**Подвижные игры с мячом**

**как средство обучения метанию**

**детей третьего года жизни**

Для всестороннего развития дошкольников очень важно своевременно овладеть разнообразными движениями, в первую очередь основными их видами: бегом, ходьбой, прыжками, метанием, лазаньем.

Огромную потребность в движении дети обычно стремятся удовлетворить в играх. Играть для них - это, прежде всего, двигаться, действовать. Во время подвижных игр у детей совершенствуются движения, развиваются такие качества, как инициатива и самостоятельность, уверенность и настойчивость. Действия с мячом занимают большое место в работе по физической культуре, используются всеми детьми в самостоятельных играх и упражнениях. Бросание и ловля, метание укрепляют мышцы плечевого пояса, туловища, мелкие мышцы рук, способствуют развитию глазомера, меткости. Они требуют также хорошей координации движений. Игры с мячом развивают ловкость, ритмичность и точность движений.

**Цель**: формирование навыка метания в горизонтальную цель у детей третьего года жизни.

**Задачи**:

1 подобрать игры и упражнения для развития техники метания;

2 практическое проведение упражнений и игр для развития техники метания у детей третьего года жизни.

Эти игры и упражнения можно включить в разные формы работы и режимные моменты, так например, на прогулке в зимнее время можно использовать игру « Снежки», в утреннюю гимнастику « Весёлый мяч», в комплекс упражнений для занятий по физическому воспитанию: «Мяч за голову», «Салют», « Перебрось мяч», во второй половине дня проведение подвижных игр, таких как « Лови и бросай – упасть не давай», «Брось и догони», «Если все мы встанем в круг, мяч тебе я брошу, друг». Для совместной деятельности с воспитателем по развитию речи подойдёт игра « Кто как разговаривает» так же с применением мяча.

***« Озорной мячик».***

**Цель игры:** упражнять ребенка в бросании мяча вдаль двумя руками от груди (снизу, сверху, из-за головы); выполнять действия с мячом по речевому сигналу взрослого; развивать умение ориентироваться в пространстве.

**Для этой игры понадобятся:**

1.Шнур, полоска пластыря или цветные кружочки;   
2. Мяч среднего размера.

**Содержание:** дети с мячом в руках встают у обозначенного места (шнур, полоска пластыря, цветной кружочек) и выполняют действия в соответствии со стихотворным текстом, произносимым воспитателем:

**Варианты игры:**

*Вариант №1:*

**Мы обнимем мячик нежно,**  
*Приставляют мяч к груди.*  
**Оттолкнем его небрежно.**  
*Бросают мяч вдаль двумя руками от груди.*  
**А теперь, догоним дружно:**  
*Бегут за мячом.*  
**Пожалеть его нам нужно!**  
*Поднимают мяч и,  
прижимая его к груди одной рукой,  
другой гладят мяч  
и возвращаются обратно.*

*Вариант №2:*

**Мячик вниз мы опускаем,**  
*Опускают руки с мячом вниз.*  
**А теперь его бросаем.**  
*Бросают мяч вдаль двумя руками снизу.*  
**Догоняем быстро, дружно.**  
*Бегут за мячом.*  
**Ведь поймать его нам нужно!**  
*Поднимают его и «жалеют».*

*Вариант №3:*

**Мячик вверх мы поднимаем**  
*Поднимают руки с мячом вверх над головой.*  
**И вперед его бросаем.**  
*Бросают мяч вдаль двумя руками сверху.*  
**Мячик шустрый, озорной**  
*Бегут за мячом.*  
**Сейчас догоним мы с тобой!**  
*Догнав, поднимают, весело кричат:*  
**«Догнали!»**  
*Возвращаются обратно.*

*Вариант №4:*

**Мячик шустрый, озорной  
Вверх поднимем мы с тобой.**  
*Поднимают руки с мячом вверх над головой.*  
**Спрячем за головку,**  
*Слегка опускают мяч за голову на согнутых руках.*  
**Бросим дружно, ловко!**  
*Бросают мяч вдаль двумя руками из-за головы.*  
**А теперь, догоним дружно.**  
*Бегут за мячом.*  
**Ведь поймать его нам нужно!**  
*Догнав, поднимают, весело кричат:*  
**«Поймали!»**  
*Возвращаются обратно.*

***« Веревочка»***

**Цель игры:** учить ребенка бросать мяч двумя руками вперед-вверх способами снизу, от груди, сверху, из-за головы.

**Для этой игры понадобятся**:

1. При помощи «подручных средств» (например, стулья со спинкой) на высоте примерно 1 м от пола (при обучении броску сверху и из-за головы) или на уровне груди ребенка (при обучении броску снизу и от груди) натянуть веревку или резинку.  
2. Мячи среднего диаметра: 12-15 см.

**Содержание:** на одной стороне комнаты на расстоянии 0,6-1,5 м (при обучении броску сверху и из-за головы) и на расстоянии 1-1,5 м (при обучении броску снизу и от груди) от натянутой веревки на цветных кружочках (у шнура, полоски пластыря) располагаются дети. В руках у каждого по мячу (мячи среднего диаметра 12-15 см). В соответствии со стихотворным текстом, произносимым воспитателем, они вместе выполняют упражнение.

*Бросок сверху:*

**У веревочки (заборчика) стоим,**  
*Дети с мячами в руках стоят на кружочках,*  
**Мячик поднимаем.**  
*Поднимают руки с мячом вверх.*  
**Чтобы мячик ускакал,**  
*Бросают мяч двумя руками сверху*  
**Мы его бросаем!**  
*через натянутую веревку.*  
**Догоняем быстро, дружно.**  
*Бегут за мячом.*  
**Ведь поймать его нам нужно!**  
*Догнав, поднимают, весело кричат:*  
**«Поймали!»**  
*Возвращаются обратно.*

Во время броска из-за головы воспитатель также говорит «Мячик поднимаем», во время броска снизу – «Мячик опускаем», во время броска от груди – «Мячик прижимаем».

Показать детям, что стоять на кружочках следует слегка расставив ноги в стороны. Бросать и бежать за мячом только по речевому сигналу воспитателя. Также объяснить малышам, чтобы догнать мяч, надо пробежать под веревкой и, чтобы не задеть ее, надо наклониться, а не приподнимать ее рукой вверх.

**Усложнение игры:** бросание мяча можно проводить также через 2-3 стула со спинкой, стоящих вплотную друг к другу (слово «у веревочки» заменяется на слово «у заборчика»). В этом случае, догоняя мяч, малышу уже придется проползать под стульями.

***« Летящий мяч»***

**Цель игры:** развивать у детей зрительно-двигательную координацию, общую и мелкую моторику, социальные навыки.

**Для этой игры понадобятся:** если вы находитесь в помещении, мяч можно взять мягкий диаметром 15–20 см, а на улицу – прыгучий.

**Содержание:** взрослый, произнося первые три строчки, бросает мяч одному из детей, после чего ребенок должен бросить мяч взрослому обратно.

**Летит мой мяч, летит к тебе,  
Смотри, не прозевай!  
Держи его, лови его,  
И снова мне бросай.**

Более сложным вариантом является игра с воздушным шариком в одиночку или в группе. Ребенок подкидывает шарик или дети перебрасывают его друг другу руками, не давая упасть. Дистанция между детьми должна быть достаточная, чтобы они не задевали друг друга и не сталкивались при движении.

***Комплекс гимнастики после дневного сна с мячами с элементами дыхательной гимнастики.***

***« Разноцветные мячи»***

Проводится в групповой комнате.

Во время тихого часа разложить мячики на полу.

Воспитатель.

Посмотрите-ка , ребята,

Чудо дивное случилось.

Сколько мячиков красивых

В спальне нашей появилось!

Ребята, давайте поиграем с мячиками.

Дети встают с кроватей, переходят в групповую комнату.

Каждый ребенок получает мячик. Дети встают врассыпную.

*Упражнение « разноцветные мячи».*

И.п.: стоя, ноги слегка расставлены, мячик в опущенных руках ( обхватив мячик со всех сторон).

1-2Руки с мячик вверх

3-4 И.п.

Повторить 5 раз. Темп умеренный.

*Упражнение « Покажи мячик другу»*

И.п. стоя, ноги слегка расставлены, руки с мячиком перед грудью.

1-2 Повернуть туловище в одну сторону.

2-3 И.п.

Тоже в другую сторону.

Повторить по 2 раза в каждую сторону. Темп медленный.

Указание: « сохранять устойчивое положение. Мячик не ронять».

*Упражнение « Поиграем с мячиком»*

И.п.: сидя на полу, ноги врозь, мячик в опущенных руках.

1- 2Наклон к правой ноге. Достать мячиком до носков ног.

3-4 И.п.

Тоже к левой ноге.

Повторить по 2 раза к каждой ноге. Темп умеренный.

Указание « Хорошо выпрямиться».

*Упражнение « Шарик отдыхает»*

И.п.: лежа на спине, мячик в руках перед грудью.

1-2 Поднять обе ноги.

3-4 И.п.

Повторять 4 раза. Темп умеренный.

Указания: « Ноги опускать тихонько. Пяточки по полу не стукать».

*Дыхательное упражнение «Подуем на мячик»*

И.п.: стоя, мячик в согнутых перед грудью руках, ноги вместе.

Подуть на шарик. На счет 1 – вдох. На счет 2,3 – выдох.

Повторить 4 раза.

Ходьба врассыпную с мячиком в руках в медленном темпе ( 20 сек.)

Воспитатель.

А каких мячи цветов?

Кто ответить мне готов?

Дети останавливаются и называют цвета мячиков.

Воспитатель.

Вы, ребята, не зевайте,

С мячами весело играйте.

Играет веселая музыка. Дети подбрасывают мячики и стараются их поймать.

Затем они складываются в корзину.

***Комплексы упражнений* *с мячом (диаметр 25-30 см)***

***по физическому воспитанию детей третьего года жизни.***

№1

1. «Мяч вперед». И.п.: ноги слегка расставить, мяч опущен. Мяч вперед, опустить, сказать «вниз». Повторить 5 раз.
2. «Покажи мяч». И.п.: ноги врозь, мяч опущен. Наклон вперед, мяч вперед, сказать « вот», опустить мяч. Повторить 4 раза.
3. « Выше мяч». И.п.: сидя на пятках, мяч опущен. Подняться на колени, мяч вверх, посмотреть, опустить. Повторить 4 раза.
4. « Мячик отдыхает». И.п.: ноги слегка расставить, руки на поясе, мяч на полу. 3-4 пружинки и 6 -8 подпрыгиваний, ходьба вокруг мяча. Предложить взмахивать руками. Дыхание произвольное. Повторить 3 раза.

№2

1. « Дальше вперед». И.п.: ноги слегка расставить, мяч перед грудью. Руки вперед, вернуться в и.п. Тоже , из и.п. мяч за головой. Повторить 5 раз.
2. « Катаем». И.п.: сидя(стоя) , ноги врозь, раки за спину, мяч на полу. Наклон вперед, покатать мяч вперед к себе, вернуться в и.п. Позже предложить говорить « катаем». Повторить 4 раза.
3. « Погладим». И.п. ноги слегка расставить, мяч на полу. Присесть, погладить, сказать « гладкий», выпрямиться. Повторить 4 раза.
4. « Веселые мячики». И.п. ноги слегка расставить, мяч опущен, 6 – 8 подпрыгиваний и ходьба на месте, подняв мяч. Повторить 3 раза.

№3

1. «Мяч вверх». И.п.: ноги слегка расставить, мяч опущен. Мяч вверх, посмотреть на него, вернуться в и.п., сказать « вниз». Сохранять устойчивое положение. Повторять 5 раз.
2. «Кати к себе». И.п.: сидя ( стоя), мяч перед грудью. Наклон вперед, положить мяч как можно дальше и катить к себе, вернуться в и.п. Закончив упражнение, выпрямиться, поднять мяч вверх и опустить. Повторить 4 раза.
3. « Спрячем мяч». И.п.: лежа на спине, руки в стороны, мяч на животе ближе к ногам. Накрыв мяч руками и согнутыми ногами, голову не поднимать, сказать « спрятались». Повторить 4 раза.
4. « Вокруг мяча». И.п.: ноги слегка расставить, руки за спину, мяч на полу. Подняться на носки, обойти вокруг мяча в одну сторону и другую сторону. Закончить обычной ходьбой и бегом друг за другом. Повторить 3 раза.

***Подвижные игры с мячом****.*

***« Пронеси не урони»***

**Цель игры:** учить ребенка производить действия с предметами по сигналу: брать, переносить их,бросать; ходить, сохраняя прямолинейное направление движения; развивать умение ориентироваться в пространстве комнаты (или другого помещения).

**Для этой игры понадобятся:**

1. Мячи разного цвета и разных размеров;  
2. Корзина, бочка или коробка, в которой с легкостью умещались бы мячи.

**Содержание:** на одной стороне комнаты на цветных кружочках (это «домики») располагаются дети, в руках у каждого по мячу. На другой стороне комнаты стоит корзина. Воспитатель вместе с детьми производит действия, сопровождая их стихотворным текстом:

**Мы с тобой идем, идем,**  
Дети с мячом в руках  
проходят через комнату  
**Мячи разные несем:  
Зеленый, желтый, красный, синий…**  
останавливаются около корзины.  
**Бросили мы все в корзину!**  
Кидают мячи в корзину.

Воспитатель предлагает посмотреть в корзину и задает детям вопрос: «Какие же мячи в корзине?» Дети называет цвет мячей. Взрослый хвалит их, например: «Правильно желтый и красный мячи в корзине. А теперь, давайте в домик побежим!» Убегают каждый в свой домик, где вместе со взрослым выполняют имитационные движения. Воспитатель спрашивает:

**Покажи мне, как мы шли?**  
*Ходьба на месте*  
**Мячик как с тобой несли?**  
*Ходьба на месте, руки имитируют несение мяча.*  
**Покажи, как мячик клали?**  
*Наклониться, руки вниз (как будто положили мяч).*  
**Покажи мне, как бежали?**  
*Бег на месте.*

Воспитатель снова спрашивает детей: «А где же наши мячи?» Дети обязательно покажут на корзину. «Пойдемте достанем мячи из корзины», - предлагает взрослый. И они снова бегут к корзине, достают мячи, поднимают их над головой и возвращаются в свои «домики». После некоторой паузы игра повторяется.

Взрослому необходимо следить за тем, чтобы малыши выполняли действия по речевому сигналу (стихотворный текст). Для переноски можно использовать и более мелкие предметы: кубики, малые мячи или шарики, шишки и др.

***« Снежки»***

**Цель игры:** развивать мелкую моторику рук, укреплять мышцы пальцев, учить бросать малый мяч вдаль.

**Для этой игры понадобятся:** для этой игры сделать много мягких поролоновых мячей (например, из поролоновых губок для мытья тела – такие мячи не только легкие, но и яркие).

**Содержание:** показать детям мягкие мячики и предложить слепить из них "снежки": "А давайте мы сейчас слепим снежные комочки". Сжимая мячик между ладонями, показать, как лепить "снежок": "Смотрите комочек мягкий, я могу его сжимать ладошками: вот так – вот так!" Дети повторяют движения. "Ну, покажите, какой "снежок" у вас получился. Какие хорошие у вас"снежки"! Молодцы! Давайте еще слепим". – дать возможность детям слепить еще 3 комочка. "А теперь бросайте "снежки" мне, я буду их ловить!" Дети бросают мячи-комочки одной рукой. Воспитатель делает вид, что ловит "снежки", но поймать или удержать их не может: "Как много "снежков". Я их и поймать не смогла! Давайте соберем "снежки" и снова поиграем". Воспитатель с детьми собирают мячи и игра повторяется.

**Совет:** напоминать детям, чтобы они с усилием нажимали на мяч во время лепки "снежка" и чтобы у них сверху оказывалась по очереди то правая, то левая ладошки. Предложить просто помять мяч пальцами рук.

***« Снежинки»***

**Цель игры:** учить ребенка бросать мяч двумя руками, развивать зрительно-двигательную координацию, общую и мелкую моторику рук.

**Для этой игры понадобятся:** перед игрой (обязательно вместе с детьми) нарвать небольшие кусочки белой легкой бумаги (например, салфетку) – в игре это будут «снежинки». Положить на пол большую взбитую подушку. Сверху подушки насыпать «снежинки».

**Содержание:** отойдите от подушки на 0,7-1,5 м (в зависимости от возможностей и умений ) и показать, как бросить мяч на подушку (двумя руками снизу). Дети придут в восторг от разлетающихся в стороны «снежинок».

***«Корзинка»***

**Цель игры:** развивать глазомер, ловкость, координацию движений при метании в горизонтальную цель.

**Для этой игры понадобятся:** любые маленькие мячи (от большого тенниса, резиновые, мягкие из разных материалов) или бумажные шары из скомканной бумаги. В качестве горизонтальной цели лучше использовать корзину большого диаметра (высокий таз или обклеенную цветной бумагой большую коробку), чтобы бросаемые мячи могли в них задерживаться.

**Содержание:** поставить корзину (таз, коробку) на пол и на расстоянии 60–150 см от нее по кругу выложить круг из длинного шнура. Встав у обозначенного места (шнур), воспитатель показывает детям, как можно забросить мячи в корзину: "Посмотрите, как я умею! Хотите тоже поиграть?"

Дети становятся на круг или в любом месте около шнура. Взрослый кладет перед ними на пол коробочку мячами и вместе с детьми, чтобы малыши видели движения, которые воспитатель сопровождает словами:

**Мяч одной рукой возьмем**  
Наклоняются и берут по одному мячу.  
**И к плечу поднимем.**  
Поднимают руку с мячом вверх к плечу.  
**На корзину поглядим.**  
Смотрят на корзину.  
**Мяч в корзину кинем.**  
Бросают мяч в корзину одной рукой.

Сначала дети бросают мячи правой, а потом левой рукой (по 2–3 шт. каждой). Затем собирают брошенные мячи коробку, и игра повторяется.

Варианты игры:

Чтобы сохранить интерес ребенка к игре можно использовать для метания:

кубики, маленькие мягкие игрушки, которые так же забрасываются в корзину, таз или коробку; разноцветные мешочки, наполненные любой крупой (гречкой, рисом и т.п.) весом 70– 100 граммов. Такие мешочки можно бросать в большой обруч или в круг, выложенный из шнура.

***« Камушки в речку»***

**Цель игры:** учить ребенка метанию вдаль разными руками.

**Для этой игры понадобятся:** на одной стороне зала кладут на пол цветные кружочки (шнур, полоску пластыря) – это "берег". В 2–3 метрах от берега расстилает простынь (большую пеленку, покрывало или какую-нибудь ткань), желательно голубоватого оттенка – это "речка". Для метания лучше использовать бумажные шары из скомканной бумаги (они меньше отскакивают от пола, чем упругие мячи) – это "камушки".

**Содержание:** воспитатель кладет в коробочку бумажные шары, ставит их у обозначенного места (кружок, шнур, полоска пластыря) и предлагает малышам, стоя на "берегу", бросать "камушки" в "речку". Показ упражнения и выполнение его вместе с воспмтателем сопровождается словами:

**К бережку мы подойдем**  
Подходят к "берегу".  
**В руки камушки возьмем,**  
Наклоняются и берут каждой рукой по шарику.  
**Руку правую поднимем,**  
Поднимают правую руку вверх.  
**Камушек мы в речку кинем.**  
Бросают шарик в "речку" правой рукой.  
**Ручку левую поднимем,**  
Поднимают левую руку вверх.  
**Тоже камушек мы кинем.**  
Бросают шарик в "речку" левой рукой.

Затем воспитатель предлагает достать "камушки" из "речки". Пусть дети залезут в "речку" и побарахтаются в ней: лежа на животе или на спине подрыгают руками и ногами, изображая купание, перекатываются с боку на бок и т.п. Собрав "камушки" и вернувшись на "берег", можно повторить игру. Напоминать детям, чтобы они бросали камушки по очереди правой и левой рукой, не торопились (слова стихотворения служат сигналом для выполнения). С приобретением навыка метания вдаль расстояние от ребенка до речки увеличивается.

Для разнообразия можно использовать мешочки, наполненные крупой (см. "Мячи в корзине").

***« На другой бережок»***

**Цель игры:** учить ребенка метанию вдаль одной рукой (правой и левой).

**Для этой игры понадобятся:** "речка" располагается на расстоянии 1,5-2 м от "берега", чтобы ребенок смог перекинуть через нее "камушек". Через "речку" перекидывается "мостик" - доска.

**Содержание:** показ упражнения и выполнение его вместе с ребенком со словами:

**К бережку мы подойдем**  
Подходят к "берегу".  
**В руки камушки возьмем,**  
Наклоняются и берут каждой рукой по шарику.  
**Ручку правую поднимем,**  
Поднимают правую руку вверх.  
**Через речку перекинем.**  
Бросают шарик через "речку" правой рукой.  
**Ручку левую поднимем,**  
Поднимают левую руку вверх.  
**Тоже камень перекинем!**  
Бросают шарик через "речку" левой рукой.

"Какие мы с вами молодцы! – говорит воспитатель– Все камушки на другой берег перебросили. Давайте теперь по мостику пройдем, камушки соберем и обратно принесем". Дети идут по доске, собирают "камушки" и возвращаются тем же путем обратно.

Напоминать малышам, чтобы они бросали камушки по очереди правой и левой рукой, не торопились (слова стихотворения служат сигналом для выполнения). С приобретением навыка метания вдаль, расстояние от ребенка до «речки» увеличивается. Для разнообразия можно использовать мешочки, наполненные крупой.

***« Детский боулинг»***

**Цель игры:** развивать элементарные навыки попадания мячом в цель (энергично отталкивать мяч в заданном направлении), развивать зрительно-двигательную координацию, общую моторику.

**Для этой игры понадобятся:** веревка или лента; мячи средних размеров; 6-10 предметов, которые можно использовать в качестве кеглей для боулинга, например пустые упаковки из-под молока, пластиковые бутылки, перевернутые бумажные стаканчики и так далее.

**Содержание:** расположить кегли треугольником, как в настоящем боулинге. Отойти на несколько шагов и веревкой или лентой отметить линию. Пусть дети встанут за ней. Взять мяч и покажите, как нужно сбивать кегли. Дайте мячи малышам и попросите их сделать то же самое. Сопровождать игру следующими словами:

**Посмотри, какие кегли  
Ровно-ровно в ряд стоят!  
К ним направим мяч умело  
И они уже лежат!**

Это прекрасная игра для отработки меткости и навыков катания. Малыши, присев на корточки (наклонившись, ноги чуть шире плеч), с обозначенного места прокатывают мячи двумя руками вперед, стараясь сбить кегли.

Следить, чтобы малыши энергично отталкивали мячи двумя руками, а не подбрасывали его вперед-вверх. Перед тем как оттолкнуть мяч, приучать детей смотреть на кегли. Отметить точки на полу, куда надо ставить кегли (мелом, кусочками пластыря, кружочком из цветной бумаги или картона), и позволить малышам по очереди самостоятельно установить сбитые кегли на место.

***« Пирамидка»***

**Цель игры:** развивать элементарные навыки попадания мячом в цель (энергично отталкивать мяч в заданном направлении).

**Для этой игры понадобятся:** мяч диаметром 15–20 см., пластиковые кубики.

**Содержание:** из 3-4 пластиковых кубиков строится пирамидка. Малыши, с обозначенного места (цветной кружок или шнур) на расстояния 1,5 м., прокатывает мяч двумя руками вперед, стараясь сбить пирамидку из кубиков.

Следить, чтобы дети энергично отталкивали мяч двумя руками, а не подбрасывал его вперед-вверх. Перед тем как оттолкнуть мяч, приучать детей смотреть на пирамидку. После попадания, предложить малышам самостоятельно составить пирамидку.

***«Детский баскетбол».***

**Цель игры:** развивать у малыша зрительно-двигательную координацию, общую моторику, социальные навыки.

**Для этой игры понадобятся:** легкий пластилиновый мяч диаметром 30 см.;  
корзина, бочка или коробка, в которой с легкостью умещался бы мяч.

**Содержание:** поставить корзину или любую другую емкость у стены. При помощи веревки или клейкой ленты отметить линию на расстоянии полуметра от корзины, где малыши должны стоять. Дать мячики и попросить бросить мяч в корзину.

Если малыш легко справляется с этой задачей, отвести его на шаг или два назад. В противном случае пусть подойдет поближе.

**Упражнения и игры**

*«Покатился мячик мой»*

Дети встают парами напротив друг друга. Каждой паре воспитатель дает по мячу и предлагает малышам перекатывать мячики друг другу.

Дети могут перекатывать мячи из разных положений: стоя, сидя, лежа на животе.

«*Брось и догони*»

Воспитатель предлагает малышам встать перед чертой, нарисованной на полу, раздает им мячи и говорит: « давайте попробуем бросить мячики как можно дальше. А потом будем их догонять. Поднимите мячики вот так». По команде воспитателя « Бросаем!» малыши бросают мячи вперед, затем догоняют их и возвращаются на свое место.

В следующий раз воспитатель показывает детям, как бросать мяч двумя руками снизу.

*«Брось мяч»*

Воспитатель дает ребёнку мяч и такой же берёт себе, предлагает вместе бросить мяч « далеко – далеко ».

*«Попади в корзину»*

Очерчивают мелом круг ( или можно выложить из шнура ). В центре ставят корзину. Дети встают по кругу с мячами в руках. По сигналу воспитателя все бросают мячи в корзину.

«*Веселый мяч»*

И.п.: ноги слегка расставить. Мяч двумя руками удерживаем над головой, затем наклон вниз с вытянутыми руками, и обратно и.п.. Повторять 4-5 раз.

*« Мяч за голову»*

И.п.: ноги слегка расставить, мяч опущен. Мяч вверх, за голову, голову приподнять, мяч опустить, сказать «вниз». Сохранять устойчивое положение. Повторять 4-5 раз.

*«Салют»*

Дети встают в круг и берут заготовленные заранее в большом количестве маленькие пластмассовые мячи . В центре стоит большая корзина.

По команде начинают бросать в корзину мячи, будто это салют.

*« Лови и бросай – упасть не давай»*

Дети образуют круг, воспитатель встает в центре и берет в руки большой мяч. Он по очереди бросает мяч детям и приговаривает: « Лови и бросай – упасть не давай!» Малыши ловят мяч и перебрасывают его обратно.

*« Если все мы встанем в круг, мяч тебе я брошу, друг»*

Дети становятся на некотором расстоянии друг от друга и перекидывают мяч, говоря при этом : « Мяч бросаю тебе, Аня. Аня лови!», « Мяч бросаю тебе, Ваня. Ваня, лови!»

*«Красный – синий»*

На некотором расстоянии друг от друга ставят две корзины разного цвета – синего и красного. У ребенка в одной руке синий мешочек, а в другой красный. Воспитатель просит показать синий мешочек и бросить его в синюю корзину, красный - в красную.

*«Мяч в домике»*

Детские стулья ставят в ряд на расстоянии 20 см друг от друга. Напротив каждого стула стоит ребенок. Воспитатель говорит: « Закатим мячи в домики» - и показывает, как это делается. Затем по сигналу все дети присаживаются на корточки и толкают мячи двумя руками.

Вначале расстояние небольшое 0,5 м ( граница отмечается шнуром). Если у всех детей мячи закатились в цель, воспитатель отодвигает шнур несколько дальше.

Дети могут прокатывать мячи из положения сидя, лежа на животе.

*«Сбей кеглю»*

Ребенку предлагается с определенного расстояния кинуть мяч так, чтобы сбить кеглю. Вначале берут мяч большого диаметра, а кеглю маленькую и легкую, позднее используют мячи разного диаметра.

*« Два мяча»*

Двое детей сидят напротив друг друга на расстоянии 1м, у обоих в руках по большому мячу. Они вместе считают: « Раз, два, три!» - и толкают мячи навстречу друг другу, чтобы те столкнулись. Постепенно расстояние увеличивается.

*«Песочница и белка»*

Стоя вокруг песочницы, бросать в нее правой и левой рукой шишки; увеличить расстояние до песочницы на 1-2 м и также бросать правой и левой рукой; бросать двумя руками от груди и из-за головы.