**Подвижные игры и игровые упражнения с мячом для младших школьников**

Игры с мячом - не только интересное развлечение, они очень полезны детям, так как в значительной мере способствуют развитию координации движений, а это пригодится и при обучении письму, рисованию, конструированию. Удовольствие от игр с мячом, мышечной нагрузки, от получившегося броска или удара по мячу - всё это радости детства. Эти упражнения годятся для любителей всех спортивных игр (футбола, волейбола, баскетбола), так как учат ребёнка умению обращаться с мячом, бросать и ловить его в самых разных положениях и разными способами. Упражнения предназначены для занятий с детьми 7-8 лет. В зависимости от степени физического развития детей, подготовленности, можно подобрать нужные упражнения, их количество, продолжительность занятия, вес и величину мяча. К тому же упражнения можно усложнять или упрощать. Когда накопится опыт, можно придумать или подыскать в соответствующих пособиях новые упражнения с мячом уже специально для какого-то конкретного вида спортивных игр. Сначала объясните детям суть упражнения, лучше как можно образнее: «рука - ковшиком». «прыгнуть зайчиком» и тому подобное. Хорошо помогает овладеть движением его проговаривание в ходе выполнения: «Приседаю - выпрямляюсь - бросаю». Дети охотно подражают взрослым, поэтому не ленитесь показывать элементы почаще и в разных ракурсах. Например, вот так подбирают ориентиры: «Выше облака летящего!», «Дальше кустика!».

Чтобы приобрести навыки в играх с мячом, требуются многократные упражнения, но, как правило, после 8-10 повторений дети теряют интерес, а без него какое же обучение? В этом случае вводите «оживляющие элементы»: хлопок в ладоши, поворот, удар мяча об пол, изменение направления или мишени для броска. Если упражнение не понятно, можно выполнять его вместе с ребёнком: «Вместе держим - вместе кинем»

Не следует настаивать на выполнении тех упражнений с мячом, которые детям не нравятся. И наоборот - нужно использовать и постепенно усложнять понравившиеся элементы. Не бойтесь перегрузок, но не настаивайте на продолжении занятий, если дети жалуются на усталость. Как можно меньше принуждения, как можно больше удовольствия и радости! Запаситесь терпением. Не раздражайтесь при неудачах. Избегайте замечаний: «Какой ты неумейка». «Неуклюжий…» Подчёркивайте всё положительное: « Вот сегодня гораздо лучше, чем в прошлый раз….», «Вот здорово у тебя получилось! Давай-ка ещё разок»…

1. «Тяни - толкай». Мяч катить двумя руками из положения сидя, ноги врозь. Расстояние между партнёрами постепенно увеличивается. Нужно научиться мяч направлять (толкать) прямолинейно; стремиться мяч поймать и подтянуть к себе.
2. «Покатили - прокатили». Мяч катить друг другу одной рукой (поочерёдно правой и левой из положения стоя в наклоне, ноги полусогнуты).
3. «Карусель». Передавать мяч из рук в руки в положении сидя спиной друг к другу в одну и в другую сторону.
4. «Карусель стоя» Передавать мяч из рук в руки в положении стоя спиной друг к другу. Постепенно увеличивая расстояние до трёх шагов, передавать мяч броском.
5. « Не упусти мяч». Бросок двумя руками от груди из положения стоя, ноги врозь . Расстояние постепенно увеличивается от одного до нескольких шагов. Нужно научиться мягко ловить мяч, подтягивая к себе двумя руками; научиться соразмерять усилия при броске.
6. «Ванька – встань-ка». Бросок двумя руками от груди при переходе из положения лёжа на груди в сед. Условия и задачи те же, что и в упражнении 5.
7. «Хоп - скок». Бросок двумя руками от груди с ударом об пол. Условия и задачи те же, что и в упражнении 5 и 6.
8. «Попади в меня». Бросок двумя руками из-за головы в положении стоя лицом друг к другу; постепенно увеличивать расстояние. Научиться мягко бросать и ловить мяч двумя руками.
9. «Кто дальше». Броски двумя руками через голову стоя спиной к партнёру. Задачи те же, что и в упражнении 8.
10. «Дриблинг». Ведение мяча на месте, а затем поочерёдно правой и левой рукой. Затем - ведение мяча в движении с продвижением вперёд.
11. «Арка». Передача мяча двумя руками вниз - назад из положения стоя ноги врозь по ширине, спиной к партнёру. Вначале мяч катить, затем бросать.
12. «Катапульта». Бросок мяча снизу двумя руками, из положения стоя ноги врозь, лицом к партнёру.
13. «Дискобол». Передача мяча снизу одной рукой (левой, правой) стоя в положении шага (разноимённая нога вперёд) лицом к партнёру. Вначале мяч катить, затем бросать.
14. «Жонглёр». Подбрасывание и ловля мяча в положении стоя, ноги врозь. Мягко ловить мяч. Возможно соревнование: «Кто выше».
15. «Попади в круг». Броски одной рукой от плеча в нарисованный круг. Задача партнёра поймать отскочивший мяч.
16. «Отбей снизу». Отбивание мяча двумя руками в положении стоя, ноги врозь, лицом к партнёру. Мяч мягко набрасывать, постепенно увеличивать расстояние между партнёрами.
17. «Всадник». Прыжки с мячом, мяч зажат коленями.
18. «Зайчик». Прыжки через мяч вперёд-назад, из стороны в сторону. Взрослый держит ребёнка за руки.
19. «Остановка мяча». Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы. Партнёр катит мяч рукой.
20. «Щёчка». Передача мяча внутренней стороной стопы. В момент удара опорная нога должна находиться на уровне мяча.
21. «Вратарь». Отбивание катящегося в ворота мяча. Катить мягко, расстояние до ворот постепенно уменьшать. Вратарь может ловить или отбивать мяч. Мяч подавать в ворота сначала руками, затем ногами.
22. «Хлопушка». Подбросить мяч вверх, хлопнуть в ладоши и поймать падающий мяч. Как вариант - ловить мяч после отскока от пола.
23. «Рогатка». Бросок мяча ногами за голову в положении лёжа на спине.
24. «Ударь с разбега». Мяч передаётся ударом внешней стороной стопы с разбега в 3-5 шагов. При ударе опорная нога ставится на уровне мяча.
25. «Мяч на ниточке». Ведение мяча ногой (поочерёдно правой и левой) до указанного ориентира.