

Спортивные упражнения и игры с мячом для детей старшего дошкольного возраста

Прежде чем приступить к упражнениям в парах, предложите детям проделать несколько индивидуальных заданий:

1. И.П. - стойка ноги врозь, мяч впереди. Подбрасывание и ловля мяча двумя руками. То же в соревновании *«Кто выше»*, *«Жонглер»*.
2. И.П. - ноги на ширине плеч. Бросок мяча вверх, хлопок перед собой, ловля двумя руками. То же, но ловля после отскока об пол. То же но с двумя хлопками подряд, или хлопок перед собой и за спиной *«Хлопушка»*.
3. И.П. - мяч в левой руке. Передача мяча перед собой в правую, а за спиной в левую (*по кругу*). То же в другую сторону.
4. И.П. - руки в стороны мяч, в правой руке. Удар мяча об пол под ногой, поймать мяч левой рукой. То же в другую сторону.

В парах:

Расстояния в парах между детьми в игре с мячом 2-2, 5 м. далее можно его увеличить.

1. Сед ноги врозь лицом к друг другу. Перекаты мяча партнеру. Расстояние постепенно увеличивать, перекатывать мяч прямолинейно *«Тяни-толкай»*.
2. *«Покатили-покатили»*: перекаты мяча друг другу одной рукой.
3. *«Карусель»*: передавать мяч друг другу из рук в руки, сидя спиной друг к другу, в одну и другую сторону.
4. *«Карусель стоя»*: то же, но в стойке ноги врозь. Увеличивая расстояние до трех шагов, передавать мяч броском.
5. *«Не упусти мяч»*: стойка ноги на ширине плеч лицом к партнеру, броски двумя руками от груди. Постепенно увеличивать расстояние.
6. *«Хлоп-скок»*: и.п. ноги на ширине плеч. Броски мяча партнеру с ударом об пол. Постепенно увеличивать расстояние.
7. *«Точно в руки»* ноги на ширине плеч. Броски мяча двумя руками из-за головы партнеру. Постепенно увеличивать расстояние.
8. *«Дриблинг»* ведение мяча на месте двумя руками поочередно одной другой рукой (*по три раза каждой*) с последующей передачей партнеру.
9. *«Останови мяч»*: перекат по полу партнеру, который должен внутренней стороной стопы остановить катящийся мяч.
10. *«Щечка»*: передача мяча партнеру ударом внутренней стороны стопы.
11. *«Вратарь»*: перекат или бросок мяча в ворота, партнер ловит или отбивает мяч.

12. **«Мяч на ниточке»:** ведение мяча одной ногой по площадке. Вокруг партнера.

В шеренге:

1. Передача мяча над головой в шеренге из рук в руки. То же в двух шеренгах, стоящих напротив друг друга в форме соревнования **«Гонка мячей»**.
2. Передача мяча в шеренгах, друг другу: 1-й 2-ому, 2-ой 3-ему и т.д. до последнего, который с мячом бежит на место первого и продолжает игру пока вся шеренга поменяется местами.

В колонне:

1. Передача мяча над головой от первого до последнего, то же между ног (*не катить, а передавать*). В двух и более колоннах проводится в форме соревнований.

В кругу:

1. Передача мяча вправо (*влево*) друг другу. То же с двумя, тремя мячами одновременно. Изменять направление. Увеличивать расстояние между детьми.
2. **«Кошка и собака»:** два мяча с противоположных сторон круга. По сигналу дети начинают передавать мячи по часовой стрелке (*один мяч убегает от другого*). Тот ребенок у которого окажется два мяча выбывает из игры.
3. Дети строятся 3-4 круга по 5 человек в каждом. Передача мяча по часовой стрелке от одного до трех мячей сразу

Игры с мячом у стены:

- **«Лови мяч»** ударить мяч о стену, потом поймать его с отскока от стены.
- **«Зайца гонять»** бросить мяч о землю так, чтобы он ударился о стенку и поймать его с отскока от стены.
- **«Пришлепы»** ударить мяч о стену, отскочивший от стены мяч ударить руками так, чтобы он опять ударился об стену, после чего его поймать.
- **«Через ножку»** - поднять правую ногу согнуть в колене, из-под согнутого колена мяч ударить об стену, затем поймать его двумя руками. Потом так же, но с левой ногой.
- **«В ладошки»** - ударить мячом в стену, хлопнуть в ладоши и поймать мяч.
- **«По коленям»** - ударит мячом о стену, хлопнуть ладонями по коленям и поймать мяч.
- **«Нитки наматывать»** - ударить мячом о стену, сделать быстрое движение **«наматывание ниток»** и поймать мяч.

- **«С одеванием»** - ударить мячом о стену, сделать быстрое движение **«при надевании шапки»**, поймать мяч. Затем также, но одеть сапог и т.д.
- **«Вокруг себя»** - ударить мяч о стену повернуться вокруг себя на 360 градусов и поймать мяч двумя руками.
- Эстафета **«Брось-поймай»** - команды строятся в колонны лицом к стене. Первый бросает мяч о стену и бежит в конец колонны, второй ловит мяч, бросает его о стену и т.д. до последнего игрока. Подсчитывается количество потерь мяча и начисляются штрафные очки.