и полноценного психического развития, дается возможность раскрыть индивидуальные особенности и творческий потенциал каждого ребенка. Рационально распределяется двигательная нагрузка дошкольников: с учетом физиологической реакции детей, соответствие нагрузки их возрастным и индивидуальным возможностям, уровнем подготовленности. На занятиях дети с удовольствием катают мячи, забрасывают их в ящик, корзину. Эти движения нравятся детям своей доступностью. Бросать, катать, метать можно мячи большие и маленькие, резиновые и надувные. Упражнения выполняются стоя, сидя, лежа и в разных направлениях.  В представленном далее материале собраны игровые упражнения, и подвижные игры с мячом для детей старшего дошкольного возраста которые могут быть использованы во время прогулок, нахождения в изоляции и способствуют развития у детей ловкости, координации движений и других полезных физических качеств.  Обучения детей играм с мячом лучше начать с подводящих упражнений.  ***Подводящие упражнения для игры с мячом.***  Упражнения с мячом в парах.  Прежде чем приступить к упражнениям в парах, предложите детям проделать несколько индивидуальных заданий:   1. И.П. стойка ноги врозь, мяч впереди. Подбрасывание и ловля мяча двумя руками. То же в соревновании ***«Кто выше»***, ***«Жонглер»***. 2. И.П. — ноги на ширине плеч. Бросок мяча вверх, хлопок перед собой, ловля двумя руками. То же, но ловля после отскока об пол. То же но с двумя хлопками подряд, или хлопок перед собой и за спиной ***«Хлопушка»***. 3. И.П. — мяч в левой руке. Передача мяча перед собой в правую, а за спиной в левую *(по кругу)*. То же в другую сторону. 4. И.П. — руки в стороны мяч, в правой руке. Удар мяча об пол под ногой, поймать мяч левой рукой. То же в другую сторону.   **В парах:**  Расстояния в парах между детьми в игре с мячом 2-2, 5 м. далее можно его увеличить.   1. Сед ноги врозь лицом к друг другу. Перекаты мяча партнеру. Расстояние постепенно увеличивать, перекатывать мяч прямолинейно ***«Тяни — толкай»***. 2. ***«Покатили — покатили»***: перекаты мяча друг другу одной рукой. 3. ***«Карусель»***: передавать мяч друг другу из рук в руки, сидя спиной друг к другу, в одну и другую сторону. 4. ***«Карусель стоя»***: то же, но в сойке ноги врозь. Увеличивая расстояние до трех шагов, передавать мяч броском. 5. ***«Не упусти мяч»***: стойка ноги на ширине плеч лицом к партнеру, броски двумя руками от груди. Постепенно увеличивать расстояние. 6. ***«Хлоп-скок»***: и.п. ноги на ширине плеч. Броски мяча партнеру с ударом об пол. Постепенно увеличивать расстояние. 7. ***«Точно в руки»*** ноги на ширине плеч. Броски мяча двумя руками из-за головы партнеру. Постепенно увеличивать расстояние. 8. ***«Дриблинг»*** ведение мяча на месте двумя руками поочередно одной другой рукой *(по три раза каждой)* с последующей передачей партнеру. 9. ***«Останови мяч»***: перекат по полу партнеру, который должен внутренней стороной стопы остановить катящийся мяч. 10. ***«Щечка»***: передача мяча партнеру ударом внутренней стороны стопы. 11. ***«Вратарь»***: перекат или бросок мяча в ворота, партнер ловит или отбивает мяч. 12. ***«Мяч на ниточке»***: ведение мяча одной ногой по площадке. Вокруг партнера.   ***Игры с передачей и ловлей мяч***  ***«10 передач»***  Описание игры. Дети становятся парами на расстоянии 1,5-2 м один от другого. У каждой пары — мяч. По сигналу дети начинают передавать мяч друг другу заданным способом, стараясь не уронить его на землю. Побеждает пара, быстрее сделавшая 10 передач без падения мяча на пол *(землю)*.  Вариант. 1. Пара, уронившая мяч выходит из игры. Выигрывают те дети, которые дольше удерживают мяч.  Вариант. 2. Выигрывают те пары, которые быстрее сделают 10 передач, не роняя мяча на землю *(пол)*.  ***«Мяч водящему»***  Описание игры. Дети делятся на несколько групп, которые образуют круг. В центре каждого круга- водящий с мячом. По сигналу водящие каждого круга поочередно бросают мяч своим игрокам и получают его обратно. Когда мяч обойдет всех игроков кружка *(два три раза)*, водящий поднимает его вверх. Побеждает команда, меньшее число раз уронившая мяч.  Вариант. Побеждает команда, быстрее закончившая игру и меньшее число раз уронившая мяч.  ***«Мяч сквозь обруч»***  Описание игры. Шесть детей в вытянутых в стороны руках держат по обручу *(всего пять обручей)*. Двое играющих проходят вдоль цепочки из обручей справа и слева и перебрасывают друг другу мяч через каждый обруч.  (мяч должен пролететь в обруч, если пройдет мимо или игрок его не поймает, бросок следует повторить. Побеждает пара меньше число раз уронившая мяч.  Вариант. Побеждает пара, быстрее закончившая игру и меньшее число раз уронившая мяч.  ***«Займи свободный кружок»***  Описание игры. Все дети за исключением водящего, становятся в кружки диаметром 50 см. начерченные на земле в разных местах на расстоянии  1. 5 -2 м. один от другого *(в помещении можно использовать обруч)*. Находящиеся в кружках перебрасывают мяч друг другу в разных направлениях. Водящий, находясь между кружками, старается поймать мяч на лету или хотя бы коснутся рукой *(когда мяч на лету)*. Если водящему удается это сделать, воспитатель дают сигнал. По сигналу игроки, находящиеся в кружках, меняются местами, а водящий старается занять любой из кружков. Кто не успеет занять кружок, становится водящим. Игра продолжается. Побеждают те дети, которые ни разу не были водящими или выполняли эту роль меньшее число раз.  ***«Догони мяч»***  Описание игры. Играющие образуют круг, стоя друг от друга на расстоянии вытянутых в сторону рук. Водящий располагается за кругом. Место его в кругу остаются свободным. Ребенку стоящему вправо от водящего, дается мяч. Дети хором говорят: ***«Раз, два, три — беги!»*** — и передают мяч вправо по кругу. Водящий бежит за кругом в том же направлении, стараясь добежать до своего места раньше, чем дойдет мяч. Мяч передавать только соседу; передавать и бежать после слова ***«беги»***; уронивший мяч поднимает его.  ***«Встреча»***  Описание игры: На площадке проводятся две линии на расстоянии 4 -6 метров. Игроки делятся на две команды с равным количеством игроков и, встают друг против друга за линиями. По сигналу все одновременно прокатывают мячи, но так, чтобы они встретились. Игрокам в паре, чьи мячи встретились, инструктор дает фишку. Выигрывает пара, у которой в конце игры окажется больше фишек. Количество повторений игры проходит по желанию игроков.  Правила игры: Площадка, где проводится игра, должна быть ровной. Увеличивать расстояние между игроками нужно постепенно. Детям нужно подсказать, что, чем больше расстояние прокатывания, тем энергичнее должен быть толчок мяча.  ***«Кого назвали, тот и ловит»***  Описание игры. Дети ходят или бегают по площадке. Взрослый держит в руках мяч. Он называет имя одного из детей и бросает мяч вверх. Названный должен поймать мяч и снова бросить его вверх, назвав имя кого-нибудь из детей. Бросать мяч надо не слишком высоко и в направлении ребенка, имя которого называют.  ***«Кто быстрее»***  Описание игры. Дети самостоятельно распределяются по трое. Двое из них становятся на расстоянии 2-3м и перебрасывают мяч друг другу. Третий встают между ними и старается поймать мяч или коснуться его рукой. Водящий, коснувшийся мяч, меняется местом с тем, кто бросил мяч. Водящий также может догнать укатившийся мяч после неудачного броска.  Игры с ведением мяча  ***«Мотоциклисты»***  Описание игры. На площадке чертится улица шириной 2-3м, длинной 4-5м. Все дети-мотоциклисты. Они свободно ведут мяч по площадке одной рукой. Посреди улицы стоит регулировщик. Он с зеленым и красным флажком регулирует движение на улице. Мотоциклист, доехавший до улицы, если регулировщик показывает красный флажок, останавливается, но мотор не выключает- он ведет на месте. Если регулировщик поднимает зеленый флажок, мотоциклисты могут проехать улицу без остановки — провести мяч бегом. Движение по улице происходит в одном направлении.  ***«Мяч о пол»***  Описание игры. Дети строятся в четыре колонны: две с одной стороны площадки, две — напротив. Первые в двух колоннах получают мяч и по сигналу идут или бегут, отбивая мяч о землю *(пол)*. Добежав до первых в противоположных колоннах, передают им мяч. А сами встают сзади. Получивший мяч без промедления бежит обратно. Когда все поменяются местами, воспитатель отмечает колонну, которая выполнила задание лучше и быстрее. Мяч отбивать; если потерял догнать и вновь отбивать; добегать с мячом до черты, за которой стоит колонна.  ***«Ловец с мячом»***  Описание игры. Дети с мячами свободно передвигаются по площадке, один из них — водящий. Цель его, ведя мяч, осалить рукой кого — либо. Если ему это удается — осаленный становится водящим, а водящий игроком. Вначале роль водящего выполняет воспитатель, в дальнейшим — ребенок, свободно управляющий мячом.  ***«Эстафета с ведением мяча»***  Дети делятся на команды по 5-6 человек и располагаются. Вокруг каждой команды- чертится круг или кладется большой обруч. воспитатель указывает направление движения. После сигнала воспитателя первые игроки команд ведут мячи вокруг круга, закончив возвращаются в команду передают мяч следующему игроку а сами встают в конец колонны. Побеждает команда, первая закончившая ведение мяча.  ***«Метко в кольцо»***  Дети распределяются на команды по числу щитов на площадке и становятся и становятся на указанное место перед щитом. У первых в руках- мяч. По сигналу воспитателя первые ведут мячи к щиту одной рукой, останавливаются и бросают мячи двумя руками от груди, ловят мяч и передают его следующему игроку по команде. Выигрывает команда, сделавшая больше попаданий.  Игры с мячом через сетку.  ***«У кого больше мячей»***  Описание игры. Дети делятся на две команды, у каждого игрока мяч. Площадка разделена сеткой на высоте 120-150см. по сигналу игроки обеих команд стараются перебросить мяч на сторону соперника. Выигрывает команда, которая после сигнала имеет меньше мячей на своей площадке.  Вариант 1. Игра идет одним мячом, который команды стараются перебросить на противоположную сторону, так чтобы он не был пойман. В этом случае команде начисляется очко. Если мяч поймали, его бросают обратно. При большом расстоянии от сетки бросающий может сделать три шага к сетке. Задача команд- набрать больше очков за определенный отрезок времени или играют до 10-15 очков.  Вариант 2. Две команды стоят в шеренге перед сеткой лицом к друг другу. Игрок команды, у которой находится мяч перебрасывает мяч игроку стоящему первым в другой команды, а сам уходит в конец колонны. То же проделывают игроки обеих команд, пока капитан команды не окажется вновь впереди. Выигрывает команда, которая меньше теряла мяч.  Русские народные игры с мячом.  ***«Мячик к верху»***  Участники игры встают в круг, водящий идет в середину круга и бросает мяч со словами: ***«Мячик кверху!»*** Играющие в это время стараются как можно дольше отбежать от центра круга. Водящий ловит мяч и кричит: ***«Стой»*** все должны остановиться, а водящий, не сходя с места, бросает мяч в того, кто стоит ближе всех к нему. Запятнанный становится водящим: идет в центр круга, бросает мяч кверху — игра продолжается.  Правила игры. Водящий бросает мяч как можно выше. Разрешается ловить мяч и с одного отскока от земли. Если кто-то из играющих после слова: ***«Стой»*** — продолжал двигаться, то он должен сделать три шага в сторону водящего. Играющие, убегая от водящего, не должны прятаться за встречающиеся на пути предметы.  ***«Большой мяч»***  Для игры нужен большой мяч. Играющие становятся в круг и берутся за руки. Водящий с мячом находится в середине круга. Он старается выкатить мяч из круга ногами, и тот, кто пропустил мяч между ног, становится водящим. Но он встает за кругом. Играющие поворачиваются спиной к центру. Теперь водящему нужно вкатить мяч в круг. Когда же мяч попадает в круг, играющие опять поворачиваются лицом друг к другу, а в середину встает тот, кто пропустил мяч. Игра повторяется.  Правила игры. Играющие не берут в руки мяч в течении всей игры, они перекатывают его только ногами.  ***«Блуждающий мяч»***  Все играющие, кроме водящего, встают в круг на расстоянии вытянутой руки. Они передают друг другу мяч. Водящий бегает вне круга, старается дотронуться да мяча рукой. Если это ему удалось, то он идет на место того игрока, в руках которого находится мяч, а играющий выходит за круг. Игра повторяется.  Правила игры. Передовая мяч, играющие не должны сходить с места. Нельзя мяч передавать через одного, можно только рядом стоящему игроку. Водящему запрещается заходить в круг. Мяч можно передавать в любую сторону. Передача мяча начинается с того игрока, за которым стоит водящий перед началом игры. Играющий, уронивший мяч, становится водящим.  ***«Выгони мяч»***  На противоположных сторонах площадки отмечают две коновые линии. Расстояние между ними 5-10 м.  Играющие делятся на две команды. Встают друг против друга за линиями. По жребию одна из них начинает игру. Дети поочередно сильным ударом ноги посылают мяч в сторону своих противников. Те стараются не пропустить мяч за черту кона, отбивают его ногой. Если мяч не докатился до линии кона, то играющие передают его руками. Так мяч переходит от команды к команде, пока не пройдет за линию кона. Играющий. Пропустивший мяч, штрафуется *(сзади него кладут любой предмет)* выигрывает команда, набравшая меньше всего штрафных очков.  Правила игры. Встречая мяч, играющий может выйти за коновую линию только на один шаг. Если мяч послан слабо и не докатился до кона, играющий также штрафуется.  ***Игры с мячом у стены.***   * ***«Лови мяч»*** ударить мяч о стену, потом поймать его с отскока от стены. * ***«Зайца гонять»*** бросить мяч о землю так, чтобы он ударился о стенку и поймать его с отскока от стены. * ***«Пришлепы»*** ударить мяч о стену, отскочивший от стены мяч ударить руками так, чтобы он опять ударился об стену, после чего его поймать. * ***«Через ножку»*** — поднять правую ногу согнуть в колене, из под согнутого колена мяч ударить об стену, затем поймать его двумя руками. Потом так же, но с левой ногой. * ***«В ладошки»*** — ударить мячом в стену, хлопнуть в ладоши и поймать мяч. * ***«По коленям»*** — ударит мячом о стену, хлопнуть ладонями по коленам и поймать мяч. * ***«Нитки наматывать»*** — ударить мячом о стену, сделать быстрое движение ***«наматывание ниток»*** и поймать мяч. * ***«С одеванием»*** — ударить мячом о стену, сделать быстрое движение ***«при надевании шапки»***, поймать мяч. Затем также, но одеть сапог и т.д. * ***«Вокруг себя»*** — ударить мяч о стену повернуться вокруг себя на 360 градусов и поймать мяч двумя рукам. * ***«Брось- поймай»*** —двое строятся в колонны лицом к стене. Первый бросает мяч о стену и бежит за второго, второй ловит мяч, бросает его о стену и т.д. друг за другом. |