Управление образования администрации Белгородского района

**Формирование технико-тактических действий с мячом**

**у детей старшего дошкольного возраста**

**посредством подвижных игр и упражнений**

|  |
| --- |
| **Автор опыта:**  Калашникова Юлия Васильевна,  инструктор по физической культуре муниципального дошкольного образовательного учреждения  «Детский сад общеразвивающего вида № 27 п. Разумное Белгородского района  Белгородской области» |

2021

**Содержание**

Раздел I. Информация об опыте . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . 3

Раздел II. Технология опыта . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . 8

Раздел III. Результативность опыта . . . . . . . . . . . . . .. . . . . . . . . . . 12

Библиографический список . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . 14

Приложение к опыту . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . .. . . . 16

**РАЗДЕЛ I.**

**ИНФОРМАЦИЯ ОБ ОПЫТЕ**

**Условия возникновения и становления опыта**

Муниципальное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад общеразвивающего вида № 27 п. Разумное Белгородского района Белгородской области» расположено в густонаселенном жилом массиве п. Разумное, вблизи центральной кольцевой дороги «Белгород-Шебекино». Из социокультурных центров рядом расположен ФОК «Парус», ЦОП «Разуменский» (структурные подразделения МАУ «Центр развития спорта» Белгородского района), дошкольные образовательные организации, общеобразовательные школы №1, №2. Дошкольное образовательное учреждение открыто в 2011 году, в 2020 году осуществлена пристройка 5 групповых ячеек. В настоящее время в учреждении функционирует 8 групп, общая численность воспитанников – 200 человек.

Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования одной из основных задач считает охрану жизни и здоровья детей, в том числе их эмоционального благополучия, формирование ценностей здорового образа жизни, развитие социальных, нравственных, эстетических, физических качеств, инициативности, самостоятельности и ответственности ребенка [18].

Важное место в организации физкультурно-оздоровительной работы в дошкольном образовательном учреждении занимает формирование навыка владения мячом. В работе с детьми дошкольного возраста формируются разнообразные действия с мячом: бросание, ловля, катание, метание, которые способствуют развитию глазомера, координации, ловкости, ритмичности, согласованности движений, а также совершенствуют пространственную ориентировку. Действия с мячами различного объема развивают не только крупные, но и мелкие мышцы, увеличивают по­движность в суставах пальцев и кистях, усиливают кровооб­ращение. Они укрепляют мышцы, удерживающие позвоноч­ник, и способствуют выработке хорошей осанки. Активно используя упражнения с мячом на занятиях, стало заметно, что интерес детей к игре с мячом пропадает. Одним из объяснений этому является однообразие, скучность и монотонность выполняемых упражнений.

Результаты мониторинга, проведенные с использованием диагностического материала Н.И. Николаевой «Уровни усвоения двигательных умений и навыков движений с мячом», показали недостаточный уровень сформированности технико-тактических действий с мячом: из 35 детей высокий уровень показали 15% детей, средний уровень – 46 %, низкий уровень - 39 % .

Анализ скрининг - исследования среди родителей выявил следующие результаты: 65% родителей (законных представителей) считают необходимым обучать своего ребенка игровым упражнениям с мячами, 35% родителей нуждаются в практической помощи: как это сделать интересно, доступно и познавательно для детей, 22% родителей считают, что ребенок может самостоятельно занять себя и научиться играть с мячом.

Проведенный анализ полученных результатов нацелил автора опыта на поиск современных эффективных технологий, форм и методов, направленных на формирование технико-тактических действий с мячом у детей старшего дошкольного возраста посредством подвижных игр и упражнений.

**Актуальность опыта**

Актуальной задачей физического воспитания на современном этапе является поиск эффективных средств совершенствования, развития двигательной сферы детей дошкольного возраста на основе формирования у них потребности в движениях.

Дошкольный возраст - это период приобщения детей к доровому образу жизни, в этом возрасте формируется интерес к играм, происходит развитие двигательных умений и навыков, а также их личностных качеств.

Современные дети испытывают «двигательный дефицит», проводя большую часть времени в статичном положении (за столами, телевизорами, компьютерами). Это вызывает утомление определенных мышечных групп, и как следствие, нарушение осанки, искривление позвоночника, плоскостопие, задержку в развитии основных физических качеств: быстроты, ловкости, координации движений, выносливости. Исходя из данного утверждения считаем целесообразным обратить внимание на обновление содержания традиционных форм физического воспитания, создание условий для утоления «двигательного голода», повышение интереса к физическим упражнениям, в том числе с использованием разнообразного спортивного оборудования. В определенной мере помочь в этом может – мяч, являющийся наиболее доступным оборудованием в физкультурно – оздоровительной работе с детьми.

Систематические игры и упражнения с мячом активно влияют на совершенствование психических процессов. Совместное выполнение упражнений с мячом (в парах, втроём, в кругу) – прекрасная школа приобщения ребёнка к коллективу. Мяч по популярности занимает первое место в царстве детской игры.

Таким образом возникло противоречие:

- между недостаточной двигательной активностью детей, особенно в период активного роста, и современными требованиями к уровню физического развития ребенка;

- между наличием потребности в повышении личной ответственности родителей (законных представителей) в формировании у детей интереса к занятиям физической культурой посредством подвижных игр и упражнений с мячом;

- между наличием высокого уровня профессиональной компетентности педагогов и недостаточной потребностью в применении на практике современных образовательных технологий в части формирования технико-тактических действий с мячом посредством подвижных игр и упражнений.

**Ведущая педагогическая идея опыта**

Ведущая педагогическая идея опыта заключается в формировании технико-тактических действий с мячом у детей старшего дошкольного возраста посредством подвижных игр и упражнений.

**Длительность работы над опытом**

Работа над педагогическим опытом велась на протяжении трех лет:с сентября 2017 года по сентябрь 2020 года и разделена на следующие этапы:

**I этап:** **начальный (констатирующий)** (сентябрь 2017 года – декабрь 2017 года) предполагал:

-изучение основных теоретических положений современных технологий физического воспитания;

- подбор диагностического материала и выявление уровня сформированности технико-тактических действий с мячом у дошкольников;

- анализ создания условий в дошкольной образовательной организации в части оснащения игровым спортивным оборудованием.

**II этап: основной (формирующий) (**январь 2018 года – май 2020 года):

- организация совместной практической деятельности педагогов, родителей (законных представителей) по формированию у детей технико-тактических действий с мячом посредством подвижных игр и упражнений;

- создание развивающей предметно-пространственной среды в группах старшего дошкольного возраста, рекреационной зоне, спортивной игровой площадке по направлению «Физическое развитие»;

- разработка картотеки игр и игровых упражнений с мячом, образовательной деятельности;

- диссеминация педагогического опыта работы по данному направлению.

**III этап: заключительный (контрольный)** (июнь 2020 года – сентябрь 2020 года):

- анализ степени включенности родителей (законных представителей), педагогов групп в проблему формирования у детей технико-тактических действий с мячом посредством подвижных игр и упражнений;

- обобщение актуального педагогического опыта.

**Диапазон опыта**

Диапазон опыта представлен системой использования подвижных игр и упражнений в формировании у детей технико-тактических действий с мячом, как в совместной деятельности педагога и ребенка, так и во взаимодействии со всеми участниками образовательных отношений.

**Теоретическая база опыта**

В ходе обобщения опыта использовалась следующая теоретическая терминология:

- **движение** - изменение положения предмета или его частей, перемещение; состояние, противоположное неподвижности, покою;

- **игровое упражнение** -  физические упражнения, проводимые с использованием тех или иных методических особенностей игры;

- **подвижная игра** *-* это сознательная, активная деятельность ребенка, характеризующаяся точным и своевремен­ным выполнением заданий, связанных с обязательными для всех играющих правилами;

-**двигательная активность** – совокупность двигательных актов;

**- технико - тактические действия** - это важнейший компонент при разборе игры своей команды и игры соперника.

Теоретическую базу опыта представляют исследования Т.И. Осокиной [12], П.Ф. Лесгафта [9], Ф. Фребеля, Л.И. Пензулаевой, М.М. Борисовой [1], Алямовской В.Г., Л.Д. Глазыриной [5], Змановского Ю.Ф., Волошиной Л.Н. [4].

Движение - главное проявление жизни, без него немыслима творческая деятельность. Ограничение движений или их нарушение неблагоприятно сказывается на всех жизненных процессах.

Активная мышечная деятельность, по данным многих исследователей (И.А. Аршавский, Т.И. Осокина [12], Е.А. Тимофеева, Марц Г.В., [11], Л.В. Карманова, В.Г. Фролов, Г.П. Юрко и др.), является обязательным условием для нормального развития и формирования растущего детского организма.

По определению П.Ф. Лесгафта [9], подвижная игра является упражнением, посредством которого ребенок готовится к жизни. Увлекательное содержание, эмоциональная насыщенность игры побуждают ребенка к определенным умственным и физическим усилиям. Специфика подвижной игры состоит в молниеносной, мгновенной ответной реакции ребенка на сигнал «Лови!», «Беги!», «Стой!» и др. Подвижную игру можно назвать важнейшим воспитательным институтом, способствующим как развитию физических и умственных способностей, так и освоению нравственных норм, правил поведения, этических ценностей общества

Я.А. Коменский – высоко оценивал роль игр, «состоящих в движении», для разрешения оздоровительных, образовательных и воспитательных задач. Он говорил «… при соблюдении необходимых условий игра должна становиться серьезным делом, т.е. или развитием здоровья, или отдыхом для ума».

В.Г. Марц [11], стремился к тому, чтобы подвижные игры как ценное средство физического и морального воспитания были внедрены в детские сады. Подвижную игру В. Г. Марц органически связывал со спортивной игрой. Самую несложную подвижную игру он считал первой ступенью той лестницы, по которой ребенку предстоит взобраться на самый верх – до спортивной игры.

А. С. Макаренко отмечал, что игры это средство подготовки ребенка к жизни, переходная ступень к трудовой деятельности. В играх у детей воспитывается активность, инициатива, чувство коллективизма. Но не всякая игра имеет воспитательное значение, а только та, которая носит активный характер.

Особое место в психолого-педагогической литературе уделяется играм с мячом. Известный немецкий педагог Ф. Фребель, отмечая разностороннее воздействие мяча на психофизическое развитие ребенка, подчеркивает его роль в развитии координации движений, кисти руки, а, следовательно, и в совершенствовании коры головного мозга. Он считал, что почти все, в чем нуждается ребенок для своего разностороннего развития, ему дает мяч.

По данным Лоуэна, Кудрявцева В.Т. [8] отбивание мяча повышает настроение, снимает агрессию, помогает избавиться от мышечных напряжений, вызывает удовольствие. Удовольствие, по их мнению, — это свобода телодвижения от мышечной брони, мышечного напряжения.

Н.И. Николаева, Рунова М.А. [13], Шишкин В.А. [17], отмечают, что включение подвижных игр и игровых упражнений с мячом в совместную со взрослым деятельность способствует воспитанию ответственности, инициативности, умению взаимодействовать в коллективе сверстников.

**Новизна опыта**

Новизна опыта состоит в разработке системы формирования технико-тактических действий с мячом у детей посредством использования подвижных игр и упражнений.

**Характеристика условий,**

**в которых возможно применение данного опыта**

Практические материалы опыта работы применимы для работы с детьми старшего дошкольного возраста в условиях дошкольной образовательной организации, дошкольных группах. Опыт будет интересен педагогам, родителям (законным представителям), студентам педагогических колледжей.

**РАЗДЕЛ II.**

**ТЕХНОЛОГИЯ ОПЫТА**

**Цель опыта:** формирование технико-тактических действий с мячом у детей старшего дошкольного возраста посредством подвижных игр и упражнений.

Основными задачами достижения поставленной цели являются:

1. **Дети**:

- совершенствование техники основных движений с учетом используемого игрового оборудования (мяча);

- формирование потребности в ежедневной двигательной активности;

- развитие психофизических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости:

- воспитание выдержки, настойчивости, организованности, самостоятельности, инициативности;

- поддержание интереса к спортивным играм и упражнениям.

**2. Родители:**

**-** повышение уровня личной ответственности за здоровье своего ребенка;

- совместно с родителями (законными представителями) формирование интереса у ребенка к подвижным играм, игровым упражнениям с мячом.

Для достижения поставленной цели в дошкольном образовательном учреждении созданы соответствующие условия.

Предметно - развивающая среда в групповых помещениях, на игровых прогулочных площадках, в спортивном зале, спортивной площадке оснащена разнообразным физкультурным и спортивно – игровым оборудованием, схемами, позволяющими добиться положительных результатов в развитии двигательной активности дошкольников, и тем самым способствующая ознакомлению детей не только с разными видами мячей, но и способами игры с ними.

Мяч как основной, наиболее удобный для бросания и метания предмет, должен постоянно находиться в свободном распоряжении детей. Действие с мячом занимают большое место в работе по физической культуре, используется всеми детьми в самостоятельных играх и упражнениях.

Основной задачей обучения является формирование определенных умений при организации деятельности с мячами. Поэтому в этот период целесообразно показать разнообразные с ним действия, дать свободно поиграть в самостоятельной деятельности. Нужно добиться, чтобы детям понравились занятия с мячом, чтобы они после игр оставались довольны и с нетерпением ждали возможности продолжения данной деятельности.

Подвижным играм с мячом отводится важная роль в работе с детьми. Ребёнок, играя, выполняет разнообразные манипуляции с мячом: целится, отбивает, подбрасывает, перебрасывает и т. д. (**приложение № 6**).

Подвижные игры с мячом можно включать в разные формы физкультурно-оздоровительной работы с детьми.

Организация образовательной деятельности является основной формой работы по формированию навыка владения мячом.

При организации образовательной деятельности особое место занимают игровые формы проведения занятия, активно используются подвижные игры и игровые упражнения с мячом, которые при этом основываются на свободном выборе детей.

Такое занятие, построенное на основе подвижных игр и игровых упражнений с мячом, имеет свои особенности содержания и проведения. При организации игровой образовательной деятельности подбираются игры разной степени двигательной интенсивности (низкой, средней и высокой), которые проводятся последовательно в соответствии со структурой проведения занятия. При подготовке подбираются игровые упражнения, которые могут быть предложены детям для осуществления выбора одного из трех вариантов каждой игры.

Для выбора игровых упражнений детьми используется показ предметов, обозначающих содержание той или иной игры, карточки – схемы с зашифрованными названиями игр и т.д. Детям предлагается самостоятельно (или выбор остается за взрослым) выбрать один из предложенных вариантов игры (сначала средней степени интенсивности, затем высокой и потом низкой), который повторяется 2 – 3 раза, но при каждом повторе правила игры (по необходимости) усложняются. Занятие, основанное на выборе детей, проводится два раза в месяц.

Структура проведения данного занятия:

* мотивация детей на освоение предстоящей игры с мячом (создание проблемы);
* совместное определение цели деятельности с мячом;
* совместное планирование деятельности с мячом посредством использования подвижных игр и упражнений;
* самостоятельная и совместная деятельность детей по выполнению дифференцированных упражнений с мячом;
* подведение итогов: обсуждение успехов, выяснение причин неудач, пожелания детей к последующему проведению занятия.

Алгоритм проведения занятия:

- во вводной части после построения, приветствия, необходимо мотивировать детей на освоение предстоящей деятельности (игры с мячом) - создать проблему, позволяющую активизировать внимание детей, поднять их настроение; совместно с детьми определить и спланировать деятельность с мячом посредством использования подвижных игр, что помогает настроить их на познавательную деятельность;

- следующий этап: циклические движения с выполнением заданий, игровых упражнений разной интенсивности, позволяющие объединить общеразвивающие упражнения с мячами разных размеров с данными циклическими движениями и при этом решающие оздоровительные, образовательные и воспитательные задачи;

- в основной части занятия при проведении игрового комплекса общеразвивающих упражнений с мячом (используются мячи разных видов и размеров) предлагается детям сделать выбор упражнений (когда комплекс новый выбор остается за взрослым). В течение месяца с детьми разучивается два комплекса ОРУ, из которых детям, впоследствии, предлагается право выбора использования их при проведении ОРУ.

При выполнении основных видов движений детям дается право выбора подвижных игр или игровых упражнений разной интенсивности, направленных на формирование навыка владения мячом. После выбора и расстановки оборудования дети выполняют подвижные игры или игровые упражнения. Количество повторов, усложнения содержания игры зависят от двигательных возможностей детей. В завершении основной части занятия организуется подвижная игра высокой степени интенсивности.

- в заключительной части занятия проводится игра с мячом малой подвижности, или словесная рефлексия, задаются вопросы, направленные на выявление отношения детей к собственной деятельности («Что было сложным, а что легким?», «Что получилось лучше, а что хуже?», «Что нам помогло справиться с заданием?») (**приложение № 2**).

Важным средством физического воспитания и оздоровления дошкольников в детском саду является утренняя гимнастика. Она стимулирует детей на активное вхождение в совместную деятельность, поднятие эмоционального и мышечного тонуса.

Помимо оздоровительного значения, утренняя гимнастика имеет и большое воспитательное значение. Систематическое ее проведение воспитывает у детей привычку ежедневно делать физические упражнения, приучает организованно начинать свой день, согласованно действовать в коллективе, быть целеустремленным, внимательным, выдержанным, а также вызывает положительные эмоции и радостное ощущение. Кроме того, ежедневное выполнение определенных комплексов физических упражнений способствует совершенствованию двигательных способностей у детей, развивает физические качества (сила, ловкость, гибкость), улучшает работу координационных механизмов, способствует приобретению знаний в области физической культуры.

Поэтому помимо традиционной формы проведения утренней гимнастики целесообразно использовать игровую утреннюю гимнастику, которая состоит из хорошо знакомых подвижных игр разной интенсивности. Утренняя гимнастика в форме подвижных игр с мячом повышает эмоциональный фон, способствует развитию мышления, воображения и творческих способностей ребёнка. Для вводной части подбираются подвижные игры средней и малой подвижности. В основной части – игра высокой подвижности, направленная на совершенствование разных видов основных движений. В заключительной части включаются игры малой подвижности на восстановление дыхания и приведение всех функциональных систем организма в норму (**приложение № 3**).

Формирование технико-тактических действий с мячом, осуществляемых с использованием разных подвижных игр и упражнений, эффективно при проведении спортивных развлечений и праздников (**приложение №4**).

Одним из непременных условий достижения поставленных задач является осуществление взаимодействия со всеми участниками образовательных отношений с использованием разнообразных форм работы:

* родительские собрания;
* консультации;
* индивидуальные беседы и рекомендации;
* вебинары;
* открытые просмотры образовательной деятельности;
* обучающие мастер – классы;
* совместная образовательная деятельность по физической культуре (**приложение № 5).**

Таким образом, проведение занятий по формированию технико-тактических действий с мячом посредством подвижных игр и упражнений, способствует тому, что дети охотно и с удовольствием участвуют в данных мероприятиях, овладевают новыми приемами, элементами движений.

На основании этого можно сделать вывод о том, что включение разнообразных подвижных игр и упражнений с мячом в процесс обучения и воспитания детей старшего дошкольного возраста, способствует формированию навыков овладения технико-тактических действий с мячом.

**РАЗДЕЛ III.**

**РЕЗУЛЬТАТИВНОСТЬ ОПЫТА**

С целью выявления уровня сформированности технико-тактических действий с мячом посредством подвижных игр и упражнений была использована методика Н. И. Николаевой «Уровни усвоения двигательных умений и навыков движений с мячом» (**приложение 1).**

Результаты диагностических срезов представлены на начало работы над опытом– сентябрь 2017 г., промежуточный этап (сентябрь 2019 г.) и на конец (завершение)– июнь 2020 г.

***Таблица 1***

***Уровень сформированности технико-тактических действий с мячом посредством подвижных игр и упражнений***

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Уровень**  **Год** | **2017 г.**  **(сентябрь)** | **2019 г.**  **(сентябрь)** | **2020 г.**  **(сентябрь)** |
| Высокий | 15% | 54% | 75% |
| Средний | 46% | 34% | 23% |
| Низкий | 39% | 12% | 2% |

***Таблица 2***

***Уровень сформированности инициативности и самостоятельности у детей в процессе организации подвижных игр и упражнений с мячом***

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Уровень**  **Год** | **2017 г.**  **(сентябрь)** | **2019 г.**  **(сентябрь)** | **2020 г.**  **(сентябрь)** |
| Высокий | 14% | 42% | 60% |
| Средний | 46% | 38% | 28% |
| Низкий | 40% | 20% | 12% |

***Таблица 3***

***Повышение компетентности родителей в формировании у детей интереса к занятиям физической культурой и спортом***

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Уровень**  **Год** | **2017 г.**  **(сентябрь)** | **2019 г.**  **(сентябрь)** | **2020 г.**  **(сентябрь)** |
| Высокий | 35% | 44% | 65% |
| Средний | 43% | 36% | 21% |
| Низкий | 22% | 20% | 14% |

Таким образом, в результате целенаправленной, систематической работы по формированию технико-тактических действий с мячом у детей старшего дошкольного возраста посредством подвижных игр и упражнений, прослеживается положительная динамика.

Воспитанники могут самостоятельно организовывать подвижные игры с мячом, действия с мячом стали отличаться индивидуальностью, активизировался творческий потенциал в скоростных подвижных играх и играх малой подвижности с мячом, сформировалось осознанное отношение к укреплению своего здоровья через упражнения с мячом.

С удовольствием принимают участие в разнообразных спортивных конкурсах и соревнованиях.

Со стороны родителей (законных представителей) наблюдается интерес к участию в совместных мероприятиях: праздниках, конкурсах, соревнованиях. Значительно повысился процент семей, дети которых занимаются в кружках дополнительного образования: футбол, баскетбол.

Таким образом, можно сделать вывод о том, что проведенная работа по формированию технико-тактических действий с мячом посредством подвижных игр и упражнений, имеет положительную динамику:

- со стороны ребенка: в развитии психических процессов, индивидуальных возможностей детей, способствует формированию у детей интереса к различным видам спорта, связанных с мячом;

-со стороны родителей (законных представителей): способствует повышению их компетентности в вопросах формирования интереса к занятиям физической культурой и спортом посредством подвижных игр и упражнений с мячом.

**Библиографический список**

1. Борисова, М.М. – Организация занятий физической культурой в системе дошкольного образования: учеб. – метод. пособие / Марина Борисова. – Москва: Обруч, 2014. – 256 с.
2. Вавилова, Е.Н. – Развитие основных движений у детей 3-7 лет. Система работы. – М.: «Издательство Скрипторий 2003», 2017. – 160 с.
3. Вареник, Е.Н. – Физкультурное-оздоровительные занятия с детьми 5-7 лет. – М.: ТЦ Сфера, 2009. – 128 с.
4. Волошина, Л. Н. Играйте на здоровье! Физическое воспитание детей 3-7 лет / Л.Н. Волошина, Т.В. Курилова. - М.: Вентана-Граф, 2015. - 224 c
5. Глазырина, Л.Д. – Физическая культура – дошкольникам: Старший возраст: Пособие для педагогов дошк. учреждений. – М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2008. – 264 с.
6. Дереклеева, Н.И – Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья. – М.: ВАКО, 2004. – 152 с.
7. Занозина, А.Е., Гришанина С.Э. – Перспективное планирование физкультурных занятий с детьми 6-7 лет. – М.: ЛИНКА – ПРЕСС, 2008. – 80 с.
8. Кудрявцев, В.Т., Егоров, Б.Б. – Развивающая педагогика оздоровления (дошкольный возраст): Программно-методическое пособие. – М.: ЛИНКА –ПРЕСС, 2000. – 296 с.
9. Лесгафт, П.Ф. Руководство по физическому образованию детей школьного возраста // Лесгафт П.Ф. Избранные труды / Сост. И. Н.Решетень. - М.: ФиC, 1987.
10. Маханева, М.Д. – Здоровый ребенок: Рекомендации по работе в детском саду и начальной школе: Методическое пособие. – М.: АРКТИ, 2004. – 264 с.
11. Марц, В.Г. Беседы по методике и теории игры: Учеб. пособие для студентов высш. и сред. спец. учеб. заведений / В. Г. Марц. - М.: СпортАкадемПресс, 2001. - 203 с.
12. Осокина, Т. И. Физическая культура в детском саду. -3-е изд., перераб.— М.: Просвещение, 2002.— 304 с.
13. Рунова,  М.А. – Дифференцированные занятия по физической культуре с детьми 5-7 лет ( с учетом уровня двигательной активности ): пособие для воспитателей и инструкторов физкультуры / М.А. Рунова.- М.: Просвещение, 2005. – 141 с.
14. Сборник подвижных игр. Для работы с детьми 2-7 лет / Авт.-сост. Э.Я. Степаненкова. – М.: МОЗАИКА – СИНТЕЗ, 2011. – 144 с.
15. Фролов, В.Г. – Физкультурные занятия, игры и упражнения на прогулке: Пособие для воспитателя. – М.: Просвещение, 2000. – 159 с.
16. Шебеко, В.Н. – Физкультурные праздники в детском саду: творчество в двигательной деятельности дошкольника: Кн. для воспитателей дет.сада / В.Н. Шебеко, Н.Н. Ермак. – 3-е изд. – М.: Просвещение. 2003. – 93 с.
17. Шишкина, В.А. – Движение + движение: Кн. для воспитателя дет.сада. – М.: Просвещение, 2003. – 96 с.
18. Федеральный государственный образовательный стандарт (ФГОС) дошкольного образования. Приказ Министерства образования и науки РФ от 17 октября 2013 г. № 1155 "Об утверждении Федерального Государственного образовательного стандарта дошкольного образования" Электронный ресурс: [ // grazhdanskiy-kodeks-rf.com]

**Приложение к опыту**

|  |  |
| --- | --- |
| **Приложение №1** | Диагностика усвоения двигательных умений и навыков движения с мячом по методике Н.И. Николаевой |
| **Приложение №2** | Конспект образовательной деятельности в подготовительной группе на тему: «Мячик мой хороший друг». |
| **Приложение №3** | Комплекс утренней гимнастики в подготовительной группе на основе подвижных игр |
| **Приложение №4** | План – конспект спортивного праздника в подготовительной группе «Город мячей» |
| **Приложение №5** | Образовательная деятельность совместно с родителями «Игры с мячом» |
| **Приложение №6** | Картотека подвижных игр и упражнений с мячом |

|  |  |
| --- | --- |
|  |  |

**Приложение 1**

**Диагностика усвоения двигательных умений и навыков движения с мячом по методике Н.И.Николаевой**

**1**. Умение выполнять бросание мяча разными способами на меткость.

**2**. Умение отбивания мяча в разных положениях.

**3**. Умение забрасывать мяч в корзину с места (3 м).

**4**. Умение ведения мяча между предметами и с дополнительными заданиями.

**5**. Умение перебрасывать мяч через сетку разными способами.

**6.** Умение забивать мяч в ворота из разных положений.

**Уровни умений детей.**

**Низкий**. Допускает ошибки в основных упражнениях с мячом. Слабо контролирует выполнение движений, затрудняется в их оценке.

**Средний.** Технически правильно выполняет большинство упражнений с мячом, проявляет усилия, активность и интерес. Способен оценить движение с мячом других детей. Может придумать и выполнить несложные действия с мячом.

**Высокий.** Технически правильно, результативно, уверенно, точно выполняет все упражнения с мячом. Правильно оценивает движения с мячом других детей. Проявляет элементы творчества в работе с мячом. Самостоятельно составляет простые варианты с мячом.

**Приложение 2**

**Конспект образовательной деятельности**

**в подготовительной группе**

**на тему: «Мячик - мой хороший друг».**

**Цель**: познакомить детей с разнообразием подвижных игр с мячом, закрепить умения действовать с ним; сохранение и укрепление своего здоровья.

**Задачи:**

**Образовательные:**

* Расширять у детей представление о подвижных играх с использованием мяча;
* Развивать ловкость, внимательность, зрительно – моторную координацию, умение попадать точно в цель;
* Совершенствовать ведение мяча в движении, в разных стойках; развивать координацию движений;
* Формировать умения и навыки наблюдать, анализировать движения и оценивать качество их выполнения.

**Развивающие:**

* развивать координацию движений, умение ориентироваться в пространстве, скоростную реакцию и силу;
* развивать интерес к действиям с мячом.

**Оздоровительные:**

* повышать тренированность организма, его устойчивость к воздействию различных неблагоприятных факторов;
* развивать способность к удержанию статических поз и поддержанию правильного положения позвоночника;
* обеспечивать систематическую тренировку мелкой мускулатуры, тонких движений рук;
* повышать уровень умственной и физической работоспособности.

**Воспитательные:**

* воспитывать морально-волевые качества, коллективизм;
* содействовать развитию положительных эмоций, вызвать желание укреплять и закалять своё здоровье.

**Оборудование и материалы:**

Массажные мячи, баскетбольные мячи, ленты (по количеству детей), надувной мяч, корзины, картинки с мячами.

**Ход образовательной деятельности:**

**Подготовительная часть.**

Построение в шеренгу.

Инструктор: Здравствуйте дети.

Ребята у вас есть любимые игрушки-друзья? Сегодня я предлагаю вам поиграть вместе с нашими круглыми друзьями – мячами. Вы согласны?

Перестроение в колонну по одному.

**1. Игра разминка «Чьё звено быстрее соберётся»**

ходьба в колонну по одному

-На носках руки вверх по команде звено должно собраться вокруг своего флажка.

- на пятках руки за голову по команде звено должно собраться вокруг своего флажка.

- бег, чередование с ходьбой.

-Упражнение на восстановление дыхания

Руки вперёд, вверх, в стороны в движении.

По ходу движения в колонне по одному дети берут каждый себе массажный мячик.

Перестроение из колонны по одному в колонну по два.

**2. Игра «Насос и мяч»**

Играют по двое. Один насос, другой мяч. Мяч стоит, обмякнув всем телом, на полусогнутых ногах, руки и шея расслаблены, корпус вперёд, голова опущена. Насос начинает надувать мяч, сопровождая движения руками (качают воздух со звуком «с»). С каждой подачей воздуха мяч надувается всё больше. Затем дети меняются ролями.

**3. ОРУ с мячом**

1. И. п. – основная стойка, мячик в правой руке внизу;

1-2 – поворот головы направо, налево;

3-4 и. п.

2. И. п. – стойка ноги врозь, мячик в правой руке внизу;

1 – руки в стороны;

2 – руки вверх, переложить мячик в левую руку;

3 – руки в стороны;

4 – и. п.

3. И. п. – стойка ноги врозь, мячик в согнутых руках перед грудью;

1-3 – мячик вверх;

2 – согнуть руки в локтях, мячик назад за голову;

4. и. п.

4. И. п. – широкая стойка ноги врозь, руки в стороны, мячик в правой руке;

1 – наклон влево переложить мячик в левую руку;

2 – и. п.

3 – наклон вправо переложить мячик в правую руку;

4 – и. п.

5. И. п. – широкая стойка ноги врозь, мячик в обеих руках внизу;

1-3 – наклон вперёд-вниз, коснуться мячиком пол;

2-4 – и. п.

6. И. п. – выпад правой ногой вперёд, левая нога сзади, мячик в правой руке;

1-3 – перекладывать мяч из правой в левую руку вокруг колена правой ноги (тоже вокруг левой ноги);

4 – прыжком поменять ноги;

7. И. п. основная стойка, мячик в обеих руках внизу;

1-3 – прыжком ноги врозь, мячик вверх;

2-4 – прыжком в и. п.

Упражнение на восстановление дыхания

**«Цветы распускаются»**

Руки согнуты в локтях, мячик в обеих руках крепко сжать пальцами. По команде раскрывают ладошки и освобождают мяч, при этом выполняется глубокий вдох через нос (цветок распустился), мячик остаётся лежать на ладошках. Затем также последовательно сжимают ладошки в кулачки на выдохе (цветок закрылся).

Перестроение из колонны по два в два круга

**Основная часть.**

**1. «Мяч в корзину»**

**Цель игры:** развивать ловкость, внимательность, зрительно – моторную координацию, умение попадать точно в цель.

Дети становятся в 2 круга (команды). В середине корзина. У каждого малый мяч. Нужно забросить мяч в корзину. Мячи бросают по очереди или всем вместе.

Массажные мячи остаются в корзинах, а дети берут из другой корзины баскетбольные мячи и располагаются по залу произвольно.

**2.**  **«Ловишка»**

Дети с мячами располагаются на площадке произвольно. Каждому сзади прикреплён «хвост» (ленточка). По сигналу игроки перемещаются и ведут мячи, стараясь оторвать друг у друга «хвост». Побеждают те, у кого окажется наибольшее количество оторванных «хвостов».

Перестроение в колонну по одному (по ходу движения дети складывают мячи в корзину)

**4. «Шаробол»**

Дети делятся на две команды. По сигналу перебивают мяч через сетку на сторону соперников. Цель не дать мячу коснуться пола. Выигрывает та команда, которая забила больше мячей.

**6. Игра «Насос и мяч»**

Мячи были надуты, но больше они нам не понадобятся. Дети имитируют выдёргивание заклёпки из мяча, и воздух с силой выходит со звуком «ш».

**Заключительная часть**

**Малоподвижная игра «Слушай и исполняй»**

Дети идут по кругу в колонну по одному. Один сигнал, дети останавливаются и принимают позу аиста (стоят на одной ноге, руки – в стороны). Два сигнала, дети принимают позу лягушки (приседают; пятки вместе, носки и колени в стороны; руки между ногами на полу). Три сигнала дети возобновляют ходьбу.

**Релаксация «Дружба начинается с улыбки»**

Цель игры: привести в равновесие эмоциональное состояние детей.

**«Тепло души»**

Дети становятся в круг в центре зала и садятся на пол: возьмите друг друга за руки и повторяйте за мной.

Слева друг и справа друг.

Понимание вокруг, руку другу ты пожми

Передай тепло своей души.

Я хочу, чтобы это ощущение у вас в руках осталось надолго.

Ребята, расскажите мне, в какие подвижные игры мы сегодня играли с вами и какие использовали для этого мячи? Что вам понравилось на занятии?

Я хочу вам подарить разноцветные мячи. Возьмите себе мяч, какой вам больше всех понравился.

Построение в одну шеренгу. Дети под музыку выходят из зала.

**Приложение 3**

**Комплекс утренней гимнастики в подготовительной группе**

**на основе подвижных игр**

**Цель**: формирование и совершенствование двигательных навыков при помощи утренней гимнастики, сохранение и укрепление здоровья ребенка, изучение и внедрение инновационных приёмов и подходов в проведении утренней гимнастики в ДОО.

**Задачи:**  
**Образовательные:**1. Создать условия для формирования основных двигательных умений и навыков;  
2. Обеспечить условия для формирования устойчивого интереса к утренней гимнастике;  
3. Создать условия для формирования готовности детей к совместной деятельности;

4. Способствовать развитию самостоятельности и инициативы.

**Развивающие:**1. Способствовать развитию у детей координации сенсорных систем;  
2. Создать условия для побуждения детей к речевой активности;

3. Способствовать развитию у детей двигательной, слуховой памяти.

**Воспитательные:**1. Воспитывать умение слушать друг друга;

2. Воспитывать чувство удовлетворения от участия в коллективной деятельности;

3. Создать условия для радостного настроения, дать детям эмоциональный заряд на предстоящий день.

**Ход утренней гимнастики**

Организационный момент.

Дети стоят врассыпную

**Инструктор:** Эй, ребята, что стоите?

На зарядку выходите!

В руки мяч скорей берите,

Справа – друг и слева - друг,

Вместе все в весёлый круг!

**1. Подвижная игра «Затейники»**

Дети становятся в круг, у каждого в руках мяч. Один из играющих назначается затейником. Он находится в середине круга. Дети идут по указанию инструктор по кругу выполняют задание

- мячик вверх, на носках;

- мячик за голову, на пятках;

- мячик перед собой, на внешней (на внутренней) стороне стопы;

и произносят текст:

Ровным кругом, друг за другом

Мы идём за шагом шаг.

Стой на месте, дружно вместе

Сделаем… вот так!

По окончании текста затейник показывает упражнение с мячом, и все повторяют его. Затем затейник выбирает вместо себя того, кто лучше всех выполнял упражнение, и игра продолжается.

**2. Подвижная игра «Мяч водящему»**

Дети делятся на две команды и строятся в колонны. Перед колоннами на расстоянии 3 м становятся два водящих. По сигналу оба водящих бросают мяч ребенку, стоящему в колонне первым. Поймав мяч, играющий кидает его обратно водящему, а сам становится в конец колонны. Водящий бросает мяч второму играющему, а получив мяч обратно, третьему и т. д. выигрывает та колонна, в которой последний играющий раньше вернёт мяч водящему.

**3. Подвижная игра «У кого мяч»**

Дети образуют круг. Выбирается водящий. Он становиться в центре круга, остальные придвигаются плотно друг к другу, руки у всех за спиной. Инструктор даёт кому-либо мяч (диаметр не более 15 см, и дети за спиной передают его по кругу водящий старается угадать, у кого мяч. Он говорит «руки», и тот к кому он обращается, должен выставить вперёд обе руки ладонями вверх. Если водящий угадал, он берёт мяч и становится в круг, а тот, у кого найден мяч, начинает водить.

Построение в колонну.

**Инструктор:** Вот закончилась игра

И на завтрак нам пора.

Мы бегали, прыгали, веселились, играли

На завтрак все дружно теперь зашагали.

Спасибо зарядке, здоровье в порядке!

Ходьба обычным шагом.

**Приложение 4**

**План – конспект спортивного праздника**

**в подготовительной группе**

**«Город мячей»**

**Цель:** познакомить детей с разнообразием различных видов мячей, закрепить умение действовать с ними; сохранение и укрепление своего здоровья.

**Задачи:**

1. Развивать силу, ловкость, выносливость, координацию движений через организацию подвижных игр и упражнений с мячом;

2. Развивать физические качества: силу, ловкость, и быстроту.

3. Закреплять знания о свойствах мяча;

4. Формировать интерес к физической культуре, ежедневным занятиям и подвижным играм.

**Интеграция образовательных областей**: физическое развитие, художественно-эстетическое развитие, социально-коммуникативное развитие, речевое развитие, познавательное развитие.

**Виды детской деятельности**: двигательная, игровая, музыкальная.

**Оборудование:** 2 теннисных мяча, 2 ракетки (для настольного тенниса), 2 резиновых мяча, 2 корзины, маски животных, 2 резиновых мяча, колечки цветные, массажные мячи (по количеству детей), 2 ракетки, мяч – мякиш.

**Ход:**

Под музыку дети выходят в зал.

**Инструктор**: Здравствуйте, ребята! Сейчас я расскажу вам сказку, да не простую, а спортивную. В резиновом царстве, в круглом государстве был город мячей и назывался он «МЯЧЕГРАД». Все дома в нём были круглые, потому что в них жили мячи, но все они были разные. И вот однажды, все мячи выкатились на круглую центральную площадь и начали хвастаться друг перед другом.

«Малыш Пинг - Понг» сказал, что он самый маленький и самый ловкий мячик. «Лоскутный бочок» хвастался, что он самый мягкий и самый цветастый мячик. «Толстячок Джек» говорил, что он очень лёгкий, а «Попрыгунья Мери» хвасталась, что она лучше всех прыгает и скачет. «Дядюшка Фит» сказал, что с ним интереснее всего играть.

**Инструктор**: Ребята, давайте, разрешим этот спор мячей, поиграем с каждым из них.

Первый мяч теннисный

**1. «Выловим рыбок».**

Из таза выловить теннисные мячики ложкой и донести до тарелки.

**2. «Горячая картошка».** По кругу под музыку передаётся теннисный мячик. Музыка останавливается, у кого мяч тот выполняет интересные задания: подбить мячик ракеткой, пронести мяч на ракетки так чтобы он не упал».

**Инструктор**: Ребята вам понравился теннисный мячик? Следующий на очереди массажный мячик.

**3. «Пингвинчики».**

Прыжки с массажным мячом, зажатым между колен.

**4. «Накорми зверей»**

Забросить мяч в корзину – зверька. (На корзинах наклеены маски зверей)

**5. «Посади и собери капусту».**

Массажные мячики раскладывают в колечки и собираются обратно в корзины по цветам. (Мячик кладем в колечко такого же цвета)

**Инструктор**: И с этим мячиком мы поиграли он тоже очень интересный. А теперь мы возьмём резиновый мячик

**6. «Необычный груз».**

Донести резиновый мячик на ракетке.

**7. «Передай облако».**

Передавать мяч в шеренге, последний, получив мяч, бежит и становится первым и передаёт его следующему и т д.

**Инструктор**: Следующий на очереди мяч-мякиш.

**8. «Передай мяч».**

Дети становятся в круг на расстоянии шага друг от друга. По команде дети начинают передавать мяч по кругу, при этом все чётко говорят:

Раз, два, три –

Мяч скорей бери!

Четыре, пять, шесть –

Вот он, вот он здесь!

Семь, восемь, девять!

Бросать, кто умеет? Я!

Тот, у кого на слове «я» оказывается мяч, выходит в середину круга и говорит: «Раз, два, три – беги»! дети разбегаются в стороны, а водящий, не сходя с места, бросает в них мяч. Ребёнок, в которого попал мяч, отходит в сторону и одну игру пропускает. Игра повторяется.

Инструктор: и этот мячик очень интересный. А теперь поиграем с самым большим мячом.

**10. Игра «Играй, играй, мяч не теряй!»**

Дети располагаются по залу. Каждый выполняет любые действия с мячом по своему выбору: катает, отбивает, прыгает. После сигнала все должны сесть на мяч и замереть. Тот, кто не успел, выбывает из игры.

**Инструктор:** Вот и закончилась наша спортивная сказка. Так кто же самый лучший мяч.

Вам понравилось играть? И мне очень понравилось. Сегодня вы показали свою ловкость, силу и выносливость. Поэтому я хочу вас угостить мячиками да не простыми, а сладкими. А теперь пора прощаться, в нашу группу возвращаться. *Дети прощаются. Возвращаются в группу.*

**Приложение 5**

**Образовательная деятельность совместно с родителями**

**«Игры с мячом»**

**Цель:** Помочь родителям ощутить радость от совместной двигательной деятельности и понять полезность игры вдвоём. Формировать у родителей умение выполнять движения в детско-родительской паре (общеразвивающие упражнения, основные движения). Совершенствовать умения детей действовать с мячом: прокатывать, бросать, ловить.

**Задачи:**

**Образовательные:**

1.Способствовать удовлетворению потребности детей в движении и повышению интереса к занятиям физической культурой через организацию совместной деятельности детей и родителей.

2.Обогащать двигательно-игровой опыт детей с мячами разных размеров. 3.Продолжать формировать двигательные умения и навыки движений с мячами (катание, бросание, ловля, метание).

4.Знакомство родителей с вариативностью использования мячей. **Развивающие:**

Развивать ловкость, внимание, находчивость, координацию движений, быстроту реакции у детей.

**Воспитательные:**

1.Вызвать у детей интерес к играм и упражнениям с мячом, воспитывать организованность, самостоятельность в двигательной деятельности. 2.Укрепление детско-родительских отношений.

**Оборудование:**мячи средние резиновые по количеству детей и родителей; массажные мячи; обручи, волейбольная сетка.

**Участники:** родители, дети.

**Ход занятия**

**Вводная часть**

**Инструктор.** Здравствуйте ребята и родители. Я рада приветствовать вас в нашем зале.

Ребята, отгадайте загадку.

Бьют его рукой и палкой,

Никому его не жалко.

Весело он скачет,

А зовётся…

Правильно, мячик!

Сегодня, ребята, вы с родителями будете заниматься физкультурой, и в этом вам поможет мяч. Раз, два, три! Мячик бери! *(Мячи лежат на стульчиках.)* Ребята, возьмите мяч и встаньте впереди родителей.  
*(Каждый ребёнок держит мяч.)*

Начнём с разминки.

**Ходьба и бег в колонне из детско – родительских пар:**  
- обычная, на носках, руки вверх *(взрослый, встав позади ребёнка, берёт его за вытянутые руки);*

- на пятках, руки за головой *(взрослый, встав позади ребёнка, разводит его локти);*   
- приставным шагом друг напротив друга, мяч в вытянутых руках;

- бег в паре: обычный *(ребёнок держит мяч);*

-врассыпную *(дети разбегаются по залу, взрослые держат мячи).*  
**Инструктор.** Раз, два, три! К родителям беги! (Родители обнимают ребёнка, прижимают к себе, кружат.)

**Ходьба с восстановлением дыхания** *(дети держат мяч перед собой).*  
Вдохнули, выдыхая, направляем струю воздуха на мяч.

**Основная часть**

**ОРУ**  
(в детско – родительской паре с мячом)

**1. «Наклоны головы»**

И. п. основная стойка. Стоя лицом друг к другу. Наклоны головы.

**2. «Для начала потянулись»**

И. п. – стоя лицом друг к другу, ноги на ширине плеч, мяч в вытянутых руках перед собой;

1-3 – поднять руки с мячом (взрослый потягивает руки ребёнка);

2-4 – вернуться в и. п.

**3. «Повороты»**

И. п. – стоя спиной, друг к другу, широкая стойка ноги врозь, мяч у ребёнка. 1 – ребенок поворачивается вправо, взрослый берет у него мяч;

2-4 – и. п.

3 – ребенок поворачивается влево и берет мяч у взрослого.

**4. «Наклонились»**

И. п. – основная стойка лицом друг к другу, мяч в вытянутых руках вверху.

1-2 – одновременный наклон вправо (влево);

3-4 – вернуться в и. п.

**5**. И. п. - стоя лицом, друг к другу, ноги на ширине плеч, мяч у ребёнка;

1 – ребёнок кладёт мяч на пол;

2 – и. п.

3 – родители берут мяч;

4 – и. п.

Следующие 4 счёта наоборот.

**6. «Потянулись вперёд»**

И. п. – сидя на полу, ноги в стороны, ребёнок лицом к взрослому;

1-4 – ребёнок прокатывает мяч руками вперёд;

5-8 – взрослый прокатывает мяч ребёнку.

**7.**  **«Дружно присели»**

И. п. – стоя лицом друг к другу, ноги на ширине плеч, взявшись руками за мяч.

1-3 – присесть;

2-4 – вернуться в и. п.

**8. «Прыжки»** «Девочки и мальчики прыгают как мячики».

Мячи лежат на полу, рука взрослого на голове ребенка.

Взрослый имитирует движения отбивания мяча от пола, ребенок прыгает

**«как мячик»**

**Дыхательное упражнение**

Носиком сейчас вдохни,

И дыханье задержи

Выдыхаем воздух ртом.

*«Пых!»* Мы говорим потом!

**Основные виды движений**

Дети и родители становятся друг напротив друга.

**Инструктор.**   
Мячик круглый, его можно прокатить друг другу, а ещё его можно бросать и ловить.

**Игровые упражнения с мячом**

1. Подлезание в ворота с мячом в руках в приседе. Дети присаживаются, и пролезаю между ног у **родителей**, держа в руках мяч. 3-4 раза.

2. Бросание друг другу и ловля мяча.

2. Взрослый бросает мяч в руки ребёнку, ребёнок его ловит и катит его обратно по полу взрослому. То же на оборот.

3. Взрослый держит в руках обруч, ребёнок бросает мяч, стараясь попасть в обруч.

4. «футбол» На расстоянии 2,5 м. дети ударяют по мячу в ворота, сделанные с помощью родителей *(и. п. ноги врозь 3-4 раза)* родители ловят мяч и предают ребенку

**Подвижная игра «Мяч через сетку»**

Дети и родители делятся на две команды и перекидывают маленькие мячи через сетку.

**Заключительная часть**

**Инструктор.** С помощью массажных мячиков можно делать массаж.  
Родители и дети берут массажные мячи и выполняют массирующие движения друг другу.

**Инструктор**. А теперь дети сделают массаж своим родителям

Я мячом круги катаю,

Назад - вперёд его гоняю

Им поглажу я ладошку,

Будто бы сметаю крошку.

И сожму его немножко,

Как сжимает лапу кошка.

Каждым пальцем мяч прижму

И другой рукой начну

**Инструктор**.

Дети если вам понравилось наше занятие положите свои мячи в красную корзинку, а если нет то в синею.

**Приложение 6**

**Картотека подвижных игр и упражнений**

**с мячом**

**Игровое упражнение «Школа мяча» 5-6 лет**

**Цель.**Развивать координацию движений, ловкость.

**Ход.**Школа мяча представляет собой систему упражнений. Упражнения подбираются простые, доступные. Дети выполняют их в определённой последовательности.

**1.**Подбросить мяч вверх и поймать его двумя руками.

**2.**Подбросить мяч вверх, хлопнуть в ладоши и затем поймать его.

**3.**Ударить мяч о землю и поймать его двумя руками.

**4.**Ударить мяч о землю, хлопнуть в ладоши и затем поймать его.

**5.**Ударить мяч о стену (или щит) и поймать его двумя руками.

**6.**Ударить мяч о стену, хлопнуть в ладоши и затем поймать его.

**7.**Ударить мяч о стену. После того как он упадет на землю и отскочит, поймать его двумя руками.

**8.**Ударить мяч о стену, хлопнуть в ладоши и, когда мяч, упав на землю, отскочит, поймать его.

**Игровое упражнение «Школа мяча» 6-7 лет**

**Цель.**Развивать координацию движений, ловкость, прослеживающую функцию глаза.

**Группа упражнений 1.**

1)      Бросить мяч вверх и поймать двумя руками.

2)      Бросить мяч вверх и поймать одной правой рукой.

3)      Бросить мяч вверх и поймать одной левой рукой.

4)      Ударить мяч о землю и поймать двумя руками.

5)      Ударить мяч о землю и поймать одной правой рукой.

6)      Ударить мяч о землю и поймать одной левой рукой.

Если ребенок, выполняя упражнения, уронит мяч, он передает его другому играющему и ждет своей очереди. Если же он выполнит все эти упражнения, то повторяет их с хлопками.

**Группа упражнений 2  (у стены).**

1)      Ударить мяч о стену и поймать двумя руками.

2)      Ударить мяч о стену и поймать одной рукой.

3)      Ударить мяч о стену и поймать одной левой рукой.

4)      Ударить мяч о стену; после того как он упадет на землю и отскочит, поймать его двумя руками.

5)      Ударить мяч о стену; после того как он упадет и отскочит, поймать его одной правой, затем левой рукой.

Все эти упражнения могут выполняться с хлопками.

**«Салют»**

**Цель.**Развивать  ловкость, зрительно – двигательную координацию.

**Ход.**Дети берут мячи разных цветов и свободно располагаются по залу. Взрослый вместе с детьми произносит:

*Это не хлопушки:*

*Выстрелили пушки.*

*Люди пляшут и поют.*

*В небе — праздничный салют!*(дети подбрасывают мячи и ловят их).

По сигналу взрослого: «Закончился салют!» дети перестают бросать мячи вверх.

**Правила:**подбрасывать мяч вверх можно только после команды «Салют».

**«Зевака»**

**Цель.**Развивать внимание, координацию движений, ловкость, прослеживающую функцию глаза.

**Ход.** Дети встают в круг на расстоянии одного шага друг от друга. У одного из играющих в руках мяч. По команде 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:**мяч перебрасывается через центр круга. Если играющий при выполнении упражнения уронил мяч, ему даётся дополнительное задание.

**«У кого мяч» (игра малой подвижности)**

**Цель.**Развивать внимание, ловкость, зрительно – двигательную координацию, осязание.

**Ход.** Дети образуют круг. Выбирается водящий. Он становится в центр круга, а остальные плотно придвигаются друг к другу, руки у всех за спиной.

Педагог   дает кому-либо мяч (диаметр 6—8 см), и дети за спиной передают его по кругу. Водящий старается угадать, у кого мяч. Он говорит: «Руки!»**—** и тот, к кому обращаются, должен выставить вперед обе руки ладонями вверх, как бы показывая, что мяча у него нет. Если водящий угадал, он берет мяч и становится в круг, а тот, у кого найден мяч, начинает водить.

**Правила:**стараться передавать мяч за спиной так, чтобы не догадался водящий; к кому обращается водящий, должен показать руки.

**День и ночь**

**Цель.** Обучать детей умению бросать и ловить мяч.

**Ход.** У каждого из детей в руках по мячу. По команде «День!» дети выполняют знакомые движения с мячом (броски вверх, вниз, в стену, в кольцо, набивание мяча на месте, в движении и др.). По команде «Ночь!» - замереть в той позе, в которой застала ночь.

**Правила:** не двигаться, пока не последует команда «День!». Кто двигается, выбывает из игры.

**Горячая картошка**

**Цель.** Закреплять передачу мяча по кругу.

**Ход.** Игроки строятся в круг, один из игроков держит в руках мяч. Под музыку или звуки бубна дети передают по кругу мяч друг другу. Как только музыка остановилась, игрок, у которого оказался в руках мяч, выбывает из игры. Игра продолжается до тех пор, пока не останутся 2 игрока-победителя.

**Правила:** при передаче мяч не бросать; уронившие мяч выбывают из игры.

**Земля, вода, воздух**

**Цель**. Учить детей, ловить мяч. Развивать ловкость и внимание, быстроту. Закрепить название рыб, птиц, животных.

**Ход.** Дети садятся по кругу. Педагог с мячом в руках становится в середине круга. Игра начинается по указанию педагога, который бросает любому из игроков малый мяч, называя одно из слов: земля, вода, воздух. Например, он говорит: «Вода». Игрок, которому руководитель бросил мяч, должен поймать его и быстро назвать рыбу или животное, живущее в воде (например, щука). Если учитель называет слово «воздух», то нужно назвать какую-нибудь птицу. После этого игрок бросает мяч другому игроку, называя одно из указанных слов. Можно в промежутке сказать: «Огонь». Тогда игрок должен ответить: «Горит, горит!»

**Правила:** игрок, допустивший ошибку, садится на расстоянии одного шага за круг и сидит до тех пор, пока кто-нибудь из игроков не допустит ошибку. Тогда тот садится за круг, первый идет на свое место в кругу. Побеждает игрок, ни разу не допустивший ошибку.

**Воевода**

**Цель**. Упражнять детей в прокатывании, бросании и ловле мяча, в умении согласовывать движение со словом, развивать внимание, ловкость.

**Ход.** Дети по кругу перекатывают мяч от одного к другому, произнося:

- *Катится яблоко в круг хоровода,*

*-Кто его поднял, тот воевода…*

Ребенок, у которого в этот момент окажется мяч - воевода. Он говорит:

-*Я сегодня воевода.*

*-Я бегу из хоровода.*

Бежит за кругом, кладет мяч на пол между двумя игроками. Дети хором говорят:

*- Раз, два, не воронь*

*- И беги как огонь!*

Игроки бегут по кругу в противоположные стороны, стараясь раньше напарника схватить мяч. Тот, кто первым добежал и схватил мяч, катит его по кругу. Игра продолжается.

**Правила:** прокатывать или перебрасывать мяч только рядом стоящему игроку. Нельзя мешать игроку, бегущему за кругом. Выиграл тот, кто первым коснулся мяча.

**«Попади и поймай»**

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

**Ход.** 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 педагога 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.

**Правила:** Можно ударять мяч левой рукой, ловить правой или наоборот. Либо ударять и ловить одной и той же рукой.

**«Ловишка с мячом»**

**Цель.** Развивать скоростные качества, ориентировку в пространстве, глазомер.

**Ход.** Дети стоят по кругу, передают мяч из рук в руки, произнося:

*Раз, два, три — мяч скорей бери!*

*Четыре, пять, шесть — вот он, вот он здесь!*

*Семь, восемь, девять — бросай, кто умеет.*

Последний, к кому попал мяч, говорит: «Я!», выходит в середину и бросает мяч, стараясь осалить разбегающихся в стороны детей.

**Правила:** передавать мяч, точно согласуя движения с ритмом произносимых слов; тот, кого запятнает мяч, пропускает  один кон игры; мяч бросать, целясь в ноги.

**«Играй, играй, мяч не теряй!»**

**Цель.** Формировать навыки владения мячом, ловкость, мелкую моторику рук.

**Ход.** Дети располагаются на площадке. Каждый играет с мячом, выполняя действия по своему выбору: бросает вверх и о землю, отбивает мяч на месте и в движении; бросает мяч в стену, в корзину. После сигнала педагога все должны быстро поднять мяч вверх.

**Правила***:* играть с мячом, не мешая товарищам, находить свободное место на площадке; кто не успел по сигналу поднять мяч, получает штрафное очко.

**«Охотники и звери»**

**Цель.**Развивать скоростные качества, ориентировку в пространстве, глазомер.

**Ход.** На площадке (в спортзале) обозначается круг. Играющие делятся на две команды: «охотники» и «звери». Звери становятся в круг, а охотники распределяются за кругом. У одного из охотников мяч. По сигналу охотники «стреляют» — бросают мяч в зверей (в ноги детей). Звери, находящиеся в кругу увертываются от мяча (отходят в сторону, подпрыгивают и т.д.). Охотники ловят мяч и продолжают бросать его в зверей. По сигналу охота прекращается и подсчитывается количество пойманных зверей. Затем команды меняются местами.

**Правила:** те звери, кого «подстрелили», отходят в сторону.

**«У кого меньше мячей»**

**Цель.** Развивать внимание, ловкость, зрительно-двигательную координацию.

**Ход.** Играющие делятся на две команды. Команды размещаются на разных сторонах площадки. Посередине площадки натягивается сетка или шнур. У каждого играющего в руках мяч. По сигналу педагога дети перебрасывают мячи правой и левой рукой через сетку или шнур. После второго сигнала прекращается перебрасывание мячей и подсчитывается количество мячей на игровом поле у обеих команд. У кого меньше мячей,  та команда победила.

**Правила***:*перебрасывать мячи через верх шнура, после сигнала закончить перебрасывать мячи.

**«Кого назвали тот и ловит»**

**Цель.**Развивать внимание, ловкость, быстроту реакции на сигнал.

**Ход.** Дети ходят или бегают по площад­ке. Педагог 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.

**Правила:**слушать сигнал.

«**Мяч водящему»**

**Цель.**Развивать координационные умения, ловкость, глазомер.

**Ход.**  На земле проводятся две линии на расстоянии 1,5 м одна от другой. За одну из них в колонну по одному становятся играющие (5 – 6 человек). За другую линию, напротив них, становится водящий. Он бросает мяч ребенку, стоящему в колонне первым; тот, поймав мяч, возвращает его водящему и перебегает в конец колонны. В это время второй ребенок продвигается к линии и повторяет те же движения. Если ребенок, стоящий в колонне, не поймал мяч, водящий бро­сает ему мяч еще раз, пока он не поймает его. Когда все дети бросят мяч, выбирается новый водящий.

Игру можно провести с элементом соревнования. В этом случае удобно играющим стать в две колонны и выбрать двух водящих. Успех зависит от умения детей бросать и ловить мяч. Если играющий роняет мяч, водящий бросает его повторно, но из – за этого колонна теряет время и может проиграть.

**Правила:**начинать бросать мяч по сигналу.