**Комплекс упражнений и подвижных игр, способствующих формированию навыков владения мячом у старших дошкольников**

Проведя теоретический анализ литературы и практической работы воспитателей старших групп детского сада, мы разработали комплекс упражнений, направленный на формирование навыков владения мячом у старших дошкольников. Данный комплекс использовался нами на занятиях по физической культуре, а также в течение дня на прогулках на свежем воздухе и между занятиями для активного отдыха и смены деятельности. Предлагаемые игры мы условно разделили на четыре группы в зависимости от решаемых задач.

**Игры с ловлей и передачей мяча**

*«Поймай мяч».* Дети делятся по трое. Двое игроков становятся друг против друга на расстоянии 3--4 м и перебрасывают мяч. Третий ребенок встает между ними и старается поймать мяч или хотя бы коснуться рукой. Если это ему удается, он меняется местами с ребенком, бросившим мяч.

Перед броском дети могут выполнять дополнительные движения, например, вести мяч на месте или в движении, бросать его вверх, вниз и т. д.

*«У кого меньше мячей».* Дети образуют две равные команды. Каждая из них берет по нескольку мячей и располагается на своей половине площадки. Площадка разделена сеткой, подвешенной на уровне 130--150 см. После сигнала воспитателя игроки перебрасывают мячи на площадку противника. Выигрывает команда, у которой на площадке после второго свистка находится меньше мячей.

*«Ловишка в кругу».* Дети становятся в круг, водящий -- в центре. Дети перебрасывают мяч друг другу (через круг), водящий старается его поймать. Если водящий поймает мяч, он меняется местами с ребенком, который бросал мяч.

*«Мяч -- водящему».* Дети делятся на 4--5 групп, каждая образует свой круг. В центре круга -- водящий с мячом. По сигналу водящие поочередно бросают мяч игрокам и получают его обратно. Когда мяч обойдет всех игроков группы (1--3 раза), водящий поднимает его вверх. Побеждает команда, которая меньшее количество раз уронит мяч или быстрее закончит игру.

*«Стой»!* Дети становятся в круг, водящий с мячом -- в центре. Он подбрасывает мяч вверх и называет имя одного из игроков. Ребенок, чье имя прозвучало, бежит за мячом (остальные игроки разбегаются в разные стороны) и как только берет его в руки, дает команду: «Стой!» Все играющие останавливаются и замирают. Игрок старается попасть мячом в кого-нибудь из них. Тот, в кого попали, становится водящим, игра продолжается.

*«Гонка мячей по кругу».* Дети становятся в круг на расстоянии вытянутой руки друг от друга. У игроков, оказавшихся в круге напротив друг друга, мячи разного цвета или размера. После сигнала воспитателя все начинают передавать мячи друг другу (в одном направлении), стараясь догнать другой мяч.

*«За мячом».* Дети образуют несколько команд. Каждая команда делится на две колонны, между которыми расстояние 2--3 м. Игрок, стоящий первым в одной из колонн,-- водящий. После сигнала он передает мяч первому игроку из второй колонны, а сам бежит в конец этой колонны. Ребенок, получивший мяч, также передает его игроку противоположной колонны и занимает место в конце этого ряда. Игра продолжается, пока все игроки вернутся на свои места, а мяч окажется у водящего[19].

(Чтобы дети правильно поняли, куда они должны встать после передачи мяча, педагог объясняет, что передвигаться нужно за мячом, по тому же направлению.)

*«Охотники и звери».* У двоих детей (охотники) в руках мячи. Все остальные игроки -- звери. Одна половина площадки -- лес, другая -- поле. Охотники стоят в центре. Звери свободно бродят в лесу. По сигналу воспитателя «Охотники!» все бегут из леса в поле. Охотники стараются поймать зверей -- попасть мячом. Тот, кого коснулся мяч, должен лечь на том месте, где его «осалили».

*«Мяч -- противнику».* Две группы детей располагаются в противоположных концах площадки. Между ними отмечается зона шириной 5--10 шагов, в центре которой -- мяч. У каждого ребенка -- по небольшому мячу. По сигналу воспитателя игроки обеих групп поочередно гонят мяч из зоны в сторону противника своими мячиками. Выигрывает группа, которая быстрее справилась с заданием.

*«Успей поймать мяч».* Играющие становятся в 3--4 колонны у черты. Перед каждой колонной на расстоянии 2--2,5 м с мячом в руках встает водящий. По сигналу он бросает мяч игроку, стоящему первым, который, поймав мяч, возвращает его водящему и бежит в конец своей колонны. Второй игрок подходит к черте и тоже ловит мяч и т.д. Игра продолжается до тех пор, пока первый игрок не займет снова место во главе колонны. Побеждает команда, быстрее закончившая игру. (Если ребенок не поймал мяч, водящий подбирает его и бросает еще раз).

*«Займи свободный кружок».* Все дети, за исключением водящего, становятся в кружки (или обручи) диаметром 50 см, начерченные на земле в разных местах на расстоянии 1,5--2 м один от другого. Находящиеся в кружках перебрасывают мяч друг другу в разных направлениях. Водящий находится между игроками и старается поймать мяч на лету или коснуться его рукой. Когда водящему удается это сделать, воспитатель дает свисток. По свистку игроки меняются местами, водящий в это время старается встать в один из кружков. Кто не успеет занять место в кружке, становится водящим. Игра продолжается.

*«Обгони мяч».* В игре участвуют 2--4 команды. Игроки каждой команды становятся в круг, у одного из игроков (водящий) -- мяч. После сигнала воспитателя водящий отдает мяч игроку, стоящему справа и бежит влево. Обежав круг, он возвращается на свое место. Ребенок, получивший мяч, так же передает его стоящему справа и т. д. (Второй игрок начинает движение, когда первый займет свое место.) Игра продолжается до тех пор, пока все дети не обегут круг и мяч не возвратится к водящему. Выигрывает команда, быстрее закончившая игру.

*«Круговая лапта».* Дети образуют две равные команды. Игроки первой команды выходят на середину площадки, игроки второй команды, разделившись поровну, встают по ее противоположным краям. Они перебрасывают мяч через площадку, стараясь коснуться им игроков, стоящих в центре (мяч можно ловить). Тот, в кого попал мяч, выходит из игры, поймавший мяч остается на площадке. Когда всех игроков «выбивают», команды меняются местами. Побеждает команда, которая сумеет быстрее выполнить задание.

**Игры, обучающие ведению мяча**

*«Мотоциклисты».* На площадке размечается улица шириной 2--3 м и длиной 4--5 м. Все дети (мотоциклисты) свободно ведут рукой мячи по площадке. Посередине улицы стоит регулировщик (он регулирует движение зеленым и красным флажками). Доехавший до улицы мотоциклист останавливается, если регулировщик показывает красный флажок, но мотор не выключает -- ведет мяч на месте. Если поднят зеленый флажок, мотоциклисты проезжают улицу без остановки -- ведут мячи бегом. Движение на улице одностороннее.

Через некоторое время игроки меняют руку.

*«Ловец с мячом».* Дети с мячами свободно передвигаются по площадке, один из них -- водящий. Его задача, ведя мяч правой рукой, левой коснуться кого-то из игроков. Если ему это удается, «осаленный» становится водящим. Вначале роль водящего выполняет воспитатель, в дальнейшем -- ребенок, хорошо владеющий мячом.

*«Ведение мяча парами».* Дети делятся по двое, у каждого игрока -- мяч. Один ребенок свободно передвигается по площадке, другой -- водящий. Его цель -- не роняя мяч, коснуться рукой товарища по игре. Когда ему это удается, игроки меняются местами.

После того как водящий коснулся своего товарища, он должен продвинуться на 5--6 шагов вперед, и только тогда другой игрок может начать его ловить.

*«Вызовы по номерам».* Дети делятся на несколько команд (по 4--5 чел.). В команде дети рассчитываются по номерам и становятся в колонну друг за другом. Перед каждой колонной расставляют кегли (5--6) на расстоянии 1--2 м одна от другой. Воспитатель называет номера игроков (не по очереди). Ребенок, чей номер назван, ведет мяч, обходя первую кеглю справа, вторую слева и т. д. Последнюю же кеглю обегает кругом и так же, бегом, возвращается обратно.

Выигрывает команда, быстрее закончившая игру и уронившая меньше кеглей.

**Игры с передачей и ведением мяча**

*«Борьба за мяч».* Дети делятся на две команды (надевают отличительные знаки). Каждая команда выбирает капитана. Воспитатель стоит в центре площадки, рядом с ним -- капитаны. Он подбрасывает мяч, а капитаны стараются отбить его своим игрокам. Игрок, овладевший мячом, передает его своим партнерам, игроки другой команды стараются перехватить мяч. Команда, сделавшая 5 передач, получает очко. Выигрывает команда, набравшая большее количество очков.

Не разрешается бежать с мячом, его надо вести.

*«Мяч -- ловцу»*. На площадке чертят три круга, один в другом -- первый диаметром 1 м, второй -- 3 м, третий -- 5 м. В первый круг становится водящий (ловец), второй круг свободный, в третий -- становятся защитники (4--6 чел.). Остальные дети -- игроки поля. Они ведут мяч, стараясь передать его ловцу. Защитники стараются им помешать. Если ловец поймает мяч, игроки меняются ролями: передавший мяч игрок становится ловцом, ловец -- защитником, один из защитников переходит к игрокам поля.

*«Мяч -- капитану»*. Площадка разделена на две части. В игре участвуют две команды. В каждой команде выбирается капитан, который становится в кружок (или обруч), нарисованный у дальнего края чужой площадки. Дети бросают мяч своему капитану, а противники стараются перехватить мяч и передать его своему капитану.

Мяч можно вести одной рукой, передавать друг другу, но нельзя бежать с ним в руках.

*«Передай мяч».* Играющие строятся в четыре колонны (расстояние между детьми не более одного шага). В руках игроков, стоящих первыми, мяч большого диаметра. По сиг налу воспитателя (свисток, удар в бубен) они передают мяч двумя руками снизу (между ног). Как только игрок, стоящий в колонне последним, получает мяч, он быстро бежит, встает впереди колонны и передает мяч снова. Побеждает команда детей, выполнившая задание быстро и правильно. Воспитатель отмечает команду-победителя. Игра повторяется 2--3 раза.

*«Ловкие ребята».* Играющие распределяются на пары и свободно располагаются по всей площадке (так, чтобы не мешать друг другу). У каждой пары один мяч. Дается задание -- отбивать мяч правой и левой ногой друг другу с расстояния 3 м.

*«Проведи мяч».* У каждого игрока по одному мячу. По сигналу воспитателя дети (шеренгами) передвигаются с одной стороны площадки на другую, отбивая мяч то правой, то левой ногой, не отпуская его далеко от себя. Отмечается игрок, достигший первым финишной черты. К заданию приступает вторая шеренга детей.

*«Мяч в стенку».* Играющие небольшими группами располагаются перед стенкой (заборчиком) на расстоянии 3--4 м. Каждый в произвольном темпе выполняет упражнение -- отбивает мяч о стенку попеременно правой и левой ногой.

*«Точно обведи».* Воспитатель ставит по всей площадке (врассыпную) различные предметы -- кубики, набивные мячи, бруски. Дети, отбивая мяч ногами, проводят его между ними.

*«Гол в ворота».* Несколькими предметами обозначают ворота. На исходную линию (на расстоянии 4--5 м от ворот) выходят игроки и стараются точным движением забить мяч в ворота, упражнение выполняет следующая подгруппа детей.

**Игровые упражнения и эстафеты с мячом (большим и малым)**

*«Школа мяча».* Играющие строятся в три-четыре колонны, в руках у первых игроков по одному мячу большого диаметра. Перед каждой колонной положен обруч (диаметр 50 см). По сигналу воспитателя первый игрок ударяет мячом в обруч, ловит его двумя руками и передает следующему, а сам бежит в конец своей колонны и т. д. Когда первый в колонне окажется снова на своем месте, то, получив мяч, он поднимает его над головой.

# *«Мяч в стену».* Команды строятся в три-четыре колонны на расстоянии 3 м от стены лицом к ней. По сигналу первые игроки бросают мяч о стену, ловят его после отскока от земли и передают следующим, а сами бегут каждый в конец своей колонны и т. д.

# *«Быстро за мячом».* Игроки строятся в шеренгу перед натянутой сеткой (шнуром) на расстоянии 0,5 м. Бросив через нее мяч, они быстро проходят под сеткой и ловят его после отскока от земли. Затем задание выполняет вторая шеренга игроков. Побеждает команда, выполнившая упражнение с меньшим количеством штрафных очков (не пойман мяч).

# *«Охотники и утки».* Играющие делятся на две равные команды охотников и уток. Утки становятся в середину круга, а охотники располагаются снаружи круга. Охотники перебрасывают мяч и стараются осалить им уток. Когда треть уток поймана, игра останавливается и дети меняются ролями.

# *«Не давай мяч водящему».* В центре круга находятся 2--3 водящих. Стоящие вне круга перебрасывают мяч друг другу во всех направлениях, а водящие стараются до него дотронуться. Если кому-либо это удается, то он выходит из круга, а водящим становится тот, при броске которого был осален мяч.

# *«Проведи мяч».* Играющие строятся в две колонны, у каждого в руках по одному мячу. Вдоль площадки параллельно друг другу, ставятся кубики (5--6 шт.) на расстоянии 1,5 м. По сигналу воспитателя первые игроки начинают ведение мяча между предметами. Как только они пройдут два-три предмета, в игру включаются следующие ребята и т. д. Каждый выполнивший задание встает в конец своей колонны.