Муниципальное дошкольное образовательное учреждение детский сад комбинированного вида №4 «Калинка» г.Волжск РМЭ

« МОЙ ВЕСЁЛЫЙ ЗВОНКИЙ МЯЧ»

(краткосрочный проект)

Выполнила: Камалиева Т.А.

Воспитатель средней группы

2012г.

**Возраст:** средняя группа.

**Вид:** краткосрочный проект.

**Проблема:** Поверхностный интерес родителей и детей к мячу, играм с ним.

**Обоснование проблемы:**

1. Неиспользование родителями мяча в играх с детьми.
2. Редкое применение мяча в самостоятельной деятельности.
3. Незнание детей и родителей истории мяча, его видов.

 **Цель :** Информировать детей и родителей об истории мяча, помочь раскрыть мир мячей, его разновидностях, многообразии игр с ним.

**Задачи :**

ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ:

- обобщить представление детей в разнообразии мячей и их назначении;

- учить детей выделять характерные признаки: форму, цвет, величину, назначение;

- развивать выносливость, ловкость, выдержку, моторику пальцев рук, укреплять мышцы ног, рук, живота;

- закрепить образование относительных прилагательных, сложных слов.

ВОСПИТАТЕЛЬНЫЕ:

- вызывать интерес к многообразию мячей, познакомить с подвижными играми с мячом, употреблять в самостоятельной деятельности;

- формировать чувство удовлетворения от умения выполнять задания;

- заинтересовать родителей в использовании мяча в дидактических играх.

**Предполагаемые итоги реализации проекта:**

1. Знание детей о мячах.
2. Открытие мини – музея в группе.

**Первый этап. Целеполагание.**

Обучение детей наиболее продуктивно, если оно идёт в контакте с практической и игровой деятельностью, когда созданы условия, при которых знания, полученные детьми ранее, становятся необходимыми им, помогают решать практическую задачу, а потому усваиваются легче и быстрее.

**Второй этап. Разработка проекта.**

1. Подбор методической и художественной литературы по данной теме.
2. Подбор различных видов мячей.
3. Довести до родителей важность проблемы.
4. Разработать перспективный план мероприятий.

**Третий этап. Выполнение проекта.**

1. Рассматривание различных видов мячей.
2. Чтение С.Я.Маршака « Мой веселый звонкий мяч».
3. Подбор стихов, загадок, игр о мячах.
4. Изготовление мячей и обыгрывание их в игровой среде группы.
5. Аппликация «Мой веселый звонкий мяч»
6. Лепка «Разноцветные мячи»
7. Конкурс рисунка «Мячи разных видов спорта».
8. Открытый показ игры-занятия «Музей мячей».

 **Работа с родителями:**

Изготовление для реализации проекта и пополнения спортивного центра новыми нетрадиционными, историческими мячами: старорусский мяч – попинушка, древнерусский мяч, мячи-мякиши и т.д.

**Перспективный план на неделю**

**Понедельник:**

1. Рассказ воспитателя о мячах.

Цель: Познакомить детей с разнообразием мячей и их назначением.

1. Правила игры: «Мой веселый звонкий мяч».

Цель: Развивать быстроту реакции, ловкость, ориентировку в пространстве.

**Вторник:**

1. Рассматривание альбомов о спортивных играх.

Цель: Познакомить детей с многообразием игр с мячом ( волейбол, футбол, баскетбол и т.д.)

2.Детская игра «Добавь слово» (с мячом).

Цель: Упражнять детей в правильном обозначении положения предметов по отношению к себе; развивать ориентир в пространстве, отвечать только тому, кому бросят мяч.

3.Аппликация « Мой веселый звонкий мяч»

Цель: Учит детей вырезать мячи круглой формы , наклеивать на лист бумаги, украшать.

**Среда:**

1.Правила игры «Подкиды»

Цель: Упражнять детей в ловле мяча, развивать внимание, быстроту реакции.

2.Загадывание загадок в играх с мячом.

Цель: Пополнять и активизировать представление об окружающем мире, развивать речь.

3.Лепка «Разноцветные мячи»

Цель: Учит детей разминать пластилин, придавать ему округлую форму раскатывая его между ладошками круговыми движениями.

**Четверг:**

1.Чтение стихов о мячах.

Цель: Развивать интерес детей к художественной литературе, развивать связную речь детей.

2.Правила игры: «Мяч в ворота»

Цель: Укреплять мышцы рук, ног, спины, живота.

3.Конкурс рисунка «Мячи разных видов спорта»

Цель: закреплять знания детей о различных видах спорта.

**Пятница:**

1.Заучивание стихотворения С.Я.Маршака «Мой веселый звонкий мяч»

Цель: Помочь детям запомнить стихотворение, учить выразительно его читать.

2.Изготовление бумажных мячей.

Цель: Помочь детям, путем скомкивания ,сделать из бумаги мячики, вызывать интерес, поднимать настроение.

3.Развлечение «Веселый мяч»

Цель: Познакомить родителей с умениями детей в играх с мячом. Развивать у детей и родителей положительные эмоции от игр с мячом, совместной деятельности. Воспитывать интерес к здоровому образу жизни, укреплению своего здоровья, активным играм с мячом.

**Приложения**

**История мяча**

Упражнения с мячом являются одними из наиболее древних видов физических упражнений. История не знает ни точного места, ни времени возникновения мяча и игр с мячом. Известно лишь, что мяч возник в глубокой древности и за свою историю существования претерпел много изменений.

Сначала его плели из травы, пальмовых листьев, изготавливали из плодов деревьев, шерсти животных, шили из шкур животных, плели из тростника, скручивали из тряпок, вырезали из дерева, шили из кожи, набивая травой, опилками и другим подобным материалом. Мяч и предметы, похожие на него, археологи находят по всему миру.

Поражает разнообразие игр и упражнений с мячом у разных народов.

В Древней Греции, Риме и Египте мяч не только любили, но и уважали. Например, в Древней Греции он считался самым совершенным предметом, так как был похож на солнце, а значит (по мнению греков) обладал его волшебной силой. Греки шили мячи из кожи и набивали каким-нибудь упругим материалом, например, мхом или перьями птиц. А позже догадались надувать кожаный мяч воздухом. Такой мяч назывался «фоллис». Небольшие фоллисы использовали для ручных игр, а мячами больших размеров играли в игры, типа футбола. Древние греки придумали несколько игр с мячом. Так, спартанские воины увлекались «эпискиросом» - соревнованием по перебрасыванию ногами и руками кожаного мяча, набитого лоскутами, конским волосом, перьями, песком, а потом - надутого воздухом.

Любознательные римляне не преминули в числе прочего и это позаимствовать у соседей. Например, завели у себя игру «гарпастум». Вот как ее описывает Поллукс: «Игроки разделяются на две команды. Мяч помещают на линию в центре площадки. На обоих краях площадки за спиной у игроков, каждый из которых стоит на отведенном ему месте, проводят еще по линии. За эти линии полагается занести мяч, причем совершить оный подвиг сподручно, лишь распихивая игроков соперничающей команды».

Эта игра была важной частью программы военных занятий, наполнителями для мяча первоначально служили сено, солома и даже зерна инжира, а затем - воздух.

Распространены упражнения, и игры с мячом были и Древнем Риме (III-II тыс. до н.э.). Мячи шили из кожи, которые наполняли перьями, шерстью, зернами плодов инжира или фиговыми зернышками. Были у них и стеклянные мячи для одиночных игр. А упражнения с мячом назначались врачами, и выполнять их нужно было в известной последовательности, придерживаясь определенных правил.

Воинственные легионеры вместе с «огнем и мечом» принесли другим народам и распространили среди них свои спортивные занятия с мячом. Британцы, например, соблазнившись ими, не только позаимствовали «гарпастум», но и освоили так, что в 217 г. н.э. выиграли матч у римлян!

Они придумали и собственный способ изготовления мячей: обвязывали конским (девичьим) волосом круглые овощи, затем приспособились делать их из мочевых пузырей животных. Если бы этим и ограничились! А то ведь пускали в ход отрубленные головы врага или слуги (поговаривают, правда, что не они первыми додумались до такого, а древние китайцы).

И в Древнем Китае играли в мяч, например, пиная его ногой. Игра со временем стала любимым народным развлечением, а во II веке до н.э. вошла в обязательную программу торжественного празднования дней рождения императора. Тогда же кожаные мячи вместо набивания перьями птиц и волосом животных научились наполнять воздухом, разработали правила и на игровом поле стали устанавливать ворота. Победителей чествовали цветами, награждали ценными подарками, а проигравших били бамбуковыми палками.

В древней Японии тоже не обходились без мяча. При императорском дворе проводились командные игры по забиванию мяча в ворота за определенное время (отмеряемое по песочным часам), во время перебрасывания он не должен был касаться земли.

В Древней Индии (III-II тыс. до н.э.) важную роль в деле объединения всей общины играла игра «катхи-ценду» (с мячом и битой), которая стала прародительницей хоккея на траве.

У североамериканских индейцев мяч был не игрушкой, а священным предметом, олицетворяющим Солнце, Луну и Землю.

У эскимосов игра в мяч тоже была обрядовым действом, которое совершалось во время празднества, знаменующего победу над зловредным мифическим существом по имени Седна.

Мяч найденный в древних египетских гробницах (3500 г. до н.э.), сшитый из кожи и набитый сухой соломой, а также изображенные на нем рельефы говорят о том, что мяч и игры с мячом использовались для веселого времяпровождения. Такими мячами играли дети фараонов и их подданных. А в египетском «футболе» каждая из двух команд играла на стороне своих богов. И победы одерживали не ради собственной славы, а во имя богов. Мяч у них был из дерева, а загоняли его в ворота изогнутыми палками. Были в Египте также мячи из кожи и коры деревьев. А мяч из хрупкого песчаника можно было только осторожно перебрасывать друг другу - от удара о землю он мог разбиться.

Мяч из резины «прискакал» в Европу из Центральной Америки. Местные индейцы делали его из смолы, которую добывали из разрезов коры деревьев и называли «каучу» (от слов «каа» - дерево и «о-чу» - «плакать»). Нам эта смола известна под названием «каучук». Каучуковый мяч попался на глаза путешественнику Христофору Колумбу. Знаменитый мореплаватель удивился, увидев, что большой и тяжелый мяч так высоко подскакивает при ударе о землю. Матросы Колумба привезли мяч в Испанию, и упругий колобок быстро раскатился по всему цивилизованному миру. Между прочим, игра американских индейцев с каучуковым мячом была на самом деле ритуальным действом. Причем далеко не безобидным. Игра заканчивалась жертвоприношением, а в жертву приносили капитана проигравшей команды.

До сегодняшнего дня в некоторых странах, наряду с современными резиновыми, кожаными, надувными мячами, сохранились мячи, изготовленные «по старинному рецепту». В Японии, например, есть любимая игрушка - маленький пестрый мячик «тэмари». Дети играют ими с наступлением весны, приветствуя первые солнечные деньки - память о том, что когда-то мяч был символом солнца. Мячик «тэмари» выточен из дерева и оплетен разноцветными шелковыми нитями, образующими красивые узоры.

В России мячи были разные. В раскопках под Новгородом нашли мячи разных размеров, сшитые из кожи. Ими играли дети в XIII веке. Крестьянские дети прошлого века играли легкими мячиками из бересты или тяжелыми мячами, туго свернутыми из тряпок. Сохранились даже сведения об одной из игр: ставили в ряд куриные яйца и выбивали их мячом.

В подмосковном Хотьковском девичьем монастыре шили мячики из мягких подушечек, а внутрь вкладывали камушки, завернутые в бересту, — получался одновременно мячик и погремушка. Кстати, происхождение слова «мяч» связано со словами «мягкий, мякоть, мякиш». То есть мяч - это мягкий шар.

Среди популярных в народе игр была, например, шалыга. В ней игроки ногами стремились загнать кожаный мяч, набитый перьями, в «город» противника. Н.Г. Помяловский в «Очерках бурсы» описывает похожую забаву – килу: «На левой стороне двора около осьмидесяти человек играют в килу - кожаный, набитый волосом мяч величиной с человеческую голову. Две партии сходились стена на стену: один из участников вел килу, медленно продвигая ее ногами, в чем состоял верх искусства в игре, потому что от сильного удара мяч мог перейти в противоположную сторону, в лагерь неприятеля, где и завладели бы им. Запрещалось бить с носка - при этом можно было нанести удар в ногу противника. Запрещалось бить с закилька, то есть, забежав в лагерь неприятеля и, выждав, когда перейдет на его сторону мяч, прогонять его до города - назначенной черты. Нарушающему правила игры мылили шею...»

Любителям игры с мячом доставалось от властей. Епитимья за нее была предусмотрена церковными постановлениями. Протопоп Аввакум призывал сжигать игроков на костре, в указе царя Алексея Михайловича (1648) о них говорилось: «...и по нашему указу тем людям велено делати наказание: и вы б тех велели бить батогами, а которые люди от такова бесчиния не отстанут, а вымут такие богомерзкие игры и вдругорядь, и вы б тех ослушников велели бить батогами; а которые люди от того не отстанут, а объявятся в такой вине и в третие и четвертые, и тех, по нашему указу, велено ссылать в украйные города».

Современные мячи различаются по размерам и назначению. Разные мячи применяются для игры в волейбол, баскетбол, футбол, теннис, водное поло, регби и другие игры.

У каждой из них - своя история.

- Название игры в баскетбол получилось из английских слов «баскет» - «корзина» и «ball» - «мяч». Эту игру придумал спортивный инструктор одного из американских университетов Д.Нейсмит в 1891 году. По его указанию под потолком спортивного зала прибили большую корзину для фруктов и в нее забрасывали мяч. Когда игрокам надоело каждый раз лазить за мячом, кому-то пришло в голову просто выбить у корзины дно. Сначала баскетболисты пользовались кожаными мячами, а потом перешли на резиновые.

- Ватерполисты, как известно, играют в воде, поэтому они смазывали кожаный мяч жиром, чтобы он не разбухал. Но, в конце концов, решили также играть резиновыми мячами.

- А вот футболисты от резиновых мячей отказались, так как они скользкие, и водить такой мяч ногами тяжело. В футболе вообще все досконально продумано, вплоть до размера и веса мяча. Он должен быть не тяжелее 543 и не легче 396 граммов, а окружность иметь не больше 71 и не меньше 68 сантиметров.

- Мячик для игры в бадминтон вообще делали из яблока. Да, брали твердое незрелое яблочко, втыкали в него гусиные перья и перебрасывали друг другу самодельными ракетками. Было это в Японии, оттуда игра попала в Индию, а из Индии ее привез в Европу один английский герцог, замок которого находился неподалеку от города Бадминтон. Игру так и назвали. А яблочко к тому времени, конечно, заменили на пробковый мячик.

- Материалы для мячей использовались разные. Зато форма всегда была одинаковая - круглая. С одним только исключением. Мяч для регби - овальной формы (как дыня). Но не потому, что этого требует игра. Просто так получилось. В английском городке Регби любили играть в мяч. Но тряпичный мяч был весьма непрочным. Тогда торговец требухой домашнего скота Уильям Гилберт взял и обшил кожей... мочевой пузырь свиньи. Мяч получился легким и прочным. Было это в девятнадцатом веке, но и до сих пор мячи для регби традиционно делают продолговатой формы.

**О значении мяча**

Мяч – удобная, динамичная игрушка, занимающая особое место в развитии действий руки.

Первые игры с мячом бесценны по своей значимости для здоровья, эмоциональной достаточности, физического и интеллектуального развития маленького ребенка.

На протяжении всего дошкольного детства игры с мячом усложняются и как бы «растут» вместе с ребенком, составляя огромную радость детства.

Игры с мячом развивают глазомер, координацию, смекалку, способствуют общей двигательной активности.

Для ребенка мяч – предмет увлечения с первых лет жизни. Ребенок не просто играет в мяч, а варьирует им: берет, переносит, кладет, бросает, катает и т.п., что развивает его эмоционально и физически. Игры с мячом важны и для развития руки ребёнка.

Движения пальцев и кистей рук имеют особое значение для развития функций мозга ребенка. И чем они разнообразнее, тем больше «двигательных сигналов» поступает в мозг, тем интенсивнее проходит накопление информации, а, следовательно, и интеллектуальное развитие ребенка.

Движения рук способствует также развитию речи ребенка. Современные научные данные подтверждают эти положения: области коры головного мозга, «отвечающие» за артикуляцию органов речи и мелкую моторику пальцев рук, расположены в одном иннервационном поле, т.е. непосредственной близости друг от друга. Следовательно, идущие в кору головного мозга нервные импульсы от двигающихся рук стимулируют расположенные по соседству речевые зоны, усиливая их активность.

Дети, знакомясь со свойствами мяча, выполняя разнообразные действия (бросание, катание, бег за мячом и др.), получают нагрузку на все группы мышц (туловища, брюшного пресса, ног, рук, кистей). У них активизируется весь организм. Даже, казалось бы, обычное подкидывание мяча вверх вызывает необходимость выпрямления, что благоприятно влияет на осанку ребенка. Можно сказать, что игры с мячом – специальная комплексная гимнастика: развивается умение схватывать, удерживать, перемещать мяч в процессе ходьбы, бега или в прыжке.

Игры и упражнения с мячом развивают ориентировку в пространстве, регулируют силу и точность броска, развивают глазомер, ловкость, быстроту реакции; нормализуют эмоционально-волевую сферу, что особенно важно как для малоподвижных, так и для гипервозбудимых детей. Игры с мячом развивают мышечную силу, усиливают работу важнейших органов организма – легких, сердца, улучшают обмен веществ.

Можно только удивляться, замечая какое разнообразие впечатлений и действий может давать малышу обычный мяч! Простейшие, на наш взрослый взгляд, действия в действительности оказываются исключительно полезны.

Развивают наблюдательность, концентрацию внимания, чувства, движение и даже мышление.

И зачастую, ребёнок самостоятельно подмечает и отыскивает многообразные тайны и сюрпризы. А это как раз и есть столь желанная для родителей самостоятельность и волевая активность.

Минимальный набор мячей

Необходимы: 1 небольшой резиновый мяч, 1–2 мягких мяча для игры дома и 1 прыгучий мяч для улицы.

Дома и на улице.

Дома лучше использовать для игры мягкие мячи – тряпичные, вязаные, валяные, клубки ниток с закрепленным кончиком, воздушные шары, шарики для настольного тенниса и пр. и большие гимнастические мячи. Бесспорным достоинством «мягких» мячей является их безопасность при игре в помещении. Ни обстановка, ни окна, не говоря уже о самих играющих, не пострадают. Для хранения «комнатных мячей» подойдет большая корзина в детском уголке.

Уличные мячи должны храниться отдельно у входной двери в такой же корзине, коробке или контейнере (резиновые мячи разного размера, футбольные, баскетбольные и др. спортивные мячи).

**Сценарий развлечения в средней группе «Веселый мяч»**

**Цель:**

Воспитывать у детей и родителей интерес к здоровому образу жизни, укреплению своего здоровья.

Дать знания родителям о том, что должны уметь дети в работе с мячом по программе.
Развивать у детей и родителей эмоции от игр с мячом, совместной деятельности.

Познакомить родителей с умением детей в играх с мячом.
 **Материал:** мячи.

**Ход занятия:**

- Он в лесу у нас живёт,
Лечит весь лесной народ.
Всем на помощь он спешит -
Добрый доктор…(Айболит).
 **Доктор:**

Здравствуйте, друзья, все узнали вы меня! Заходите ко мне в гости!

Добрый доктор Айболит!
Он под деревом сидит.
Приходи к нему лечиться

И корова, и волчица,
И жучок, и червячок,
И медведица!
Всех излечит, исцелит
Добрый доктор (Айболит!)

- Ой, а кто это такой?-

Слаще меда, легче пуха

«Отдохни» - все шепчет в ухо

Тот кто будет с ним дружить,

Будет очень плохо жить.

(Лентяй)

**Лентяй:**

Узнаёте? Нынче я еще больше обленился. Люблю поесть и поспать. Ничего не хочу делать, а только отдыхать.

**Доктор:**

Лентяй, ты ведь совсем заболел, слабым стал и растолстел!

**Лентяй:**

Да, я сам не ожидал! Что же делать, как мне быть?! Ох-Ох!

**Доктор:**

Надо лечиться, здоровье беречь и укреплять, а не охать и страдать!

**Лентяй:**

Я не люблю докторов и боюсь лечиться: горькие таблетки, невкусные лекарства, градусники и уколы!

**Доктор:**

А у меня есть прекрасная сладкая «таблетка»! В сумочке! (достаёт мяч)

**Лентяй:**

Что это за «таблетка», ребята? Как же она принимается!

**Доктор:**

С ней занимаются!

**Лентяй**

Не умею, не хочу, не буду!

**Доктор:**

Нет, слова не хочу, есть слово надо! Сейчас всё покажу и научу! А вы ребята мне помогите, Лентяя спасите! Найдите пару (родителя) и вперёд, здоровье нас давно уж ждёт!

**Общеразвивающие упражнения (с родителями)**

**Доктор:**

Взять ребята вам нужно «волшебные таблетки»- «Мячи». Когда встаём все мы с утра - радуемся солнцу!

И. П. – стоя взявшись за мяч (родитель и ребёнок), лицом друг к другу, ноги на ширине плеч. 1, 3- поднять вместе руки вверх с мячом; 2, 4 – И. П.

**Лентяй:**

Подул холодный ветер и наклонил ветки деревьев.

И. П. –стоя лицом друг к другу (родитель и ребёнок), ноги на ширине плеч, мяч в поднятых руках. 1, 3 –наклониться вправо ( влево); 2, 4 – И. П.

**Доктор:**

С утра должно быть всегда хорошее настроение, и мы дарим друг другу цветы!

И. П. – взрослый и ребёнок сидят на полу, спиной друг к другу, взрослый держит в руках мяч. 1-2 – одновременно повернуться друг к другу лицом, взрослый передаёт мяч ребёнку, 3-4 – И, П.

**Лентяй:**

А мне грустно осенью, ветер поднимает с земли сухие ветки! И. П, - сидя на полу лицом друг к другу, придерживая мяч ногами, упор на руки. 1, 3 – одновременно поднимать ноги, 2, 4 – И. П.

**Доктор:**

Вспомните, как мы летом загораем на солнышке!

И. П. – лёжа на животе лицом друг к другу, держа мяч в прямых руках. 1, 3- поднять руки и ноги; 2, 4 – И. П.

**Лентяй:**

А сейчас много на земле красивых листьев и только смотри не наступи на эту красоту.

И. П. – стоя напротив друг друга и держа руками мяч перед собой. 1, 3 – присесть, 2, 4 – вернуться в И. П.

**Доктор:**

С каким удовольствием мы на отдыхе, когда жарко, «прыгаем в речку»

И. П. – взрослый сидит на полу, ноги вместе, ребёнок стоит, ноги врозь, взяв руки родителя. 1, 3- взрослый разводит ноги врозь, ребёнок выполняет прыжок, ноги вместе. 2, 4 – взрослый соединяет ноги, ребёнок выполняет прыжок ноги врозь. Мяч отдыхает.

**Основные движения**

**Лентяй:**

 Ой, мне стало веселей, двигаться хочу быстрей! Пусть родители отдохнут, а нам дальше в путь! Смотри, Айболит, в речку мяч не урони.

Ребёнок прокатывает по гимнастической скамейке мяч, не уронив его, одной рукой.

**Доктор:**

А ты, Лентяюшка, иди, внимательно смотри, в дерево лбом не попади! Ребёнок, прокатывая по полу мяч, проходит между препятствий.

**Лентяй:**

Кочки спасают нас на пути, мячик отбей здесь и дальше иди! Ребёнок подходит к обручу, в нём отбивает мяч об пол, ловя его двумя руками не сгибаясь!

**Доктор:**

Впереди, осторожно, колючие кусты, мяч сквозь них прокати, а сам обойди! Ребёнок прокатывает мяч двумя руками в ворота, прицелившись глазами и руками. Сам обходит ворота, ловя мяч.

**Лентяй:**

Ура, на поляну мы пришли! Лети мяч вверх, а ты его лови!

Ребёнок подбрасывает и ловит мяч двумя руками, не прижимая к телу. (с родителями)

**Доктор:**

На полянке места много, каждый встанет на цветок!
Пригласи-ка маму, папу, дождик скоренько пойдёт!
(поставить на кружочки мячи)

**Игра «Дождик и палатка»**

Настало время, отдохнуть! А если пойдёт дождь? Спрячемся в палатке! Вы должны её вместе придумать и над мячиком построить!

По полянке ходят, между цветов (мячей): медведь, заяц, волк, бабочка, птица, гусеница и т. д. Все имитируют их повадки. По сигналу «Дождь» родители и дети образуют палатку из разных положений: стоя, сидя, на коленях и т. д. (взять детям свои мячи).

**Лентяй:**

На полянке есть овражек, перекинь друг другу мячик! Ребёнок и взрослый встают по разные стороны зала и перебрасывают, ловят мяч двумя руками.

**Доктор:**

На поляне есть гора, по ней льётся сверху холодная вода! Это бежит звонкий ручеёк!

**Игра «Ручеёк с мячом»**

Родители и дети выстраиваются колонной и передают один мяч по верху, вытянутыми руками. Последний переходит вперёд. Игра повторяется, пока первый не вернётся в начало. Ручеёк бежит наш вниз, ноги шире, берегись!

**Вариант 1**

Родители и дети выстраиваются колонной и передают мяч между ног из рук в руки. Последний бежит вперёд и передаёт снова. Игра повторяется, пока первый не вернётся в начало. Лентяй: На полянке погуляем, в народную игру с мягким мячом поиграем!

**Игра «Штандар»**

Все встают в круг. Выбирают ведущего, для него подбрасывают мяч и разбегаются врассыпную. Его задача поймать мяч, крикнуть "Штандар". По этой команде все замирают на месте (Шевелиться нельзя). А ведущий пытается мячом выбить кого-то. Если попал, тот становится ведущим - бежит за мячом и как только мяч попал в руки, снова кричит "Штандар" и все повторяется снова...

**Вариант 2**

**Игра « Ловишки с мячом»**

Стрелочкой выбирается ловишка, который берёт мяч и бегает с детьми по кругу. На сигнал «Лови» начинает ловить, задевая мячом. Кого поймают, бежит дальше. После сигнала стоп, поднимают руки те, кого задели.

**Заключительная часть**

**Доктор:**

Очень весело и интересно на поляне порезвились, не пора ли отдохнуть. Массажные мячики тут как тут.

Дети и родители проводят массаж рук, ног, тела себе и друг другу.

**Лентяй:**

Что со мной, я похудел, повеселел! Буду теперь всегда заниматься, играть и здоровье своё укреплять! И никогда не буду лениться!

**Доктор:**

Приходи ко мне! Я жду! Всех зову и призываю физкультуру полюбить, а с мячом друзьями быть, и здоровье своё хранить!!!

*«Мой веселый звонкий мяч»*

*Мой
Веселый,
Звонкий
Мяч,
Ты куда
Помчался
Вскачь?

Желтый,
Красный,
Голубой,
Не угнаться
За тобой!

Я
Тебя
Ладонью
Хлопал.
Ты
Скакал
И звонко
Топал.

Ты
Пятнадцать
Раз
Подряд
Прыгал
В угол
И назад.

А потом
Ты покатился
И назад
Не воротился.

Покатился
В огород,
Докатился
До ворот,
Подкатился
Под ворота,
Добежал
До поворота.

Там
Попал
Под колесо.
Лопнул,
Хлопнул -
Вот и все!*

*С.Я.Маршака.*



Эй, довольно там валяться,
Мне пора тренироваться!
Вылезай-ка, хитрый мячик,
Здесь тебя заждался мальчик!
Я дружком тебя считал,
Без тебя мне скучновато!
Я бы сам тебя достал,
Жаль, что ручки маловаты!

**Т. Шотт**

**Мяч** большой и толстобокий,
надувает мячик щёки.
Ты не лопни от обиды,
что бока всё время биты.
Тренируется игрок, –
подставляй небитый бок

**О. Христолюбова**

Не стоит на месте Вовка:
И вприпрыжку он,
И вскачь.
"У меня есть мячик ловкий!"
"Как быть может - ловким - мяч?"
"Высоко его бросаю,
Бью с разбега - далеко,
Всё равно его поймаю,
ловкий - ловится легко!"

**Е. Эрато**

По дорожкам сада, вскачь,
Побежал упрямый **мяч**,
И весёлою гурьбой
Позвал ребят всех за собой.
Сине-красные бока,
К нему притронешься слегка,-
Он земли коснётся,
А в руки не даётся.

Стихотворения из сборника **Е. Железновой:**

По мячу ладошкой бьём
Дружно, весело вдвоём
Мячик - мячик, мой дружок
Звонкий, звонкий, звонкий бок
По мячу ладошкой бьём
Дружно, весело вдвоём
Мяч бросаю и ловлю
Я с мячом играть люблю
Мячик, мамочка, не прячь
Мне бросай обратно мяч
Мяч бросаю и ловлю
Я с мячом играть люблю

**Н. Эпатова**

Купили мячик Насте,
Сказал он громко: «Здрасте!».
Звонко шлепнулся об пол
И скакать, скакать пошел.
Вот чудесная игрушка
Ни кольцо, ни погремушка.
Его стукнешь лишь ладошкой,
А он прыгает, как кошка.
Купили мячик Насте,
Сказал он громко: «Здрасте!».
Я играю им впервые.
Правда, мячики живые?

Летит мой **мяч**,
Летит к тебе,
Смотри, не прозевай!
Лови его, держи его
И снова мне бросай.

Друг весёлый, мячик мой!
Всюду, всюду он со мной!
Раз, два, три, четыре, пять,
Хорошо мне с ним играть!

Круглый мячик без запинки
Скачет, скачет по тропинке
Часто, часто, низко, низко
От земли к руке так близко
Скок и скок и скок и скок
Не скачи под потолок
Скок и скок и стук и стук
Не уйдёшь от наших рук.

**Кацо**

**Мячик**в луже,
мячик в луже,
никому-то он не нужен.
Прыгал, прыгал целый день,
всякий бил, кому не лень.
И с помятыми боками,
ссадинами, синяками
он теперь в большой беде –
он один лежит в воде.

Мой славный мяч,
Забавный мяч
На месте не сидит!
Возьму его, пущу его,
И снова он летит!

**С. Маршак**

Мой веселый звонкий **мяч**,
Ты куда помчался вскачь?
Красный, желтый, голубой,
Не угнаться за тобой!
Я тебя ладонью хлопал.
Ты  скакал и  звонко топал.
Ты пятнадцать раз подряд
Прыгал в  угол и назад.
А потом ты покатился
И назад не воротился.
Покатился в огород,
Докатился до ворот,
Подкатился под ворота,
Добежал до поворота.
Там попал под колесо.
Лопнул, хлопнул  вот и всё!

**Н. Кечатова**

Подарили  Дане  мяч -
Мяч  к  нему  пустился  вскачь .
Он  весёлый  и  упругий :
Прыг  да  скок -- и  прямо  в  руки !
Прыг  да  скок , прыг да  скок --
Замечательный  дружок !
Что  такое ? -- Даня  плачет ,
В  уголке  притихший  мячик
Даня , Данечка , не  плачь !
Кто  тебя  обидел ? - Мя-а-ач!
Я  его  об  стенку - хлоп !
Отскочил  и  прямо  в  ло-об
Просто  шутит  твой  дружок -
Прыг  да  скок , прыг  да  скок !
Зря  не  дуйся , милый  Данька -
Вон  и  мячик  грустный , глянь-ка !

**Картотека игр с мячом (возраст 4-7 лет)**

**Мяч об пол**

Цель игры. Ловить отскочивший от пола мяч.

Описание игры. Дети распределяются на две команды  и встают в шеренги лицом друг к другу. У детей одного звена каждой команды по мячу. Они ударяют мяч несильно об пол, ловят его двумя руками и прокатывают партнерам своей команды, стоящим в шеренге напротив.

Методические приемы. Взрослый находится в таком месте, чтобы он мог сразу видеть всех, помогает ловить далеко укатившиеся мячи, напоминает, как правильно ловить мяч (нужно сделать из двух рук глубокую корзиночку и успеть подставлять ее вовремя под мяч после его отскока от пола), намечает новые варианты (те же, что и в игре «Подбрось-поймай»).

**Попади в окошко**

Цель игры. Попадать мячом в вертикальную цель с близкого расстояния.

Описание игры. Дети распределяются на 2 команды. В каждой команде должно быть не более 5—6 детей. Ребята встают в колонну по одному сбоку от гимнастической стенки по обе ее стороны на расстоянии 1 м. На этом же расстоянии проводится черта. Одна команда получает мяч. Дети одной команды бросают мяч правой рукой, другой команды - левой. Стоящий первым бросает мяч в нижний пролет гимнастической стенки - «окошко» и встает в конец колонны. Ребенок, стоящий первым в противоположной команде, ловит его (или берет с пола, земли) и бросает мяч в этот же пролет. Следующие дети бросают в пролет повыше и т. д. Если один не попал в «окошко», то следующий ребенок из этой же команды бросает мяч в то же «окошко». Когда мяч побывает в каждом «окошке», команды меняются местами: те, кто бросал мяч левой рукой, бросает правой, и наоборот. Побеждает та команда, которая допустила наименьшее число ошибок. После этого их место занимает другая пара команд.

Методические приемы. Воспитатель следит, чтобы дети во время броска не подходили к гимнастической стенке ближе положенного расстояния.

Вариант. **«Мяч в сетку».**

На площадке на высоте 110—120 см натягивается волейбольная сетка. Дети также распределяются на команды и встают по обе стороны сетки. Каждый ребенок из команды поочередно бросает мяч в любую клеточку сетки, стоящий напротив - ловит.

**Мяч о стену**

Цель игры. Бросать мяч в стену, совершенствовать кавык ловли мяча, отскочившего от стены.

Описание игры. Дети строятся в 2 звена и встают напротив стены на расстоянии 80—100 см. Каждый ребенок по очереди бросает мяч в стену и ловит его сначала двумя руками, а затем одной рукой. После этого встает сзади своей колонны. Выигрывает звено, допустившее наименьшее число падений мяча.

Методические приемы. Воспитатель, стоя сбоку от звеньев, подсказывает, как правильно бросать и ловить мяч (ноги должны быть слегка согнуты в коленях, чтобы можно было быстро отойти назад, в сторону - успеть поймать мяч); контролирует построение детей (оно должно быть таким, чтобы дети не мешали друг другу).

После неоднократного проведения игра усложняется: один ребенок бросает, а другой в колонне ловит и т. д.; ловить можно сачком, который дается второму игроку, после этого он передает сачок следующему и т. д.

**Попади в круг**

Цель игры. Бросать мяч в стену так, чтобы после отскока он летел в нужном направлении; ловить отскочивший от пола мяч.

Описание игры. Дети стоят в 2 звена на расстоянии 50-80 см от стены. На полу в 30-40 см от стены лежит обруч (или чертится круг). Каждый по очереди бросает мяч о стену так, чтобы он, отскочив, попал в круг. Ловит мяч и передает его следующему, а сам встает в конец колонны. Побеждает звено, получившее большее число очков (попаданий мяча в круг).

Методические приемы. Воспитатель, находясь сбоку от играющих, следит за правильностью бросков - мяч надо держать легко - тремя пальцами, бросать снизу, левая (правая) нога чуть выставлена вперед, обе ноги согнуты в коленях. Если мяч не долетел до обруча (слабый бросок) или перелетел обруч (сильный бросок), воспитатель подсказывает: «Сильней бросай!», «Бросай несильно», «Бросай снизу!». Показывает сам, отмечает лучшие звенья, дает варианты: один бросает, другой подставляет обруч под мяч, третий ловит отскочивший мяч.

**Мяч в кружок**

Цель игры. Совершенствовать умение попадать мячом в неподвижную горизонтальную цель.

Описание игры. Дети распределяются на команды, в каждой из которых по 5-6 человек. На полу раскладываются в любом порядке цветные обручи по 3-4 штуки против каждой команды. Дети встают перед обручами на расстоянии 1,5-2 м. По сигналу воспитателя первые бросают мяч так, чтобы он попал в кружок (обруч). Каждый ребенок делает по два броска в любой круг, или воспитатель предлагает определенную последовательность: попасть в красный, синий, желтый и т. д. Побеждает та команда, которая поразила все цветные круги.

Методические приемы. Дети могут бросать любым способом, но воспитатель должен объяснить, что бросок снизу более результативный, при этом мяч надо держать свободно.

Игра может проводиться перьевым мячом (воланом) и малым резиновым мячом.

Вариант. **«Через веревочку в обруч».**

Игра проводится так же, как и предыдущая, только проходит она на площадке. Между двумя стойками на высоте 1 20-130 см натягивают веревку. На одной стороне площадки за веревкой чертят круг диаметром 1 м, на расстоянии 50-70 см перед веревкой проводится линия. Дети по очереди бросают мяч (волан) через веревку, стараясь попасть в круг. Можно распределить детей на несколько команд. Побеждает та команда, у которой большее число попаданий мяча в круг.

**Попади и поймай**

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

Описание игры. 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 воспитателя 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. Можно ударять мяч левой рукой, ловить правой или наоборот. Либо ударять и ловить одной и той же рукой.

**Не задень мяч**

Цель игры. Развивать в детях ловкость и координацию движений, действуя с двумя предметами.

Описание игры. Дети распределяются на команды. У каждой команды обруч и мяч. Нужно с силой ударить мяч об пол (или подбросить вверх так, чтобы он как можно дольше подскакивал на полу). Играющий в это время несколько раз качает обруч (как маятник) под мячом до тех пор, пока мяч не перестанет подскакивать. Затем мяч и обруч передают следующему в команде. Победителем считается та команда, которая точно соблюдает условия игры.

Методические приемы. Воспитатель находится впереди играющи, лицом к ним, отмечает типичные ошибки: «Не размахивай сильно обручем!», варьирует задание: проделать несколько движений обручем - влево, вправо, от себя, к себе; выполнить определенное количество движений обручем; водить обручем так, чтобы как можно быстрей сбить мяч; поддеть с любой попытки подскакивающий мяч вверх и поймать свободной рукой; подбрасывать и подбивать мяч кругом (с обручем не выполняется) как можно большее число раз, не роняя его на пол; проделать то же самое левой рукой.

**Мяч в горку**

Цель игры. Прокатывать мяч на наклонную горку и ловить его руками.

Описание игры. Дети стоят по кругу (7-8 человек) на расстоянии вытянутых в стороны рук. Таких кругов может быть 2-3. В центре круга горка (куб, на нем гимнастическая доска).

Ребенок, стоящий в двух шагах от основания горки, с достаточной силой катит мяч в горку так, чтобы играющий, находящийся по другую сторону круга, смог поймать его руками и передать в левую сторону по кругу. Затем все делают шаг влево, игру продолжают другие дети. Выигрывает команда, которая быстрее выполнит задание с меньшим числом падения мяча на пол.

Методические приемы. Воспитатель контролирует действия играющих, вводит новые варианты игры: передавать мяч в правую сторону; играть, построившись в колонну; катить мяч левой рукой с близкого расстояния.

**Мяч в горку 2**

Цель игры. Прокатывать мяч на двух горках.

Описание игры. Дети распределяются на две команды, каждая - против своей горки на расстоянии 2-3м. Горки соединены вместе верхней частью. У первых четырех в команде по мячу. По сигналу «Начинай!» водящий первой команды встает перед горкой на расстояние 1м и вкатывает мяч так, чтобы он попал на противоположную горку и скатился с нее. Это приносит команде два очка. Если мяч не попал на вторую горку, то команда получает одно очко. Затем бросает мяч водящий второй команды и т. д. Побеждает та команда, которая наберет большее число очков.

Методические приемы. Воспитатель находится сбоку от играющих, следит за своевременной сменой играющих, вслух подсчитывает количество очков у каждой команды, предлагает варианты игры: прокатывать мяч с такой силой, чтобы он не коснулся второй горки, поймать его на лету, не давая упасть; прокатывать и ловить мяч левой рукой; каждый прокатывает одновременно по два мяча (правой и левой рукой).

**Мяч в горку об стену с горки**

Цель игры. Совершенствовать навык прокатывания мяча на наклонную горку с отскоком его от стены.

Описание игры. Команды детей выстраиваются перед двумя горками, стоящими на расстоянии 1,5-2 м друг от друга. От стены до горок 20-30 см. Нужно прокатить мяч в горку с любого расстояния, но так, чтобы он, преодолев горку, ударился в стену. В этом случае команда получает очко. Ребенок берет мяч и передает следующему в команде. Если мяч, не долетев, упал между горкой и стеной или, стукнувшись о стену, не попал на горку, то он также передается другому играющему, но в этом случае команда не получает очка. Выигрывает команда, которая более четко выполнит задание, набрав максимальное количество очков.

Методические приемы. Воспитатель наблюдает за действиями детей, делает конкретные замечания и дает советы по наиболее типичным ошибкам. Так, если мяч не возвратился на горку, не долетел до стены, то педагог говорит: «Посильней прокатывай мяч. Подойти поближе для броска». Если же мяч стукнулся о стену и перелетел горку, воспитатель говорит: «Не сильно прокатывай мяч. Отойди для броска чуть-чуть назад».

При повторном проведении игры можно немного усложнить задание: прокатывает один, ловит другой; прокатывать сразу два мяча; прокатывать левой рукой.

**В биллиард с мячом**

Цель игры. Ознакомить детей с прокатыванием мяча в ограниченном пространстве, обращая их внимание на точность попадания.

Описание игры. Дети выстраиваются в две шеренги параллельно друг другу. В шеренге дети стоят с интервалом в один шаг. Перед детьми из кубиков или гимнастических палок выкладываются на полу стенки биллиарда размером 2x1м. По углам оставляются промежутки шириной 10 см - лузы.

Ребенок берет мяч и с произвольного расстояния и любой стороны, начиная от борта, прокатывает мяч так, чтобы он попал в угол - лузу и выскочил из биллиарда. Если он попал в лузу с ближнего борта, то команде засчитывается одно очко, если попадание было от дальнего борта, то команда получает три очка. Если мяч остался внутри биллиарда, он передается играющему другой команды. Побеждает та команда, которая наберет большее число очков.

Методические приемы. Воспитатель обращает внимание на правильность бросков (скатывать мяч с руки плавно, чтобы не скакал, пальцами как бы указывать направление к цели).

**Закати мяч в обруч**

Цель игры. Закатывать мяч в обруч с помощью дощечки (картонки, фанерки).

Описание игры. Дети распределяются на несколько подгрупп. Такое же число обручей лежит на полу. На край обруча кладется дощечка (картонка), которая одной стороной касается пола. Получается маленькая горка. Подгруппы детей выстраиваются в колонны напротив горок. У каждого теннисный мяч. По сигналу водящие прокатывают мяч, стараясь попасть в обруч. При этом команде засчитывается три очка. Если мяч попал в обруч, но выкатился, то команда получает только одно очко, при промахе очко не начисляется. Затем каждый ребенок прокатывает мяч в удобном для него ритме. (Мяч, попавший в обруч, остается там до конца игры, чтобы легче было вести подсчет очков.)

Методические приемы. Воспитатель наблюдает за игрой детей, дает советы, как точнее закатить мяч в обруч. Для детей, слабо владеющих навыком прокатывания, можно упростить задание: прокатывать с близкого расстояния. Тем, кто уверенно выполняет задание, увеличить расстояние, добавляя соответственно количество очков при попадании в обруч. При повторном проведении игры можно предложить детям каждой подгруппы одновременно прокатывать мяч, предварительно положив на обруч достаточное количество дощечек. Или прокатай, чтобы он перелетел обруч, не задев его. Или прокатывать мяч в обруч, поставленный вертикально (обруч держит ребенок).

**Чей мяч улетит дальше**

Цель игры. Совершенствовать навык владения мячом при прокатывании в горку.

Описание игры. Колонны детей выстраиваются перед 2-4 горками на расстоянии 1м. У каждого мяч. По сигналу воспитателя (взмах флажком) водящие с силой прокатывают мячи снизу вверх на горку так, чтобы он как можно дальше пролетел по воздуху. На месте приземления мяча ставится флажок (кубик). Ребенок берет свой мяч и становится рядом с горкой, не мешая другим прокатывать мяч. Если у следующего играющего место приземления мяча будет дальше, то флажок переставляется до этой отметки, если ближе, то флажок назад не отодвигается. Выигрывает та команда, у которой флажок будет находиться от горки дальше.

Методические приемы. Воспитатель, находясь сбоку от детей, проверяет, как соблюдаются правила игры, дает конкретные советы: «Делай сильней замах» - когда мяч улетает недалеко; варьирует игру: прокатывать мяч с таким расчетом, чтобы он попал в обруч (ящик) на полу (команда в этом случае получает 3 очка, неприцельный бросок оценивается в одно очко).

**Выстрел мячом**

Цель игры. Закреплять навык катания мяча друг другу.

Описание игры. Дети распределяются на подгруппы и рассаживаются на пол по кругу на расстоянии вытянутых в стороны рук. В каждом кругу один мяч. Нужно взять его тремя пальцами (большим, указательным и средним), резко нажать на него и пустить по полу - «выстрелить». Все пальцы должны нажимать на мяч одновременно, равномерно. Играющий, которому направили мяч, старается его поймать и таким же способом послать следующему. Побеждает та подгруппа, у которой «выстрелы» мячом достигали цели.

Методические приемы. Воспитатель переходит от круга к кругу, показывает, как правильно выполнять задание, вводит новые варианты игры: выполнять задание в ином построении - кто дальше прокатит мяч (в положении стоя); один «выстреливает» мяч, другой ловит, не давая коснуться пола; «выстрелить» мяч вверх над собой, поймать двумя руками.

**Мяч вдогонку**

Цель игры. Быстро передавать и принимать целлулоидные мячи, не роняя их.

Описание игры. Дети встают в два круга (две команды). Воспитатель раздает 3-4 детям, стоящим в разных местах круга, цветные целлулоидные мячи. По сигналу «Мяч вдогонку!» дети начинают быстро передавать мячи друг другу. Если у одного ребенка окажется два мяча сразу, он выбывает из игры. После 3-4-кратного повторения игры ребенок играет со всеми вместе. Сначала игра проводится с двумя мячами. Выигрывает команда, которая четко соблюдала правила игры.

Методические приемы. Воспитатель наблюдает за правильностью передачи мяча (можно передавать мяч перед собой, за спиной, но нельзя передавать через одного или нескольких игроков, сходить с места). Воспитатель следит, чтобы дети не задерживали мячи у себя, отмечает ловких, внимательных, сообразительных, вводит новые варианты: играть сидя на корточках; в колоннах по одному; сидя на скамейках; на полу; на коленях; передавать только определенной рукой, а принимать другой.

**Передай мяч**

Цель игры. Передавать мяч из рук в руки в движении, совершенствовать координацию движений при убегании предметов.

Описание игры. Дети распределяются на звенья и выстраиваются в колонны друг за другом. Перед каждой колонной на расстоянии 3-4 м ставится любой предмет: стул, большой мяч, булава, кубик и т. д. Первый бежит с мячом, обегает предмет, передает мяч следующему в своей колонне и встает сзади всех. При потере мяча ребенок возвращается, поднимает его и бежит с того места, где упал мяч. Побеждает звено, опередившее других при соблюдении условий игры.

Методические приемы. Воспитатель следит, чтобы дети соблюдали правила игры: не выходили раньше времени навстречу игроку, старались не задевать предмет, не передавали мяч и переходили в колонны с одной стороны. Если дети часто допускают перечисленные ошибки, то воспитатель может остановить игру и еще раз уточнить правила.

Игра может проходить в другом варианте: обежать стул, положить на него мяч, а возвращаясь к своей колонне, дотронуться до руки следующего играющего, тот, обегая стул, берет мяч и передает его другому и т. д.; добежать до стула, положить на него мяч, обежать стул, сдуть его со стула и передать очередному игроку.

**Упражнения с мячом**

Упражнения с мячом или воланом:

И. п. (исходное положение). О. с. (основная стойка). Мяч в одной руке.

1. Руки вперед, показать мяч, отвести руки назад-вниз, спрятать мяч.

2. Вытянуть руки вперед, переложить мяч из правой руки в левую, из левой в правую.

3. Переложить мяч внизу перед собой из одной руки в другую и наоборот.

4. Руки в стороны на уровне плеч, свести их, вытянув вперед, переложить мяч попеременно из руки в руку.

5. Поднять руки через стороны вверх над головой, переложить мяч.

6. Вытянуть руки вперед на уровне плеч. Поднять их вперед-вверх над головой, переложить мяч.

7. Приподнимаясь на носках, руки развести в стороны вверх, взять мяч обеими руками, посмотреть вверх, опустить руки через стороны вниз, мяч остается в другой руке.

8. Поставить ногу на носок вперед (назад, в левую, правую сторону), поднять руки вперед-вверх, опустить, спрятать руки назад, переложить мяч в другую руку.

9. В парах, в шаге друг от друга, у одного мяч в правой руке, у другого — в левой. Вытянуть руки вперед, передать мяч партнеру правой рукой в правую (левой в левую).

10. Поднять руки в стороны, опустить через стороны вперед-вниз, переложить мяч, поднять в стороны, опустить назад-вниз, снова переложить в ту же руку.

11. Выполнить все упражнения, но только с двумя мячами.

12. Проделать упражнения в быстром темпе.

13. Несколько раз подряд переложить мяч из одной руки в другую.

14. Перекладывать два мяча из одной руки в другую в медленном и быстром темпе.

15. Перекладывать мяч, поднимая поочередно правую (левую) ногу, согнутую в колене или прямую.

16. Наклониться вперед, положить мяч на пол, выпрямиться, наклониться вперед, поднять мяч другой рукой.

17. Руки в стороны, в каждой по мячу. Присесть на корточки, положить мячи сбоку. Повернуться кругом, взять мячи, встать.

Эти упражнения способствуют развитию мышц плечевого пояса, развивают внимание, ловкость.

**Упражнения с подбрасыванием**

И. п.: о. с. Мяч в одной руке.

1. Подбросить мяч вверх, поймать двумя руками (выполняют одновременно 12-15 детей); поймать правой рукой; поймать левой рукой.

2. Бросить мяч на пол, хлопнуть в ладоши, поймать двумя руками.

3. Подбросить мяч высоко вверх, дать ему стукнуться о пол, поймать двумя руками; попеременно правой и левой; поймать после поворота кругом.

4. Ударить мяч о стену, поймать двумя руками; перед тем как поймать мяч, подпрыгнуть на одной или обеих ногах.

5. Бросить мяч о стену, после отскока от пола поймать двумя руками; одной рукой поочередно.

6. Стукнуть мяч о пол так, чтобы он коснулся стены, поймать.

7. Стукнуть мяч о пол, дать ему еще раз коснуться пола и поймать.

8. Вести мяч одной рукой, как баскетбольный мяч: на месте; сидя на корточках; стоя; с продвижением вперед; обходя предметы.

Эти упражнения воспитывают чувство мяча, координируют движения, развивают ловкость, служат первой ступенькой к дальнейшему освоению более сложных игр.

**Подбрось и поймай**

Цель игры. Подбрасывать мяч вверх и ловить его.

Описание игры. Дети распределяются на две команды и  встают в шеренги (напротив друг друга) на расстоянии вытянутых в стороны рук. Расстояние между детьми 1м. У детей одной команды по мячу. Воспитатель дает сигнал, и дети одновременно подбрасывают мяч перед собой вверх, ловят его двумя руками и прокатывают мяч партнерам команды, стоящим напротив. Те, в свою очередь, повторяют задание в подбрасывании, ловле и прокатывании мяча. Побеждает та команда, которая четко выполняла задание (меньше было падений мяча, точнее прокатывание).

Методические приемы. Показав упражнение, воспитатель встает между командами (у одного из краев), подает сигнал для бросков, помогает ловить мячи, исправляет наиболее распространенные ошибки в бросках (легко держать мяч, свободно держать руки, не выпячивая ладони во время ловли мяча); дает варианты игры: ловить мяч после хлопка в ладоши; ловить мяч после поворота кругом и т. д.

**Успей поймать**

Цель игры. Бросать мяч в определенном направлении и ловить летящий мяч.

Описание игры. Игра проводится в подгруппах, стоящих в кругах. В центре каждого круга водящий. Дети перебрасывают мяч друг другу, стараясь, чтобы водящий не коснулся или не поймал его. Если ему это удается, он занимает место того, кто неудачно бросил мяч. Последний идет в середину круга.

Методические приемы. Воспитатель следит, чтобы дети долго не держали мяч, не бросали одному и тому же ребенку. Если водящий не может долго поймать мяч, назначается новый. Игру можно усложнить: ввести двух водящих и перебрасывать два мяча.

**Из обруча в обруч**

Цель игры. Совершенствовать навык бросания мяча в неподвижную горизонтальную цель.

Описание игры. Дети стоят звеньями в колонну по одному. На расстоянии 1м от ведущего на полу вплотную друг к другу лежат три обруча (или чертятся три круга диаметром 80-100 см). Нужно правой рукой бросить мяч в первый обруч так, чтобы он после отскока ударился внутри второго и, подскочив еще раз, попал в третий. Ребенок берет свой мяч и передает следующему, а сам становится на противоположную сторону, прокатывая затем мячи своей команде. Игра продолжается, пока все игроки не перейдут на противоположную сторону. Выигрывает звено, которое быстрее сменит место, допустив при этом наименьшее число ошибок.

Методические приемы. Воспитатель стоит сбоку от играющих, и по мере необходимости дает указания: «Бросай мяч несильно», «Отойди для броска немного назад» (если мяч, не попал в один из обручей), «Сильней ударяй мяч об пол» (если мяч подскакивал в двух первых обручах, а в третьем просто покатился). Педагог может облегчить или усложнить игру: бросать мяч, когда обручи отстоят друг от друга на расстоянии 50см; бросать мяч с обеих сторон; бросать с двух сторон одновременно два мяча.

**Мяч в кругу**

Цель игры. Научить детей прокатывать мяч в определенном направлении.

Описание игры. Дети рассаживаются на полу на корточках в круг. Водящий с мячом - в центре круга. Он катит мяч каждому ребенку по очереди или тому, кого назовут: «Саша, лови!». Игрок ловит мяч и отсылает его обратно, но при этом надо выполнить какое-либо задание: успеть хлопнуть в ладоши 2-3 раза, назвать количественное или порядковое число, например, водящий говорит: «Первый», ребенок отвечает: «Второй» и т. д. Можно назвать любой предмет, входящий в обобщенное понятие (мебель, фрукты и т.п.).

Методические приемы. Воспитатель находится у круга, следит, чтобы дети катили мяч, а не подбрасывали его, намечает новые варианты игры: прокатывать через одного игрока, через двух, левой рукой.

**Докати до стены**

Цель игры. Совершенствовать навык отталкивания мяча при прокатывании.

Описание игры. Из 6-8 палок образуют два коридора шириной 30-50см так, чтобы коридор доходил до стены. Таких коридоров должно быть два. Группа делится на две команды. Двое из каждой команды стоят у стены, остальные сидят на стульчиках по обеим сторонам зала. По сигналу воспитателя дети начинают прокатывать мячи к стене. Бросив мяч, игрок садится на место. Стоящий у стены после касания мяча о стену ловит его и становится на исходную позицию для прокатывания, его место у стены занимает следующий в команде. Побеждает та команда, которая быстро и правильно выполнила задание.

Методические приемы. Воспитатель ходит между коридорами, подсказывает, как правильно бросать мяч, предлагает кому-либо из детей подать выкатившийся из коридора мяч, подсчитывает, сколько мячей не докатилось до стены у каждой команды, следит за очередностью смены игроков.

**Догони мяч**

Цель игры. Догнать катящийся мяч.

Описание игры. Из гимнастических палок делают 2 коридора шириной до 30см и длиной 3-4 м. Дети распределяются на команды и выстраиваются у начала коридоров. Первый катит мяч, бежит за ним и старается его поймать, не давая ему выкатиться из коридора. Затем передает мяч следующему, сам становится сзади строя или садится на стул. Побеждает команда, которая не только быстро, но и правильно выполнит задание.

Методические приемы. Воспитатель стоит в другом конце коридора и следит за правильностью выполнения упражнения: «Не бросай мяч так сильно, если не успеваешь догнать его. Накрывай мяч рукой сверху лодочкой». Предлагает новые задания: ловить катящийся мяч после слов: «Раз-два-три! Лови»; ловить в конце коридора, в середине, у флажка.

**Закати мяч**

Цель игры. Обучать прокатыванию мяча в ворота.

Описание игры. Дети выкладывают из кубиков (кеглей, гимнастических палок) прямоугольник шириной 30-40 см без одной стороны, обращенной к играющим (в виде ворот). По числу ворот дети распределяются на команды. У каждого играющего мяч. На расстоянии 2-3 м от ворот ребенок катит мяч в ворота прямоугольника. По окончании прокатывания один из команды собирает все мячи и раздает своим игрокам. Подсчитывается число мячей, попавших в ворота. Наиболее меткая и быстрая команда объявляется победительницей.

Методические приемы. Воспитатель следит за правильной подготовкой к прокатыванию мяча, подает мячи, не попавшие в прямоугольник, ведет подсчет попаданий мяча в ворота каждой командой.

**Поймай отскочивший мяч**

Цель игры. Научить ловить мяч после отскока от предмета.

Описание игры. Игра проводится в групповой комнате или зале. Два обычных стола сдвигаются узкой стороной перпендикулярно, вплотную к стене. Ребенок встает у края стола (слегка согнув ноги) напротив стены и катит мяч по столу так, чтобы он отскочил. После этого он должен быстро поймать мяч и передать товарищу.

Методические приемы. Воспитатель следит, чтобы дети прокатывали мяч ближе к центру стола, рука при этом невысоко поднимается над столом. Толчок мяча при прокатывании должен быть достаточно сильным (рука при замахе отводится назад и резким движением посылается вперед, мяч покатится с достаточной скоростью). При отскоке направление движения мяча трудно угадать, поэтому воспитатель предупреждает детей, чтобы они готовились к ловле мяча, следили за его полетом. Педагог может предложить новые варианты игры: бросать одной - ловить другой рукой; один ребенок катит, другой ловит; катить левой рукой.

**Мяч навстречу мячу**

Цель игры. Совершенствовать навыки отталкивания и ловли мяча.

Описание игры. Дети распределяются на две команды. Каждая команда встаёт друг против друга на расстоянии 4-6м. У водящих - по мячу. На сигнал воспитателя: «Начали!» - дети прокатывают мячи навстречу один другому, но так, чтобы мячи не столкнулись. Поймав мяч, водящий передает его следующему. Побеждает команда, допустившая меньше ошибок. Игра повторяется 2-3 раза.

Методические приемы. Эта игра проводится после того, как дети научатся прокатывать большой мяч двумя руками. Они играют самостоятельно в группе или на участке и не распределяются на команды. Воспитатель показывает способы прокатывания и объясняет: «Каждый должен катить немного вправо, тогда мячи не столкнутся», варьирует игру: прокатывать то правой, то левой рукой; дети одного звена прокатывают мяч правой рукой, а другого - левой; увеличить расстояние между звеньями.

Попади мячом

Цель игры. Попадать мячом в движущуюся цель.

Описание игры. Дети распределяются подгруппы и располагаются на площадке в шеренги спиной друг к другу. Играющие в подгруппах стоят на расстоянии вытянутых в стороны рук. Водящий с обручем в руках встает в конце шеренги, у всех остальных играющих мяч. По сигналу воспитателя водящие движением руки направляют (катят) обруч перед строем. Обруч должен катиться на расстоянии 50-80 см от детей. Как только обруч приблизится к кому-либо из играющих, он должен точно бросить мяч в обруч. По сигналу воспитателя: «Собрать мячи!» - дети берут свои мячи и возвращаются на место. Первое время воспитатель сам назначает водящих из тех детей, кто хорошо прокатывает обруч. Побеждает та подгруппа, у которой больше попаданий мячом в катящийся обруч и меньше он падает.

Методические приемы. Перед проведением игры воспитатель упражняет всех детей в прокатывании обруча. Если обруч падает, не докатившись до самого края, педагог говорит: «Посильней толкай обруч!», «Ровней ставь на пол». После повторного проведения игры можно ввести усложнение - два водящих с обеих сторон катят обруч, нужно попасть в один из обручей.

**Рекомендации родителям**

1. Подготовьте один или два больших мяча диаметром 15–20 см, маленькие мячи диаметром 5–8 см (от большого и настольного тенниса, резиновые, мягкие из разных материалов, сшитые вами), бумажные шары (из скомканной бумаги), большой надувной мяч-шар.

2. Покажите ребенку, как вы играете в мяч: катаете, бросаете, ловите, отбиваете от пола и т.п. Попробуйте научить этому и вашего ребёнка.

3. Не принуждайте малыша к выполнению того или иного движения. Не требуйте от него повторять упражнение до тех пор, пока ребенку не удастся выполнить его правильно. Не упрекайте его за рассеянность, невнимание, неумение и т.п. Не превращайте обучение в скучную повинность. Играйте с малышом, когда он будет находиться в хорошем настроении.

4. Проявите фантазию, изобретательность, используйте для игр все, что найдете под рукой: гладильную доску, стулья, пустые пластиковые бутылки, длинные шнурки и т.п.

5. Постепенно вовлекайте его во все новые виды игры, систематически повторяя их. Учите прокатывать мяч вдаль в заданном направлении, бросать мяч об пол и вверх, правильному замаху при метании малого мяча вдаль.

6. Не забывайте о возрасте вашего ребенка, его физических возможностях! Прекрасно, если вы ободрите своего малютку похвалой; удивитесь тому, какой он ловкий, смелый, быстрый; что он уже сам может показать другим. Пусть ребенок демонстрирует свои умения перед всеми членами семьи или его же сверстниками: это постепенно развивает у ребенка уверенность в своих силах, стремление учиться дальше, осваивая новые, более сложные движения и игры.

7. Рифмовки (стихотворный текст) при выполнении движений с мячом, помогают сделать занятие более понятным, а главное, задают ритм выполнения игрового задания.

Используемая литература:

«Программа воспитания и обучения в детском саду» (под редакцией М.А.Васильевой, В.В.Гербовой, Т.С.Комаровой;

Методические рекомендации к программе воспитания и обучения в детском саду (под редакцией В.В.Гербовой, Т.С.Комаровой;

Методические пособия:

Система физического воспитания в ДОУ (М.Д.Маханева) автор-составитель, О.М.Литвинова-Волгоград: Учитель 2009:

Пензулаева Л.И. «Оздоровительная гимнастика 3-7 лет.

Никишина И.В.- М.Планета, 2011(Дошкольное образование).