**Краткосрочная дополнительная общеразвивающая**

**общеобразовательная программа**

**спортивно-массовой направленности**

**«Здоровячок»**

Автор-составитель:

Новиков А.А.

г. Ростов, 2020 год

**Пояснительная записка**

Краткосрочная дополнительная общеразвивающая общеобразовательная программа спортивно-массовой направленности «Здоровячок» разработана в соответствии со следующими нормативными документами**:**

1. Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»

2. Концепция развития дополнительного образования детей, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. № 1726-р (Далее – Концепция).

3. Приказ Министерств образования и науки РФ от 29 августа 2013 г. № 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»

4. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 г. №41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».

6. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ от 18.11.2015 г. Министерство образования и науки РФ.

Дошкольный возраст имеет исключительно важное значение в жизни человека. В этот период закладывается фундамент здоровья, начинают развиваться разнообразные способности, формируются нравственные качества, складываются черты характера. От того как воспитывается ребенок в эти годы, во многом зависит его будущее, эффективность школьного обучения, последующее формирование личности.

Основой всестороннего развития ребенка в первые годы жизни является физическое воспитание. Физическое воспитание складывается из мероприятий, направленных к тому, чтобы вырастить здоровых, выносливых, жизнерадостных, трудоспособных людей. В систему мероприятий, необходимых для правильного физического развития детей, входит организация их жизни в соответствии с требованиями гигиены и борьба с заболеваемостью. Наряду с созданием благоприятных условий жизни большое внимание надо уделять и повышению сопротивляемости организма ребенка, его способности быстро, без вреда для здоровья, применяться к изменениям привычных условий. Значительную роль при этом играет использование в целях закаливания естественных сил природы: воздуха, воды, солнечных лучей. Для полноценного физического развития ребенка необходимо, чтобы он занимался физическими упражнениями, играл в подвижные игры.

Нормально развивающийся ребенок постоянно стремится к движениям.

Под влиянием движений улучшается деятельность сердечно – сосудистой, дыхательной и нервной систем, укрепляется опорно – двигательный аппарат, улучшается обмен веществ. Они повышают устойчивость ребенка к заболеваниям, мобилизуют защитные силы организма.

Через движения ребенок познает мир, развиваются его психические процессы, воля, самостоятельность, дисциплинированность, коллективизм.

**Каждый ребенок с раннего детства знаком с мячом. Игры с мячом весьма популярны, они встречаются у всех народов мира и не случайно считаются самыми распространенными. Дети очень любят играть с мячами, особенно с яркими, прыгучими и ловкими. Однако, многие родители уделяют мало времени играм с мячами, и даже летом, на отдыхе, мяч остается незаслуженно забытым.**

**Игры, игры-упражнения с мячом развивают координацию движений, укрепляют мышцы плачевого пояса, развивают и укрепляют мелкие мышцы рук, способствуют развитию глазомера, меткости.**

**В играх с мячом развиваются физические качества: быстрота, прыгучесть, сила, ловкость. Такие игры благотворно влияют на работоспособность ребенка. Игры с мячами различного веса и объема увеличивают подвижность суставов пальцев и кистей рук; при ловле и бросании мяча, ребенок действует обеими руками – это способствует гармоничному развитию центральной нервной системы.**

**А систематические игры и упражнения с мячом активно влияют на совершенствование основных свойств нервной системы: силы, подвижности, уравновешенности.**

**Особенно большое значение придается возникновению радостных эмоций. Положительные эмоции самые действенные!**

**Совместное выполнение движений (трое, четверо, в парах…) – прекрасная школа приобщения ребенка к коллективу, к деятельности «вместе». Если ваш ребенок замкнут, плохо вступает в контакт, не умеет дружить с другими детьми – ему очень полезно играть с мячом. В играх, которые проводятся в парах, команде, ребенок учится работать с партнером или партнерами.**

**Особое место занимают игры – соревнования, эстафеты с мячом, которые развивают чувство ответственности, умение достойно проигрывать.  Ведь не только положительные эмоции, но и отрицательные эмоции побуждают к выполнению точных, слаженных действий.**

**Игры с мячом активизируют не только двигательную, психическую деятельность детей, но и умственную. Упражнения с мячом способствуют развитию сенсорики, движений кистей, пальцев рук, что активизирует кору головного мозга в целом, и речевые центры в частности. Игры с мячом способствуют быстрому восстановлению умственной работоспособности.**

**Мяч по популярности занимает первое место в царстве детской игры. Он, как магнит, притягивает к себе детей, надо как можно раньше дать ребенку мяч в руки, а не откладывать это до самой школы, надо научить ребенка общаться  и играть с мячом.**

Цель программы: содействие развитию двигательных качеств детей дошкольного возраста.

Задачи программы:

1. Организовать занятия по программе в соответствии с возрастными особенностями детей;
2. Обеспечить повышение уровня физической подготовленности в соответствии с возможностями и состоянием здоровья ребёнка.
3. Содействовать воспитанию интереса к физическим упражнениям, подвижным играм и занятиям спортом.

**Направленность программы – спортивно-массовая**

**Отличительная особенность программы:**

Программа представляет собой «спортивный интенсив» для дошкольников. В течение трех недель дошкольники обучаются играть в различные виды игр с мячом, причем акцент делается на игры нацеленные на знакомство с футболом и волейболом, а в конце 3 недели дошкольники из различных детских садов соревнуются между собой в спортивном мероприятии «Быстрее, выше, сильнее» или «Олимпиадка».

Возраст обучающихся - от 5 до 7 лет.

Количество обучающихся в группе от 15 до 20 человек

Объем программы – выполнение программы рассчитано на 3 недели обучения, 12 часов (4 раза в неделю по 1 часу).

Один академический час – до 45 минут.

**Меры предосторожности**

- соблюдать установленный тренером - преподавателем порядок занятий и дисциплину;

- иметь необходимую спортивную обувь (кроссовки) и соответствующую одежду;

- шнуровать спортивную обувь туго, но удобно;

- аккуратно и бережно использовать спортивное оборудование и инвентарь;

- соблюдать личную гигиену, в том числе иметь аккуратную прическу (длинные волосы обязательно собирать в «пучок»);

**Учебно – тематический план**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Тема занятий** | **Всего**  **Кол-во**  **часов** |
| 1 | Подвижные игры с элементами волейбола «Волейбол играючи»  Инструктаж по технике поведения и правилам безопасности на занятиях подвижными играми | 6 |
| 2 | Подвижные игры с элементами футбола «Футбол играючи»  Инструктаж по технике поведения и правилам безопасности на занятиях подвижными играми | 6 |
|  | **Всего** | **12** |
|  |  |  |

**Ожидаемые результаты реализации программы**

По итогам реализации программы:

Дети должны знать:

- содержание подвижных игр с мячом;

Дети должны уметь:

- играть в подвижные игры мячом;

- владеть мячом: держание, передачи на расстояние , ловля, ведение, броски;

- осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных играх;

- взаимодействовать со сверстниками в процессе занятий подвижными играми.

Итоговый результат освоения программы - приобщение детей дошкольного возраста к последующим занятиям избранным видом спорта – футболом, волейболом.

По итогам освоения программы организуются соревнования «Быстрее, выше, сильнее» или «Олимпиадка» между воспитанниками детских садов города.

**Программный материал по подвижным играм с мячом (Приложение 1)**

**Материально-техническое обеспечение:**

- спортивный зал (актовые залы дошкольных учреждений);

- спортивный инвентарь (мячи из расчета по 1 мячу на каждого воспитанника).

**Список литературы**

1. К.К. Утробина «Занимательная физкультура в детском саду» Москва «ГНОМ и Д» 2005г.
2. Н. А. Ноткина «Диагностика физического развития дошкольника» Москва «Линка – пресс» 2000г.
3. А.Р. Куаншкалиева «Физкультурные праздники для дошкольников» Москва «Владос» 2008г.
4. Е.Н. Вавилова «Развивайте у дошкольников ловкость, силу, выносливость». Москва «Просвещение» 1998г.
5. Н. И. Дворкина «Физическое воспитание детей 5-6 лет» Москва «Советский спорт» 2007г.

Н.Н. Кожухова «Воспитатель по физической культуре в дошкольных учреждениях» Москва «Академия» 2002г.

Приложение к программе

**Волейбол играючи**

**Подвижные игры и эстафеты при изучении волейбола**

«Передай не роняй»

Совершенствовать умение ловить мяч, брошенный воспитателем или товарищем на различном расстоянии. Способствовать развитию глазомера, координации движений.

«Подбрось, поймай»

Создать условия для совершенствования двигательных навыков: подбрасывать мяч, вверх и ловить его двумя руками, не прижимая к груди. Закреплять навыки игры в волейбол.

«Подбрось одной рукой, поймай двумя руками»

Создать условия для овладения детьми игрой волейбол. Упражнять в подбрасывании мяча одной рукой и ловли двумя руками. Развивать ловкость.

«Ходим, бросаем, ловим»

Освоение детьми игры волейбол, формировать навык игры в команде, чувство сплоченности. Упражнять в подбрасывании мяча и ловли его в движении. Укреплять крупные, мелкие мышцы обеих рук.

«Не урони внимательно смотри»

Продолжать учить играть в волейбол, закреплять правила игры. Совершенствовать умение перебрасывать мяч в парах через сетку. Развивать двигательную реакцию детей, точность, координацию движений. Воспитывать чувство сплочённости.

«Кого назвали, тот ловит мяч»

Помочь в освоении игры мини-волейбол, отрабатывать умение ловить мяч двумя руками, перебрасывать мяч через сетку. Закреплять умение передвигаться по площадке, быстро реагировать на сигнал.

«Мяч водящему»

Закреплять умение ловить мяч и бросать друг другу двумя руками. Способствовать развитию координации движений. Воспитывать уверенность в своих силах.

«Передал – садись»

Продолжать формировать навык игры, в команде соблюдая правила игры. Совершенствовать умение бросать мяч друг другу. Развивать реакцию, глазомер.

«Успей поймать»

Продолжать учить играть в волейбол, закреплять умение передавать – ловить мяч координировать свои действия с действиями товарищей. Развивать выносливость, быстроту.

«Перебрось мяч через сетку из-за головы»

Продолжать освоение детьми игры. Совершенствовать умение перебрасывать мяч через сетку из-за головы. Развивать умение анализировать свои движения и товарищей. Воспитывать дружеские отношения.

«Мяч через сетку от груди»

Создать условия для игры волейбол. Закреплять умение бросать мяч через сетку от груди, соблюдать правила. Воспитывать толерантное отношение.

«Делай три шага»

Обеспечить условия для игры волейбол. Закреплять правило: делать только три шага к сетке, чтобы перебросить мяч на сторону соперника. Приучать слушать сигнал. Развивать внимание, быстроту, ориентировку в пространстве.

«У кого меньше мячей»

Продолжать тренировку по обучению игре, совершенствовать навыки перебрасывания мяча через сетку разными способами. Развивать быстроту, ловкость. Формировать умение играть в командах.

«Играй, играй мяч не теряй»

Создать условия для игры волейбол, закреплять правила игры. Формировать умение управлять мячом, уметь слушать сигнал. Развивать выносливость, глазомер. Укреплять дыхательную систему.

«Успей поймать мяч»

Играющие становятся в 2 колонны на расстоянии 2-2.5 м. Мяч в руках у водящего. По сигналу он бросает мяч игроку стоящему первым, который поймав мяч, возвращает его водящему и приставными шагами перемещается в конец своей колонны. Второй игрок подходит к черте и то же ловит мяч и так далее. Игра продолжается до тех пор, пока все игроки вернутся на свои места.

«Поймай мяч»

Дети делятся по трое. Двое игроков становятся друг против друга на расстоянии 2.5-3м. и принимают исходное положение волейболиста. Затем перебрасывают мяч друг другу 2 руками от груди. Третий ребенок встает между ними и старается поймать мяч или коснуться его рукой. Если ему это удается, то он меняется местами с ребенком, бросившим мяч. Перед броском дети могут выполнить дополнительное движение - бросать его вверх, вниз.

«Стой!»

Дети становятся в круг. Водящий с мячом в центре. Он подбрасывает мяч вверх и называет имя одного из игроков. Ребенок, чье имя прозвучало, бежит за мячом (остальные игроки разбегаются в разные стороны. И как только ребенок берет мяч в руки, ребенок дает команду «Стой!». После команды все играющие останавливаются.

«Точно водящему»

Дети стоят по кругу, в середине которого – 1 водящий с мячом, который бросает мяч игрокам от груди, перемещающимся по кругу приставными шагами. В момент получения мяча необходимо остановиться, точно выполняя передачу сверху двумя руками водящему.

«Снайперы»

Команды выстраиваются в шеренгу за лицевыми линиями площадки. Игроки обеих команд по очереди выполняют по 5 подач, стремясь попасть в обручи. Если мяч попал в квадрат с цифрой 1, игроку начисляют 1 очко, и т. д. Побеждает команда, набравшая больше очков.

«Сумей принять»

Команды парами располагаются друг напротив друга. По команде игроки одной команды посылают мяч игрокам другой, которые стремятся принять его и отправить его в обратном направлении. Каждый выполняет по 10 подач, затем игроки меняются местами. В каждой команде побеждает тот, кто большее количество раз принял мяч без ошибок.

**Футбол играючи**

**Подвижные игры и эстафеты при изучении футбола**

«Подвижная цель»

Цель: Передача мяч друг другу носком ноги или внешней стороной стопы. Остановка катящегося мяча подошвой ноги

Правила игры: Передать мяч ногами друг другу так, чтобы не смог поймать водящий.

Варианты:

1. Все дети встают в круг, один (два) водящих – в центре. Дети передают друг другу мяч ногами. Водящий старается поймать (остановить) мяч, ногами у игроков. От кого пойман (остановлен) мяч, тот становится водящим.

2. Все дети делятся на несколько групп, каждая группа становится в круг, водящий – в центре. Дети передают друг другу мяч ногой, стараясь попасть в водящего. Попавший становится водящим, а ребенок, бывший водящим, встает в круг. Мячом можно ударять только в ноги водящего.

«Ведение мяча парами»

Цель: Ведение мяча по прямой (10 м) попеременно то правой, то левой ногой.

Игровые правила: Игрокам предлагается вести мяч по прямой с изменение направления и скоростью бега.

Варианты:

1. Дети делятся по двое. У одного из них – мяч. Он ведет мяч ногой по прямой, а другой бежит рядом, без мяча меняя темп бега. Ведущий мяч должен не отставать от партнера. Через несколько минут дети меняются ролями.

2. Ведение мяча по извилистой линии.

3. Между предметами.

4. По коридору (шириной 2 метра и длиной 10 метров, постепенно уменьшая его ширину.

«Гонка мячей»

Цель: Произвольное ведение мяча любым способом. Остановка мяча.

Правила игры: Дети водят ногами мяч, не сталкиваясь друг с другом. Руки спрятаны за спину.

Варианты:

1. Все дети свободно располагаются на площадке, у каждого – по мячу. После сигнала все ведут мяч ногой, стараясь не сталкиваться друг с другом.

2. То же, но по первому сигналу игроки ведут мяч в быстром темпе, по следующему сигналу – в медленном.

3. То же, добавляется третий сигнал – остановить мяч подошвой ноги.

«Игра в футбол вдвоем»

Цель: Вратарская техника: приём и отбивание катящегося мяча.

Игровые правила: Забить гол в круг соперника, не выбегая из круга.

Варианты:

1. Дети становятся парами. Каждый игрок чертит вокруг себя круг диаметром 2-3 м. игроки передают мяч друг, другу отбивая его то - правой, то - левой ногой, старясь попасть мячом в круг соперника. Выигрывает ребенок, забивший большее количество мячей в круг противника.

«Забей в ворота»

Цель: Вратарская техника: приём и отбивание катящегося мяча.

Игровые правила: Забить как можно больше голов в ворота противника

Варианты:

1. Несколько играющих детей (4 - 6) становятся на линию, отмеченную в 5 м от ворот, - это нападающие. Двое детей (3) – защитники, они располагаются между линией и воротами. Нападающие по очереди забивают в ворота три мяча. Защитники стараются поймать мячи и возвращают обратно нападающим. Затем дети меняются ролями. Выигрывает тот ребенок, который больше забивает мячей в ворота.

2. Забить мяч из разного положения и любыми частями тела.

«У кого больше мячей»

Цель: Отбивание мяча от пола, посылая его под сеткой.

Игровые правила: Как можно больше отбить мячей в сторону противника.

Варианты:

1. Дети образуют две разные команды. Каждый из них берет два мяча и располагается на своей половине площадки. Площадка разделена сеткой, подвешенной на уровне 40 – 50 см от земли. После сигнала воспитателя дети стараются ударом ноги так направить мяч, чтобы он, прокатившись под сеткой, остановился на противоположной стороне площадки. Выигрывает та команда, у которой после второго сигнала воспитателя находится меньше мячей, или проигрывает та команда, у которой одновременно окажется четыре мяча.

2. Отбить мяч ногой по цели, нарисованной на стене.

«Футболист»

Цель: отработать удары ногой по неподвижному мячу правой, левой ногой с одного, двух, трёх шагов, с разбега.

Игровые правила: сделать точный удар по неподвижному мячу.

Варианты:

1. Дети становятся в линию или круг. В центре круга (или перед играющим) кладется мяч. По сигналу воспитателя ребенок закрывает глаза, делает поворот, идет к мячу и старается ударить по нему ногой.

2. С места (с разбега) по неподвижному мячу и попасть в предмет.

3. Удар мячом в сетку и его прием.

«Забей гол»

Цель: Выбивание мяча в поле противника.

Игровые правила: Запрещается производить удары по мячу, находящемуся между ограничительной и средней линиями поля.

Варианты:

1. В игре одновременно участвуют две команды. Над средней линией поля (20 х 10 м) на высоте 70 – 80 см натягивают шнур. По обеим сторонам поля в 2 мот средней линии чертятся ограничительные полосы. Каждая из команд располагается на своей половине. В игру вводится два мяча. Игроки пытаются ударом ноги так направить мяч, чтобы он вышел за пределы площадки соперников, т. е. забить гол. Однако гол засчитывается лишь в том случае, если мяч пересечет лицевую линию поля. Побеждает команда, сумевшая за условленное время забить больше голов.

2. Можно вводить в игру более 4-5 мячей одновременно.

«Смена сторон»

Цель: Ведение мяча ломаными линиями, толчками одной и поочередно то - правой, то - левой ногой.

Игровые правила: Ведение мяча на поле противника, руки за спиной. Выбивать только по мячу противника, если свой мяч около своих ног. Зажимать мяч ногами нельзя.

Варианты:

1. В игре одновременно участвуют две команды, в составе 7 – 10 игроков. На площадке в 15 -20 м друг от друга обозначаются две параллельные черты. Каждая команда располагается за своей линией. Все дети имеют по мячу. По сигналу игроки обеих команд начинают вести мячи (ногами) к линии соперников. Как только мяч пересечет линию, игрок берет его в руки и поднимает вверх. Побеждает команда, игроки которой сумеют быстрее перебраться на сторону соперников.

2. Каждый играет сам за себя, ведет мяч на поле противника, при этом выбивает мяч противника, при этом свой не теряет.

«Футбольный слалом»

Цель: Вести мяч вокруг стоек.

Игровые правила: Ведение мяча слалом между флажками.

Варианты:

1. На площадке обозначается линия старта, за которой команды по 6 – 8 игроков строятся в колонны. Первые номера каждой команды имеют по мячу. Перед каждой на расстоянии 2,5 – 3 м один от другого устанавливают 6 флажков. По сигналу первые номера устремляются вперед, обводя «змейкой» флажки, и таким же образом возвращаются назад. На линии старт – финиш игрок останавливает мяч и предает его следующему участнику и т. д. побеждает команда, быстрее закончившая игру.

2. Вести мяч между стоек и забить в ворота.

«С двумя мячами»

Цель: Следить за своим мячом и мячом противника.

Игровые правила: Ударить по своему мячу и мячу противника, чтобы мяч не выкатился из условно обозначенного коридора.

Варианты:

1. В игре принимают участие пары. Они располагаются на противоположных сторонах коридора шириной 4 м на расстоянии 5 – 6 м друг от друга. Коридор можно обозначить тесьмой или флажками. Оба игрока имеют по мячу. По сигналу они одновременно направляют мяч друг другу, а затем ударом по катящемуся мячу вновь возвращают его обратно. Если мячи столкнулись или один из них вышел за переделы коридора, пара заканчивает соревнование. Побеждает пара, сумевшая дольше других без ошибок выполнить упражнение.

2. Один ребенок посылает мяч ногой, другой останавливает его той же ногой.

3. Один ребенок катит мяч руками, другой останавливает его ногами.

«Сильный удар»

Цель: Удар ногой по неподвижному мячу.

Игровые правила: Сделать удар так, чтобы мяч укатился как можно дальше.

Варианты:

1. На площадке обозначается линия удара, а далее – коридор шириной 10 м. играющие поочередно совершают по 3 удара левой и правой ногой, стремясь послать мяч как можно дальше. Попытка засчитывается, если мяч приземлиться в пределах коридора. Побеждает ребенок, пославший мяч дальше других (берется результат одной попытки).

2. Удары по мячу внутренней стороной стопы («щёчкой»).

3. Удары внешней стороной стопы.

«Попади в мишень»

Цель: Выполнит удар по мячу с четким попаданием в мишень.

Игровые правила: ударить по мячу с попадание в мешень.

Варианты:

1. Дети поочередно с расстояния 7 – 10 с стремятся попасть в круг диаметром 1 м, обозначенный на деревянном щите или стенке. Каждый выполняет по 3 удара правой и левой ногой по неподвижному мячу. Побеждает ребенок, сумевший сделать больше точных попаданий.

2. Игру можно провести и как командную. В этом случае победительницей считается команда, игроки которой в сумме забили больше голов.

«Пингвины с мячом»

Цель: Игровое упражнение: перенести мяч на противоположную сторону с ударом по мячу.

Варианты:

В игре участвуют две команды, которые выстраиваются в колонны за линией старта. В 5 – 8 м от детей – флажки. По сигналу первые номера каждой команды, зажав между коленями мяч, устремляются к флажку (дети переваливаются с ноги на ногу, словно пингвины). Добежав до флажка, они ударом ноги направляют мяч через площадку вторым номерам, а сами становятся в конец колонны. Игра заканчивается, когда все «пингвины» выполнят перебежки и мяч снова окажется у первого номера колонны. Если ребенок потеряет мяч во время бега, нужно взять его и продолжать игру.

«Прокати мяч в ворота»

Цель: Прокатить мяч в ворота ударом ноги.

Игровые правила: Игру можно проводить, предварительно дав детям возможность поупражняться в отбивании мяча ногой произвольно. Детям необходимо напоминать: мяч можно прокатить ногой по земле, можно ударить по нему так, что он подскочит и полетит высоко над землей. Чтобы мяч попал в ворота, надо ударить по нему так, чтобы он покатился по земле. Прокатывать мяч дети могут той ногой, какой им удобно.

Варианты:

Дети прокатывают мяч друг другу ногой по прямой между двумя флажками (кубиками). Расстояние между детьми - 3 м, между флажками -1м.

Мяч под планкой

Цель: Прокатить мяч под планкой ударом ноги.

Игровые правила: Начинать игру можно с двумя детьми. Они прокатывают мячи друг другу с меньшего расстояния. Затем можно увеличивать расстояние и количество участников игры. Воспитатель подсказывает детям, как надо ударять по мячу, чтобы он катился по земле.

Варианты:

1. На игровой площадке на стойках на высоте 0,4-0,5 м устанавливается планка (или натягивается шнур); на расстоянии З-б м от нее, по обе стороны, проводятся линии. Дети (по двое-трое) становятся на линии друг напротив друга. У детей, стоящих с одной стороны, - мячи. Они посылают их ударом ноги на другую сторону так, чтобы мяч прокатился под планкой. Стоящие по другую сторону от планки останавливают мячи и направляют их ногой обратно.

2. Перебрасывать мяч ногой через планку. Детям надо подсказать: в этом случае мяч, чтобы он полетел вверх, через планку, подбивается снизу. Высоту планки над землей следует увеличивать постепенно: сначала на 0,2-0,3 м, затем на 0,4- 0,5 м и более.

**Картотека игр с мячом для детей 5–6 лет**

«Ручеек»

Цель игры: обучение техники прокатывания мяча в движении, воспитание скоростной и силовой выносливости, ловкости, точности и координации движений.

Ход игры: участники игры выстраиваются в колонну и широко расставляют ноги, соединяя в одну линию «носок-пятка» с впереди стоящим игроком. По сигналу один игрок, стоящий впереди, оббегает колонну и прокатывает мяч под широко расставленными ногами до конца колонны, и встает вконец. Новый первый игрок повторяет тоже самое и встает в конец и т. д. Игра продолжается до тех пор, пока первый игрок снова не станет первым и не поднимет руки с мячом вверх.

Правила игры: во время игры нельзя бросать мяч, его надо сильно оттолкнуть, чтобы он вмиг прокатился под ногами всех детей.

«Закати мяч головой»

Цель игры: укреплять мышцы туловища и конечностей, координацию движений, навыки ползания.

Ход игры: игрок передвигается на четвереньках и головой подталкивает перед собой большой мяч, не касаясь его руками в противоположный конец комнаты. Выигрывает игрок, который заталкивает мяч первым.

Правила игры: начинают игроки одновременно от черты, линии.

«Кати в цель»

Цель игры: развивать ловкость, внимательность, зрительно – моторную координацию.

Ход игры: поперёк зала натягивается верёвка, на неё на проволочках низко над полом подвешены квадраты из плотного картона. Расстояние между квадратами 20 см., вызванные дети встают на исходную линию в 3 м. от верёвки и по сигналу катят мяч в цель. Идут за мячами, катят ещё раз, после чего передают следующим.

«Попади в ворота»

Цель игры: развивать ловкость, внимательность, зрительно – моторную координацию.

Ход игры: дети делятся на две команды. По одному ребёнку от каждой команды встают на исходную линию. Перед ними на расстоянии 5 м выкладываются ворота из набивных мячей. От исходной линии нужно попасть в ворота, ударяя ногой по мячу (внутренней стороной стопы). Выигрывает та команда, в которой больше игроков, попавших в ворота.

«Выстрели мячом»

Цель игры: развивать ловкость, внимательность.

Ход игры: дети распределяются на две команды и рассаживаются на пол по кругу на расстоянии вытянутых в стороны рук. В каждом кругу малый мяч. Нужно взять его тремя пальцами (большим, указательным и средним, резко нажать на него и пустить по полу – «выстрелить». Все пальцы должны нажимать на мяч одновременно, равномерно. Играющий, которому направили мяч, старается его поймать и таким же способом послать следующему. Побеждает та команда, у которой «выстрелы» достигали цели.

«Стой!»

Цель игры: развивать слуховое внимание, ориентировку в пространстве, ловкость, зрительно-двигательную координацию.

Ход игры: дети стоят в кругу. Взрослый подбрасывает мяч высоко вверх и называет имя ребёнка. В этот момент все разбегаются в разные стороны. А тот, чьё имя было названо быстро подбегает, ловит мяч и кричит: «Стой!». Все играющие останавливаются на том месте, где их застал сигнал. Водящий бросает мяч в ноги кого-то из играющих. Если он попадёт, ребёнок быстро ловит мяч и кричит: «Стой!» и бросает мячом в кого-то опять и т. д. если водящий ни в кого не попадёт, он бежит за мячом, берёт его и снова бросает до тех пор, пока не осалит кого-то. Когда водящий бросает мяч, все должны находиться на своих местах. Можно увёртываться, подпрыгивать, приседать и т. д.

«Быстро отвечай»

Цель игры: развитие логического мышления, внимания, памяти, быстроту реакции

Ход игры: дети стоят в кругу. В центре взрослый с мячом. Он по очереди задаёт каждому ребёнку вопрос, например: «Как зовут твою маму?» или «Какое число следующее после пяти?» и т. д. Затем бросает ребёнку мяч, он быстро отвечает на вопрос и бросает мяч обратно взрослому. В случае, если ребёнок не отвечает в течение 5 сек., он передаёт мяч соседу и вопрос переадресовывается ему.

«Летучий мяч»

Цель игры: развивать ловкость, внимание, быстроту реакции.

Ход игры: играющие встают в круг, водящий находится в середине круга. По сигналу дети начинают перебрасывать мяч друг другу через центр круга. Водящий старается задержать мяч, поймать или коснуться его рукой. Если ему это удалось, то он встает в круг, а тот, кому был брошен мяч, становится водящим.

Правила игры: играющим разрешается при ловле мяча сходить с места. Играющие не должны задерживать мяч. Водящий не может коснуться мяча, когда он находится в руках игрока.

«Зевака»

Цель игры: развивать внимание, координацию движений, ловкость, прослеживающую функцию глаза.

Ход игры: дети встают в круг на расстоянии одного шага друг от друга. У одного из играющих в руках мяч. По команде педагога ребенок начинает перебрасывать мяч, называя по имени того, кому бросает мяч. Мяч необходимо поймать. Кто уронил мяч встает в центр круга и выполняет любое упражнение с мячом.

Правила игры: мяч перебрасывается через центр круга. Если играющий при выполнении упражнения уронил мяч, ему даётся дополнительное задание.

«Играй, играй, мячик не теряй»

Цель игры: развивать координацию движений, ловкость, зрительно – двигательную координацию.

Ход игры: дети располагаются по залу в свободном порядке. Каждый играет с мячом, выполняя действия по своему выбору: бросает вверх и о пол, отбивает мяч на месте и в движении; бросает мяч о стену, в корзину. После сигнала взрослого все должны поднять мяч вверх.

«Быстрый мяч»

Цель игры: развивать координацию движений, ловкость, фиксацию взора.

Ход игры: играющие стоят по кругу, бросают, ловят и отбивают мячи, читая стихи:

Разноцветный быстрый мячик *Дети бросают мяч вверх и ловят*

Без запинки скачет, скачет.

Часто, часто, низко, низко. *Отбивают о землю*

От земли к руке так близко.

Скок и скок, скок и скок, *Бросают вверх и ловят*

Не достанешь потолок.

Скок и скок, стук и стук, *Отбивают о землю*

Не уйдешь от наших рук.

Правила игры: бросать, отбивать и ловить мяч ритмично, в соответствии с текстом стиха.

«Мяч об пол»

Цель игры. Ловить отскочивший от пола мяч.

Описание игры. Дети распределяются на две команды  и встают в шеренги лицом друг к другу. У детей одного звена каждой команды по мячу. Они ударяют мяч несильно об пол, ловят его двумя руками и прокатывают партнерам своей команды, стоящим в шеренге напротив.

Методические приемы. Взрослый находится в таком месте, чтобы он мог сразу видеть всех, помогает ловить далеко укатившиеся мячи, напоминает, как правильно ловить мяч (нужно сделать из двух рук глубокую корзиночку и успеть подставлять ее вовремя под мяч после его отскока от пола), намечает новые варианты (те же, что и в игре «Подбрось-поймай»).

«Попади в окошко»

Цель игры. Попадать мячом в вертикальную цель с близкого расстояния.

Описание игры. Дети распределяются на 2 команды. В каждой команде должно быть не более 5—6 детей. Ребята встают в колонну по одному сбоку от гимнастической стенки по обе ее стороны на расстоянии 1 м. На этом же расстоянии проводится черта. Одна команда получает мяч. Дети одной команды бросают мяч правой рукой, другой команды - левой. Стоящий первым бросает мяч в нижний пролет гимнастической стенки - «окошко» и встает в конец колонны. Ребенок, стоящий первым в противоположной команде, ловит его (или берет с пола, земли) и бросает мяч в этот же пролет. Следующие дети бросают в пролет повыше и т. д. Если один не попал в «окошко», то следующий ребенок из этой же команды бросает мяч в то же «окошко». Когда мяч побывает в каждом «окошке», команды меняются местами: те, кто бросал мяч левой рукой, бросает правой, и наоборот. Побеждает та команда, которая допустила наименьшее число ошибок. После этого их место занимает другая пара команд.

Методические приемы. Воспитатель следит, чтобы дети во время броска не подходили к гимнастической стенке ближе положенного расстояния.

Вариант. «Мяч в сетку».

На площадке на высоте 110—120 см натягивается волейбольная сетка. Дети также распределяются на команды и встают по обе стороны сетки. Каждый ребенок из команды поочередно бросает мяч в любую клеточку сетки, стоящий напротив - ловит.

«Мяч о стену»

Цель игры. Бросать мяч в стену, совершенствовать кавык ловли мяча, отскочившего от стены.

Описание игры. Дети строятся в 2 звена и встают напротив стены на расстоянии 80—100 см. Каждый ребенок по очереди бросает мяч в стену и ловит его сначала двумя руками, а затем одной рукой. После этого встает сзади своей колонны. Выигрывает звено, допустившее наименьшее число падений мяча.

Методические приемы. Воспитатель, стоя сбоку от звеньев, подсказывает, как правильно бросать и ловить мяч (ноги должны быть слегка согнуты в коленях, чтобы можно было быстро отойти назад, в сторону - успеть поймать мяч); контролирует построение детей (оно должно быть таким, чтобы дети не мешали друг другу).

После неоднократного проведения игра усложняется: один ребенок бросает, а другой в колонне ловит и т. д.; ловить можно сачком, который дается второму игроку, после этого он передает сачок следующему и т. д.

«Попади в круг»

Цель игры. Бросать мяч в стену так, чтобы после отскока он летел в нужном направлении; ловить отскочивший от пола мяч.

Описание игры. Дети стоят в 2 звена на расстоянии 50-80 см от стены. На полу в 30-40 см от стены лежит обруч (или чертится круг). Каждый по очереди бросает мяч о стену так, чтобы он, отскочив, попал в круг. Ловит мяч и передает его следующему, а сам встает в конец колонны. Побеждает звено, получившее большее число очков (попаданий мяча в круг).

Методические приемы. Воспитатель, находясь сбоку от играющих, следит за правильностью бросков - мяч надо держать легко - тремя пальцами, бросать снизу, левая (правая) нога чуть выставлена вперед, обе ноги согнуты в коленях. Если мяч не долетел до обруча (слабый бросок) или перелетел обруч (сильный бросок), воспитатель подсказывает: «Сильней бросай!», «Бросай несильно», «Бросай снизу!». Показывает сам, отмечает лучшие звенья, дает варианты: один бросает, другой подставляет обруч под мяч, третий ловит отскочивший мяч.

«Мяч в кружок»

Цель игры. Совершенствовать умение попадать мячом в неподвижную горизонтальную цель.

Описание игры. Дети распределяются на команды, в каждой из которых по 5-6 человек. На полу раскладываются в любом порядке цветные обручи по 3-4 штуки против каждой команды. Дети встают перед обручами на расстоянии 1,5-2 м. По сигналу воспитателя первые бросают мяч так, чтобы он попал в кружок (обруч). Каждый ребенок делает по два броска в любой круг, или воспитатель предлагает определенную последовательность: попасть в красный, синий, желтый и т. д. Побеждает та команда, которая поразила все цветные круги.

Методические приемы. Дети могут бросать любым способом, но воспитатель должен объяснить, что бросок снизу более результативный, при этом мяч надо держать свободно.

Игра может проводиться перьевым мячом (воланом) и малым резиновым мячом.

Вариант. «Через веревочку в обруч».

Игра проводится так же, как и предыдущая, только проходит она на площадке. Между двумя стойками на высоте 1 20-130 см натягивают веревку. На одной стороне площадки за веревкой чертят круг диаметром 1 м, на расстоянии 50-70 см перед веревкой проводится линия. Дети по очереди бросают мяч (волан) через веревку, стараясь попасть в круг. Можно распределить детей на несколько команд. Побеждает та команда, у которой большее число попаданий мяча в круг.

«Попади и поймай»

Цель игры. Бросать мяч в горизонтальную цель и ловить его.

Описание игры. Группа детей распределяется на команды. Все выстраиваются в колонну по одному. Перед каждой командой на полу (земле) нарисованы квадраты на близком расстоянии друг от друга. По сигналу воспитателя первые из каждой команды бегут к квадратам и стараются ударить мячом в квадрат и поймать его. Движение напоминает забивку кольев. После этого мяч передается следующему игроку. Можно ударять мяч левой рукой, ловить правой или наоборот. Либо ударять и ловить одной и той же рукой.

«Не задень мяч»

Цель игры. Развивать в детях ловкость и координацию движений, действуя с двумя предметами.

Описание игры. Дети распределяются на команды. У каждой команды обруч и мяч. Нужно с силой ударить мяч об пол (или подбросить вверх так, чтобы он как можно дольше подскакивал на полу). Играющий в это время несколько раз качает обруч (как маятник) под мячом до тех пор, пока мяч не перестанет подскакивать. Затем мяч и обруч передают следующему в команде. Победителем считается та команда, которая точно соблюдает условия игры.

Методические приемы. Воспитатель находится впереди играющи, лицом к ним, отмечает типичные ошибки: «Не размахивай сильно обручем!», варьирует задание: проделать несколько движений обручем - влево, вправо, от себя, к себе; выполнить определенное количество движений обручем; водить обручем так, чтобы как можно быстрей сбить мяч; поддеть с любой попытки подскакивающий мяч вверх и поймать свободной рукой; подбрасывать и подбивать мяч кругом (с обручем не выполняется) как можно большее число раз, не роняя его на пол; проделать то же самое левой рукой.

«Мяч в горку»

Цель игры. Прокатывать мяч на наклонную горку и ловить его руками.

Описание игры. Дети стоят по кругу (7-8 человек) на расстоянии вытянутых в стороны рук. Таких кругов может быть 2-3. В центре круга горка (куб, на нем гимнастическая доска).

Ребенок, стоящий в двух шагах от основания горки, с достаточной силой катит мяч в горку так, чтобы играющий, находящийся по другую сторону круга, смог поймать его руками и передать в левую сторону по кругу. Затем все делают шаг влево, игру продолжают другие дети. Выигрывает команда, которая быстрее выполнит задание с меньшим числом падения мяча на пол.

Методические приемы. Воспитатель контролирует действия играющих, вводит новые варианты игры: передавать мяч в правую сторону; играть, построившись в колонну; катить мяч левой рукой с близкого расстояния.

«Мяч в горку»

Цель игры. Прокатывать мяч на двух горках.

Описание игры. Дети распределяются на две команды, каждая - против своей горки на расстоянии 2-3м. Горки соединены вместе верхней частью. У первых четырех в команде по мячу. По сигналу «Начинай!» водящий первой команды встает перед горкой на расстояние 1м и вкатывает мяч так, чтобы он попал на противоположную горку и скатился с нее. Это приносит команде два очка. Если мяч не попал на вторую горку, то команда получает одно очко. Затем бросает мяч водящий второй команды и т. д. Побеждает та команда, которая наберет большее число очков.

Методические приемы. Воспитатель находится сбоку от играющих, следит за своевременной сменой играющих, вслух подсчитывает количество очков у каждой команды, предлагает варианты игры: прокатывать мяч с такой силой, чтобы он не коснулся второй горки, поймать его на лету, не давая упасть; прокатывать и ловить мяч левой рукой; каждый прокатывает одновременно по два мяча (правой и левой рукой).

«Мяч в горку об стену с горки»

Цель игры. Совершенствовать навык прокатывания мяча на наклонную горку с отскоком его от стены.

Описание игры. Команды детей выстраиваются перед двумя горками, стоящими на расстоянии 1,5-2 м друг от друга. От стены до горок 20-30 см. Нужно прокатить мяч в горку с любого расстояния, но так, чтобы он, преодолев горку, ударился в стену. В этом случае команда получает очко. Ребенок берет мяч и передает следующему в команде. Если мяч, не долетев, упал между горкой и стеной или, стукнувшись о стену, не попал на горку, то он также передается другому играющему, но в этом случае команда не получает очка. Выигрывает команда, которая более четко выполнит задание, набрав максимальное количество очков.

Методические приемы. Воспитатель наблюдает за действиями детей, делает конкретные замечания и дает советы по наиболее типичным ошибкам. Так, если мяч не возвратился на горку, не долетел до стены, то педагог говорит: «Посильней прокатывай мяч. Подойти поближе для броска». Если же мяч стукнулся о стену и перелетел горку, воспитатель говорит: «Не сильно прокатывай мяч. Отойди для броска чуть-чуть назад».

При повторном проведении игры можно немного усложнить задание: прокатывает один, ловит другой; прокатывать сразу два мяча; прокатывать левой рукой.

«В бильярд с мячом»

Цель игры. Ознакомить детей с прокатыванием мяча в ограниченном пространстве, обращая их внимание на точность попадания.

Описание игры. Дети выстраиваются в две шеренги параллельно друг другу. В шеренге дети стоят с интервалом в один шаг. Перед детьми из кубиков или гимнастических палок выкладываются на полу стенки биллиарда размером 2x1м. По углам оставляются промежутки шириной 10 см - лузы.

Ребенок берет мяч и с произвольного расстояния и любой стороны, начиная от борта, прокатывает мяч так, чтобы он попал в угол - лузу и выскочил из биллиарда. Если он попал в лузу с ближнего борта, то команде засчитывается одно очко, если попадание было от дальнего борта, то команда получает три очка. Если мяч остался внутри биллиарда, он передается играющему другой команды. Побеждает та команда, которая наберет большее число очков.

Методические приемы. Воспитатель обращает внимание на правильность бросков (скатывать мяч с руки плавно, чтобы не скакал, пальцами как бы указывать направление к цели).

«Закати мяч в обруч»

Цель игры. Закатывать мяч в обруч с помощью дощечки (картонки, фанерки).

Описание игры. Дети распределяются на несколько подгрупп. Такое же число обручей лежит на полу. На край обруча кладется дощечка (картонка), которая одной стороной касается пола. Получается маленькая горка. Подгруппы детей выстраиваются в колонны напротив горок. У каждого теннисный мяч. По сигналу водящие прокатывают мяч, стараясь попасть в обруч. При этом команде засчитывается три очка. Если мяч попал в обруч, но выкатился, то команда получает только одно очко, при промахе очко не начисляется. Затем каждый ребенок прокатывает мяч в удобном для него ритме. (Мяч, попавший в обруч, остается там до конца игры, чтобы легче было вести подсчет очков.)

Методические приемы. Воспитатель наблюдает за игрой детей, дает советы, как точнее закатить мяч в обруч. Для детей, слабо владеющих навыком прокатывания, можно упростить задание: прокатывать с близкого расстояния. Тем, кто уверенно выполняет задание, увеличить расстояние, добавляя соответственно количество очков при попадании в обруч. При повторном проведении игры можно предложить детям каждой подгруппы одновременно прокатывать мяч, предварительно положив на обруч достаточное количество дощечек. Или прокатай, чтобы он перелетел обруч, не задев его. Или прокатывать мяч в обруч, поставленный вертикально (обруч держит ребенок).

«Чей мяч улетит дальше»

Цель игры. Совершенствовать навык владения мячом при прокатывании в горку.

Описание игры. Колонны детей выстраиваются перед 2-4 горками на расстоянии 1м. У каждого мяч. По сигналу воспитателя (взмах флажком) водящие с силой прокатывают мячи снизу вверх на горку так, чтобы он как можно дальше пролетел по воздуху. На месте приземления мяча ставится флажок (кубик). Ребенок берет свой мяч и становится рядом с горкой, не мешая другим прокатывать мяч. Если у следующего играющего место приземления мяча будет дальше, то флажок переставляется до этой отметки, если ближе, то флажок назад не отодвигается. Выигрывает та команда, у которой флажок будет находиться от горки дальше.

Методические приемы. Воспитатель, находясь сбоку от детей, проверяет, как соблюдаются правила игры, дает конкретные советы: «Делай сильней замах» - когда мяч улетает недалеко; варьирует игру: прокатывать мяч с таким расчетом, чтобы он попал в обруч (ящик) на полу (команда в этом случае получает 3 очка, неприцельный бросок оценивается в одно очко).

«Выстрел мячом»

Цель игры. Закреплять навык катания мяча друг другу.

Описание игры. Дети распределяются на подгруппы и рассаживаются на пол по кругу на расстоянии вытянутых в стороны рук. В каждом кругу один мяч. Нужно взять его тремя пальцами (большим, указательным и средним), резко нажать на него и пустить по полу - «выстрелить». Все пальцы должны нажимать на мяч одновременно, равномерно. Играющий, которому направили мяч, старается его поймать и таким же способом послать следующему. Побеждает та подгруппа, у которой «выстрелы» мячом достигали цели.

Методические приемы. Воспитатель переходит от круга к кругу, показывает, как правильно выполнять задание, вводит новые варианты игры: выполнять задание в ином построении - кто дальше прокатит мяч (в положении стоя); один «выстреливает» мяч, другой ловит, не давая коснуться пола; «выстрелить» мяч вверх над собой, поймать двумя руками.

«Мяч вдогонку»

Цель игры. Быстро передавать и принимать целлулоидные мячи, не роняя их.

Описание игры. Дети встают в два круга (две команды). Воспитатель раздает 3-4 детям, стоящим в разных местах круга, цветные целлулоидные мячи. По сигналу «Мяч вдогонку!» дети начинают быстро передавать мячи друг другу. Если у одного ребенка окажется два мяча сразу, он выбывает из игры. После 3-4-кратного повторения игры ребенок играет со всеми вместе. Сначала игра проводится с двумя мячами. Выигрывает команда, которая четко соблюдала правила игры.

Методические приемы. Воспитатель наблюдает за правильностью передачи мяча (можно передавать мяч перед собой, за спиной, но нельзя передавать через одного или нескольких игроков, сходить с места). Воспитатель следит, чтобы дети не задерживали мячи у себя, отмечает ловких, внимательных, сообразительных, вводит новые варианты: играть сидя на корточках; в колоннах по одному; сидя на скамейках; на полу; на коленях; передавать только определенной рукой, а принимать другой.

«Передай мяч»

Цель игры. Передавать мяч из рук в руки в движении, совершенствовать координацию движений при убегании предметов.

Описание игры. Дети распределяются на звенья и выстраиваются в колонны друг за другом. Перед каждой колонной на расстоянии 3-4 м ставится любой предмет: стул, большой мяч, булава, кубик и т. д. Первый бежит с мячом, обегает предмет, передает мяч следующему в своей колонне и встает сзади всех. При потере мяча ребенок возвращается, поднимает его и бежит с того места, где упал мяч. Побеждает звено, опередившее других при соблюдении условий игры.

Методические приемы. Воспитатель следит, чтобы дети соблюдали правила игры: не выходили раньше времени навстречу игроку, старались не задевать предмет, не передавали мяч и переходили в колонны с одной стороны. Если дети часто допускают перечисленные ошибки, то воспитатель может остановить игру и еще раз уточнить правила.

Игра может проходить в другом варианте: обежать стул, положить на него мяч, а возвращаясь к своей колонне, дотронуться до руки следующего играющего, тот, обегая стул, берет мяч и передает его другому и т. д.; добежать до стула, положить на него мяч, обежать стул, сдуть его со стула и передать очередному игроку.

Упражнения с мячом

И. п. (исходное положение). О. с. (основная стойка). Мяч в одной руке.

1. Руки вперед, показать мяч, отвести руки назад-вниз, спрятать мяч.

2. Вытянуть руки вперед, переложить мяч из правой руки в левую, из левой в правую.

3. Переложить мяч внизу перед собой из одной руки в другую и наоборот.

4. Руки в стороны на уровне плеч, свести их, вытянув вперед, переложить мяч попеременно из руки в руку.

5. Поднять руки через стороны вверх над головой, переложить мяч.

6. Вытянуть руки вперед на уровне плеч. Поднять их вперед-вверх над головой, переложить мяч.

7. Приподнимаясь на носках, руки развести в стороны вверх, взять мяч обеими руками, посмотреть вверх, опустить руки через стороны вниз, мяч остается в другой руке.

8. Поставить ногу на носок вперед (назад, в левую, правую сторону), поднять руки вперед-вверх, опустить, спрятать руки назад, переложить мяч в другую руку.

9. В парах, в шаге друг от друга, у одного мяч в правой руке, у другого — в левой. Вытянуть руки вперед, передать мяч партнеру правой рукой в правую (левой в левую).

10. Поднять руки в стороны, опустить через стороны вперед-вниз, переложить мяч, поднять в стороны, опустить назад-вниз, снова переложить в ту же руку.

11. Выполнить все упражнения, но только с двумя мячами.

12. Проделать упражнения в быстром темпе.

13. Несколько раз подряд переложить мяч из одной руки в другую.

14. Перекладывать два мяча из одной руки в другую в медленном и быстром темпе.

15. Перекладывать мяч, поднимая поочередно правую (левую) ногу, согнутую в колене или прямую.

16. Наклониться вперед, положить мяч на пол, выпрямиться, наклониться вперед, поднять мяч другой рукой.

17. Руки в стороны, в каждой по мячу. Присесть на корточки, положить мячи сбоку. Повернуться кругом, взять мячи, встать.

Эти упражнения способствуют развитию мышц плечевого пояса, развивают внимание, ловкость.

Упражнения с подбрасыванием

1. Подбросить мяч вверх, поймать двумя руками (выполняют одновременно 12-15 детей); поймать правой рукой; поймать левой рукой.

2. Бросить мяч на пол, хлопнуть в ладоши, поймать двумя руками.

3. Подбросить мяч высоко вверх, дать ему стукнуться о пол, поймать двумя руками; попеременно правой и левой; поймать после поворота кругом.

4. Ударить мяч о стену, поймать двумя руками; перед тем как поймать мяч, подпрыгнуть на одной или обеих ногах.

5. Бросить мяч о стену, после отскока от пола поймать двумя руками; одной рукой поочередно.

6. Стукнуть мяч о пол так, чтобы он коснулся стены, поймать.

7. Стукнуть мяч о пол, дать ему еще раз коснуться пола и поймать.

8. Вести мяч одной рукой, как баскетбольный мяч: на месте; сидя на корточках; стоя; с продвижением вперед; обходя предметы.

Эти упражнения воспитывают чувство мяча, координируют движения, развивают ловкость, служат первой ступенькой к дальнейшему освоению более сложных игр.

«Подбрось и поймай»

Цель игры. Подбрасывать мяч вверх и ловить его.

Описание игры. Дети распределяются на две команды и  встают в шеренги (напротив друг друга) на расстоянии вытянутых в стороны рук. Расстояние между детьми 1м. У детей одной команды по мячу. Воспитатель дает сигнал, и дети одновременно подбрасывают мяч перед собой вверх, ловят его двумя руками и прокатывают мяч партнерам команды, стоящим напротив. Те, в свою очередь, повторяют задание в подбрасывании, ловле и прокатывании мяча. Побеждает та команда, которая четко выполняла задание (меньше было падений мяча, точнее прокатывание).

Методические приемы. Показав упражнение, воспитатель встает между командами (у одного из краев), подает сигнал для бросков, помогает ловить мячи, исправляет наиболее распространенные ошибки в бросках (легко держать мяч, свободно держать руки, не выпячивая ладони во время ловли мяча); дает варианты игры: ловить мяч после хлопка в ладоши; ловить мяч после поворота кругом и т. д.

«Успей поймать»

Цель игры. Бросать мяч в определенном направлении и ловить летящий мяч.

Описание игры. Игра проводится в подгруппах, стоящих в кругах. В центре каждого круга водящий. Дети перебрасывают мяч друг другу, стараясь, чтобы водящий не коснулся или не поймал его. Если ему это удается, он занимает место того, кто неудачно бросил мяч. Последний идет в середину круга.

Методические приемы. Воспитатель следит, чтобы дети долго не держали мяч, не бросали одному и тому же ребенку. Если водящий не может долго поймать мяч, назначается новый. Игру можно усложнить: ввести двух водящих и перебрасывать два мяча.

Из обруча в обруч

Цель игры. Совершенствовать навык бросания мяча в неподвижную горизонтальную цель.

Описание игры. Дети стоят звеньями в колонну по одному. На расстоянии 1м от ведущего на полу вплотную друг к другу лежат три обруча (или чертятся три круга диаметром 80-100 см). Нужно правой рукой бросить мяч в первый обруч так, чтобы он после отскока ударился внутри второго и, подскочив еще раз, попал в третий. Ребенок берет свой мяч и передает следующему, а сам становится на противоположную сторону, прокатывая затем мячи своей команде. Игра продолжается, пока все игроки не перейдут на противоположную сторону. Выигрывает звено, которое быстрее сменит место, допустив при этом наименьшее число ошибок.

Методические приемы. Воспитатель стоит сбоку от играющих, и по мере необходимости дает указания: «Бросай мяч несильно», «Отойди для броска немного назад» (если мяч, не попал в один из обручей), «Сильней ударяй мяч об пол» (если мяч подскакивал в двух первых обручах, а в третьем просто покатился). Педагог может облегчить или усложнить игру: бросать мяч, когда обручи отстоят друг от друга на расстоянии 50см; бросать мяч с обеих сторон; бросать с двух сторон одновременно два мяча.

«Мяч в кругу»

Цель игры. Научить детей прокатывать мяч в определенном направлении.

Описание игры. Дети рассаживаются на полу на корточках в круг. Водящий с мячом - в центре круга. Он катит мяч каждому ребенку по очереди или тому, кого назовут: «Саша, лови!». Игрок ловит мяч и отсылает его обратно, но при этом надо выполнить какое-либо задание: успеть хлопнуть в ладоши 2-3 раза, назвать количественное или порядковое число, например, водящий говорит: «Первый», ребенок отвечает: «Второй» и т. д. Можно назвать любой предмет, входящий в обобщенное понятие (мебель, фрукты и т.п.).

Методические приемы. Воспитатель находится у круга, следит, чтобы дети катили мяч, а не подбрасывали его, намечает новые варианты игры: прокатывать через одного игрока, через двух, левой рукой.

«Докати до стены»

Цель игры. Совершенствовать навык отталкивания мяча при прокатывании.

Описание игры. Из 6-8 палок образуют два коридора шириной 30-50см так, чтобы коридор доходил до стены. Таких коридоров должно быть два. Группа делится на две команды. Двое из каждой команды стоят у стены, остальные сидят на стульчиках по обеим сторонам зала. По сигналу воспитателя дети начинают прокатывать мячи к стене. Бросив мяч, игрок садится на место. Стоящий у стены после касания мяча о стену ловит его и становится на исходную позицию для прокатывания, его место у стены занимает следующий в команде. Побеждает та команда, которая быстро и правильно выполнила задание.

Методические приемы. Воспитатель ходит между коридорами, подсказывает, как правильно бросать мяч, предлагает кому-либо из детей подать выкатившийся из коридора мяч, подсчитывает, сколько мячей не докатилось до стены у каждой команды, следит за очередностью смены игроков.

«Догони мяч»

Цель игры. Догнать катящийся мяч.

Описание игры. Из гимнастических палок делают 2 коридора шириной до 30см и длиной 3-4 м. Дети распределяются на команды и выстраиваются у начала коридоров. Первый катит мяч, бежит за ним и старается его поймать, не давая ему выкатиться из коридора. Затем передает мяч следующему, сам становится сзади строя или садится на стул. Побеждает команда, которая не только быстро, но и правильно выполнит задание.  
Методические приемы. Воспитатель стоит в другом конце коридора и следит за правильностью выполнения упражнения: «Не бросай мяч так сильно, если не успеваешь догнать его. Накрывай мяч рукой сверху лодочкой». Предлагает новые задания: ловить катящийся мяч после слов: «Раз-два-три! Лови»; ловить в конце коридора, в середине, у флажка.

«Закати мяч»

Цель игры. Обучать прокатыванию мяча в ворота.

Описание игры. Дети выкладывают из кубиков (кеглей, гимнастических палок) прямоугольник шириной 30-40 см без одной стороны, обращенной к играющим (в виде ворот). По числу ворот дети распределяются на команды. У каждого играющего мяч. На расстоянии 2-3 м от ворот ребенок катит мяч в ворота прямоугольника. По окончании прокатывания один из команды собирает все мячи и раздает своим игрокам. Подсчитывается число мячей, попавших в ворота. Наиболее меткая и быстрая команда объявляется победительницей.

Методические приемы. Воспитатель следит за правильной подготовкой к прокатыванию мяча, подает мячи, не попавшие в прямоугольник, ведет подсчет попаданий мяча в ворота каждой командой.

«Поймай отскочивший мяч»

Цель игры. Научить ловить мяч после отскока от предмета.

Описание игры. Игра проводится в групповой комнате или зале. Два обычных стола сдвигаются узкой стороной перпендикулярно, вплотную к стене. Ребенок встает у края стола (слегка согнув ноги) напротив стены и катит мяч по столу так, чтобы он отскочил. После этого он должен быстро поймать мяч и передать товарищу.

Методические приемы. Воспитатель следит, чтобы дети прокатывали мяч ближе к центру стола, рука при этом невысоко поднимается над столом. Толчок мяча при прокатывании должен быть достаточно сильным (рука при замахе отводится назад и резким движением посылается вперед, мяч покатится с достаточной скоростью). При отскоке направление движения мяча трудно угадать, поэтому воспитатель предупреждает детей, чтобы они готовились к ловле мяча, следили за его полетом. Педагог может предложить новые варианты игры: бросать одной - ловить другой рукой; один ребенок катит, другой ловит; катить левой рукой.

«Мяч навстречу мячу»

Цель игры. Совершенствовать навыки отталкивания и ловли мяча.

Описание игры. Дети распределяются на две команды. Каждая команда встаёт друг против друга на расстоянии 4-6м. У водящих - по мячу. На сигнал воспитателя: «Начали!» - дети прокатывают мячи навстречу один другому, но так, чтобы мячи не столкнулись. Поймав мяч, водящий передает его следующему. Побеждает команда, допустившая меньше ошибок. Игра повторяется 2-3 раза.

Методические приемы. Эта игра проводится после того, как дети научатся прокатывать большой мяч двумя руками. Они играют самостоятельно в группе или на участке и не распределяются на команды. Воспитатель показывает способы прокатывания и объясняет: «Каждый должен катить немного вправо, тогда мячи не столкнутся», варьирует игру: прокатывать то правой, то левой рукой; дети одного звена прокатывают мяч правой рукой, а другого - левой; увеличить расстояние между звеньями.

«Попади мячом»

Цель игры. Попадать мячом в движущуюся цель.

Описание игры. Дети распределяются подгруппы и располагаются на площадке в шеренги спиной друг к другу. Играющие в подгруппах стоят на расстоянии вытянутых в стороны рук. Водящий с обручем в руках встает в конце шеренги, у всех остальных играющих мяч. По сигналу воспитателя водящие движением руки направляют (катят) обруч перед строем. Обруч должен катиться на расстоянии 50-80 см от детей. Как только обруч приблизится к кому-либо из играющих, он должен точно бросить мяч в обруч. По сигналу воспитателя: «Собрать мячи!» - дети берут свои мячи и возвращаются на место. Первое время воспитатель сам назначает водящих из тех детей, кто хорошо прокатывает обруч. Побеждает та подгруппа, у которой больше попаданий мячом в катящийся обруч и меньше он падает.

Методические приемы. Перед проведением игры воспитатель упражняет всех детей в прокатывании обруча. Если обруч падает, не докатившись до самого края, педагог говорит: «Посильней толкай обруч!», «Ровней ставь на пол». После повторного проведения игры можно ввести усложнение - два водящих с обеих сторон катят обруч, нужно попасть в один из обручей.

Игра с мячом «Крокодил»

Играющие делятся на две команды. Пять или больше участников каждой команды становятся друг за другом в ряд. Между каждой парой зажимается мяч, держать который можно лишь спиной и грудью, но не руками. Задача команды состоит в том, что бы быстрее добежать до цели. Точнее доползти, как крокодильчик. Выигрывает команда, пришедшая к цели ни разу не уронив мячик.

Игра с мячом «Картошка»

Играющие становятся в круг и передают друг другу мяч, отбивая его. Тот, кто не отбил мяч, садится в центр, а игра продолжается. Любой из игроков по желанию может выбить сидящих. Для этого он, отбивая мяч, старается попасть им по «провинившимся». Тот, до кого коснулся мяч, становится играть. Сидящие в кругу также стараются поймать летящий к ним мяч. Если кому-то из игроков это удалось, то все «наказанные» возвращаются в игру, а игрок, бросивший мяч, занимает их место.

Игра с мячом «Мяч через голову»

Команды становятся в ряд, затылком друг другу, ноги на ширине плеч. Капитанам даются мячи. По сигналу ведущего капитаны передают мяч через голову игроку сзади, и таким образом до последнего игрока. Последний, получив мяч, должен обежать свою команду, встать во главе и начать цепочку вновь, но в этот раз точно направив его между ног членов команды. Третий, приняв мяч, бежит вперед и снова передает мяч через голову. Здесь важно не только быстро сменить всех игроков, но и не запутаться в последовательности.

Игра с мячом «Лови – не зевай!»

Дети встают в круг спиной к центру. Водящий, который стоит по центру круга, с мячом в руках начинает отсчет от 1 до 5. После числа 5 он называет имя одного из игроков и подбрасывает мяч. Задача того, чье имя назвали, быстро обернуться и поймать мяч или на лету, или только после одного удара о землю. Кому не удалось словить мяч трижды – выбывает из игры.

Игра с мячом «Найди мяч»

Играющие встают в круг, вплотную друг к другу, лицом в центр круга и держа руки за спиной. Одному из них дают небольшой мяч. Дети начинают передавать мяч друг другу за спиной. Водящему, который стоит по центру круга, нужно угадать, у кого из игроков находится мяч. Обращаясь то к одному, то к другому ребенку, он говорит: «Руки!». Играющий должен сразу же протянуть обе руки вперед. Тот, у кого оказался мяч в руках или кто его уронил, становится водящим.

Игра с мячом «Охота на гусей»

Игроки делятся на 2 команды: одна – гуси, другая – охотники. Чертится большой круг, за которым становятся «охотники», а «гуси» внутри.

По сигналу «охотники» стараются попасть мячом в «гусей», которые, бегая внутри круга, всячески уворачиваются от попадания мяча. «Гусь», которого коснулся мяч, считается осаленным и выбывает из игры. Когда все «гуси» будут выбиты, команды меняются местами.

Игру можно проводить на время. В таком случае выигрывает так команда, которая выбила больше «гусей» за одно и то же время.

Игра с мячом «Выбивала»

Двое «выбивал» становятся на противоположных краях площадки. Остальные дети выстраиваются в ряд по середине площадки, лицом к «выбивале» с мячом в руках.

 «Выбивала» бросает мяч с размаху, стараясь коснуться игрока на поле. Если ему это удалось, игрок считается проигравшим и выходит за границы площадки. Мяч должен поймать второй «выбивала», теперь его очередь бросать.

Любой игрок может поймать мяч на лету, за что получает дополнительное очко. Это дает право  вернуть в игру любого выбывшего игрока, или «сохранить жизнь» в случае прямого попадания мяча. Если игрок хотел поймать мяч, но выронил его, он считается выбывшим. Последние два игрока становятся «выбивалами» и игра повторяется.

Мяч должен быть легким, а удары несильными, чтобы дети не испытывали неприятных ощущений.

Игра «Мяч»

Предложите детям образовать круг. Объясните, что они должны ловить мяч только тогда, когда вы будете произносить слова на определенную тему. Сначала произносите слово, а затем бросайте мяч.

Игра «Мяч»

Предложите детям образовать круг. Ведущий называет размер (big или small) и бросает мяч игроку. Тот, кто поймал мяч, должен назвать животное соответствующего размера.

Игра «Мяч»

Произнесите фразу I love... и бросьте мяч первому игроку. Он ловит мяч, заканчивает предложение ...mу mother. Потом говорит начало фразы I love... и бросает мяч следующему игроку.

Игра «Выдумай слова»

Ученики становятся полукругом. Учитель бросает мяч и говорит букву. Ученик, который поймал мяч, называет английское слово, которое начинается с этой буквы, и бросает мяча учителю. Учитель называет другую букву, игра продолжается.

Игра «Кто быстрее считает?»

Группа делится на две команды. Команды садятся в круг и начинают считать от одного до десяти. Первый ученик бросает мяч и говорит: «One», второй бросает и говорит: «Two». Они пытаются сделать это как можно быстрее. Если мяч упал, счет начинается сначала. Учитель может остановить игру в любой момент. Команда, которая досчитала до большего числа, выигрывает.

Игра «Звери играют у мяча»

Дети становятся в круг. Каждый ребенок становится какой-то зверушкой или птицей: мышкой, львом, мишкой, голубем, вороной и тому подобное. Ведущий высоко подбрасывает мяч и выкрикивает название животного или птицы. Теперь нужно быстро отозваться и успеть подхватить мяч до того, как он коснется пола. Поймав мяч, ребенок называет себя и здоровается языком своего персонажа. Потом он возвращает мяч ведущему.

Игра «Кто внимателен»

Дети становятся в круг. Ведущий предлагает детям просмотреть, в чем они одеты. Потом ведущий называет предмет одежды на английском языке и бросает мячик ребенку. Если на ребенке этот предмет одежды присутствует, то он ловит мячик, если нет - не ловит. Побеждает тот ребенок, который был внимательным и не сделал ни одной ошибки.

Игра «Лови мяч»

Учитель бросает детям мяч, здоровается с ними, они должны ответить на английском языке.

Игра «Волшебный мяч»

Ведущий бросает ребенку мяч, называет число на английском языке, а он должен назвать число, следующее за данным.

Игра «Передай мяч»

Дети передают друг другу мяч и называют последовательно все дни недели.

Игра «Ping-pong»

Дети становятся в круг, бросают друг другу мяч и называют слова из предложенной категории.

Игра «Считай дальше»

Ведущий начинает счет, останавливается, бросает мяч. Ребенок, который поймал мяч, должен продолжить счет дальше.