|  |
| --- |
|  |

|  |
| --- |
| **Спортивные упражнения и подвижные игры с мячом для детей старшего дошкольного возраста (из опыта работы)**  **Игры и игровые упражнения для детей старшего дошкольного возраста**  Чтобы удовлетворить потребность детей в двигательной активности на занятиях 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. После многочисленных упражнений и игр появляется своеобразное ***«чувство мяча»***. К концу года дети научились самостоятельно действовать с мячом, у них обогатился двигательный опыт, они научились играть в коллективе.    В представленном далее материале собраны игровые упражнения, и подвижные игры с мячом для детей старшего дошкольного возраста способствуют развитию 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 колонне, шеренге, в кругу, 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.   **В шеренге:**   1. Передача мяча над головой в шеренге из рук в руки. То же в двух шеренгах, стоящих напротив друг друга в форме соревнования ***«Гонка мячей»***. 2. Передача мяча в шеренгах, друг другу: 1- й 2-ому, 2-ой -3-ему и т.д. до последнего, который с мячом бежит на место первого и продолжает игру пока вся шеренга поменяется местами.   **В колонне:**  1. Передача мяча над головой от первого до последнего, то же между ног *(не катить а передавать)*. В двух и более колоннах проводится в форме соревнований.  **В кругу:**   1. Передача мяча вправо *(влево)* друг другу. То же с двумя, тремя мячами одновременно. Изменять направление. Увеличивать расстояние между детьми. 2. ***«Кошка и собака»***: два мяч с противоположных сторон круга. По сигналу дети начинают передавать мячи по часовой стрелке *(один мяч убегает от другого)*. Тот ребенок у которого окажется два мяча выбывает из игры. 3. Дети строятся 3-4 круга по 5 человек в каждом. Передача мяча по часовой стрелке от одного до трех мячей сразу   Считалки для выбора водящего.  1. Раз, два, три, четыре! Жили мыши на квартире.  Чай пили, чашки били, по три денежки платили.  Кто не хочет платить, тому водить!  2. Как у нас на сеновале две лягушки ночевали.  Утром встали, щей поели, а тебе водить велели.  3. Пчелы в поле полетели, зажужали, загудели.  Сели пчелы на цветы, мы играем, ты води!  4. Прялочка пришла, никого не нашла.  Кого первого найдет, тот за прялочкой пойдет.  5. Катилось яблочка мима сада, мимо огорода, мимо частокола.  Кто его поднимет, тот вон выйдет.  Заяц белый, куда бегал?  В лес дубовый. Что там делал?  Лыку драл. Куда клал?  Под колоду. Кто украл?  Родион. Выйди вон!  6. Катись горох по блюду, ты води. А я не буду!  7. Шла кукушка мимо сети, а за нею малы дети.  Кукушата просят пить, выходи, тебе водить.  8. Раз, два, три, четыре, мы сидели на квартире.  Чай пили, булки ели, позабыли с кем сидели.  9. Я пойду куплю дуду, я на улицу пойду.  Громче дудочка дуди. Мы играем, ты води.  Игры с передачей и ловлей мяч  ***«Мячик к верху»***  Описание игры: Считалкой выбирается водящий. Дети встают в круг близко друг к другу, водящий идет в его середину в очерченном для него кругу, и бросает мяч вверх после слов: ***«Мячик кверху!»*** Игроки в это время стараются как можно дальше отбежать от центра круга. Водящий ловит мяч и кричит: ***«Стой!»*** Все игроки должны остановиться, а водящий, не сходя с места, бросает мяч в того, кто стоит ближе всех к нему. Запятнанный игрок становиться водящим. Водящий бросает мяч как можно выше и только после слов: ***«Мячик кверху!»*** Водящему разрешается ловить мяч и после отскока от земли. Если водящий роняет мяч или мяч уходит, то прежде, чем крикнуть ***«Стой!»***, ему нужно поймать мяч и вернуться на свое место. Если кто – то из игроков после слова ***«Стой!»*** продолжает двигаться, то он должен сделать три шага в сторону водящего. Убегая от водящего, игроки не должны прятаться за деревья и постройки.  ***«Гонка мячей»***  Описание игры: Дети встают по кругу на расстоянии одного шага друг от друга лицом в центр, рассчитываются на первые и вторые номера. Так они делятся на две команды. В каждой группе считалкой выбирается ведущий. Они должны стоять на противоположных сторонах круга. По сигналу ведущие начинают перебрасывать мяч только игрокам своей группы, в одном направлении. Выигрывает группа, в которой мяч раньше вернулся к ведущему. Дети выбирают другого ведущего. Игра повторяется, но мячи перебрасываются в обратном направлении. По договоренности игру можно повторить от 4 до 6 раз.  Правила игры: Начинать игру ведущим нужно одновременно по сигнал  ***«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.  ***«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.  ***«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  ***«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. * ***«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. * Эстафета ***«Брось- поймай»*** — команды строятся в колонны лицом к стене. Первый бросает мяч о стену и бежит в конец колонны, второй ловит мяч, бросает его о стену и т.д. до последнего игрока. Подсчитывается количество потерь мяча и начисляются штрафные очки.   Используемая литература.   1. Адашкявичене Э.И. Баскетбол для дошкольников. М.: просвещение, 1983. 2. Адашкявичене Э.И. Спортивные игры и игровые упражнения в детском саду. М.: Просвещение, 1992. 3. Вавилова Е.Н. Учите бегать, прыгать, лазать, метать: Пособие для воспитателей дет. сада. — М.: Просвещение, 1983. 4. Гришин В.Г. «Игры с мячом и ракеткой: пособие для воспитателя ст. групп дет. сада. – М.: Просвещение, 1982. 5. Степаненкова Э.Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка. М., 2001 6. Кенеман А.В., Кистяковская М.Ю., Осокина Т.И. физическая подготовка детей 5-6 лет к занятиям в школе. Москва ***«Просвещение»*** 1980. 7. Хухлаева Д.В. Методика физического воспитания в дошкольных учреждениях: Учеб. для учащихся пед. уч-щ ***«Воспитание в дошкольных учреждениях»*** — М.: Просвещение, 1984. |