**Картотека**

**«Игровые упражнения с мячами»**

**Для детей старшего дошкольного возраста**

**Цель: формирование у детей интереса к играм с различными мячами**

**(малый мяч, мячи, изготовленные из бросового материала, нетрадиционное пособие).**

**Внести разнообразие в самостоятельную деятельность детей в группе и на прогулке.**

**1. «Школа мяча»** (работа с малыми мячами, комочками из газет, вязаные мячики, тканевые с разным наполнителем и разного диаметра).

-Подбрасывание вверх и ловля двумя руками;

-Подбрасывание и ловля двумя руками после выполнения задания (хлопки);

-Подбрасывание и ловля одной рукой (правой и левой);

-Подбрасывание одной рукой и ловля другой.

**"Турнир мастеров мяча"**

*Турнир проводится возле глухой стены. Его участники должны выполнить 10 упражнений с теннисным мячом. На каждое упражнение да­ются две попытки. За выполненное упражнение участник получает одно очко. Победителем счи­тается тот, кто наберет большее число очков.*  
1. Бросить мяч в стену, дать упасть на зем­лю, а затем поймать.  
2. Бросить мяч в стену и поймать на лету.  
3. Бросить мяч в стену, 3 раза хлопнуть в ладоши и поймать на лету.  
4. Бросить мяч в стену, дать ему упасть на землю, отбить его ладонями в стену и поймать на лету.  
5. Бросить мяч в стену, снова отбить ладо­нями в стену и поймать на лету.  
6. Бросить мяч в стену, 3 раза отбить его ладонями в стену (стоять близко) и поймать на лету.  
7. Бросить мяч в стену, 3 раза отбить его ладонями в стену (стоять близко), отойти по­дальше и дать мячу упасть на пол или на зем­лю, а затем поймать.  
8. Бросить мяч в стену, дать ему упасть на пол или на землю, сделать оборот на 360°, а затем поймать мяч.  
9. Стоя спиной к стене, бросить в нее мяч через голову, дать ему упасть перед собой, а затем поймать.  
10. Стоя спиной к стене, бросить в нее мяч через голову и поймать на лету.

**Игры с заданиями.**

*Свечки*— подбросить мяч вверх сначала невысоко и поймать его. Во второй раз бросить выше, в третий раз — еще выше.

*Поднебески — подбросить мяч вверх, поймать с от­скока от земли.*

*Гвозди* ковать — отбивать мяч рукой о землю.

*Хватки*— поднять руки с мячом над головой, выпу­стить его и поймать на лету.

*Вертушки-перевертушки* — положить мяч на ладонь, слегка подбросить его, руку повернуть тыльной сторо­ной и так отбить мяч вверх, а затем поймать.

*Первыши-водокачи* — ударить мячом в стену, пой­мать его с отскока от стены.

Зайца гонять — бросить мяч о землю так, чтобы он ударился о стенку, и поймать с отскока от стены.

*Пришлепы*— ударить мячом о стену, отскочивший от стены мяч ударить ладонью так, чтобы он опять уда­рился о стену, после чего поймать.

*Галки, вороны, зеваки* — встать спиной к стене, откинуть голову назад так, чтобы она касалась стены. Из этого положения ударить мячом о стену и поймать двумя руками.

*Одноручье*— подбросить мяч вверх правой рукой и поймать правой: подбросить левой и поймать левой.

*Ручки* — опереться левой рукой о стену, правой ру­кой ударить мячом о стену из-под руки, поймать двумя руками. Опереться правой рукой в стену, левой ударить мячом о стену из-под руки, поймать двумя руками.

**2.«Мяч в корзинку»**

Забрасывание мячей в корзину, стоящую на полу (на стуле) удобной рукой.

Дается несколько попыток. Побеждает тот, кто попал большее количество раз.

**3.«Ловкий капитан и его команда»**

У каждого участника команды «мячик». Командир стоит лицом к команде на расстоянии от 1,5 до 3 метров, держит в руках корзину (сачок). Каждый участник по очереди выполняет бросок своего «мячика» в корзину (сачок) капитана, стараясь попасть точно в цель. Капитан старается поймать брошенный игроком мячик, помогая себе движением рук.

Побеждает команда, капитан которой сумел поймать большее количество мячиков.

**4.«Чей мячик дальше?»**

Бросок мячика вдаль, правой (левой) рукой. Побеждает тот, у кого мячик улетел дальше всех. Можно отмечать дальность броска фишкой, флажком или другим предметом (или устроить между несколькими игроками одновременно).

**5.«Отбей ладошкой»**

Отбивание бумажного (тканевого) шарика ладонью вверх несколько раз подряд. (Усложнение: соревнование «Кто отбил больше?»).

**6.«Ловкая пара»**

Перебрасывание мячика друг другу. (Усложнение: из различных исходных положений стоя, сидя лицом друг к другу, сидя на пятках).

**7.«Меткий стрелок»**

Метание мячика в вертикальную цель правой (левой) рукой. Расстояние до цели от 1,5 до 3 метров, центр цели на

высоте 1,5 м. Учитывается число попаданий из количества попыток.

**8.«Мяч в ловушку»**(Игра в парах. Использовать «ловушки», изготовленные из пластиковых бутылок).

Игроки стоят лицом друг к другу на расстоянии 1,5 – 2 метра. В одной руке (удобной) «ловушка». У одного из игроков в другой руке мяч. Он совершает бросок мячика партнеру по игре. Второй игрок старается поймать мячик «ловушкой». Затем второй игрок бросает мячик напарнику. (Усложнение: соревнование между несколькими парами).

**9.«Самый ловкий»**(игра соревнование)

Играет несколько человек (от 2 до 5). Для каждого участника два обруча, лежащих на расстоянии друг от друга (3 – 7 метров).

Игрок стоит у первого обруча на другой стороне площадки в обруче лежат мячики (3-4 штуки).

По команде игроки бегут к обручу с мячами, берут один мячик и несут его в обруч на другой стороне, бегут за следующим. Побеждает тот, кто первым справится с заданием (принесет все свои мячи).

**10. «Мяч кати»**

Игроки сидят в кругу, по-турецки и передают мяч из рук в руки по кругу, произнося слова:

Раз, два, три – мяч скорее кати,

Четыре, пять шесть – вот он здесь!

Со словом «Здесь!» мяч остается в руках у игрока, которому его в этот момент передали. Игроки, сидящие справа и слева от игрока с мячом, встают и бегут по кругу за спинами других игроков, стараясь прибежать и сесть на место своего противника первым. За спиной, игрока с мячом бежать нельзя. Слова игры можно произносить в разном темпе.

**11.«Ловкие пальцы»**

**Задача:** прокатить свой «мячик» по различным дорожкам (прямая, скамейка, между кеглями и т. п.) продвигая его только движением пальцев рук. Усложнение: катить одновременно два «мячика» правой и левой рукой, ввести элемент соревнования (парные, между несколькими игроками или командами).

**12.«Кто больше соберет?»** (аттракцион)

По площадке рассыпаны «мячики». Несколько игроков с повязками на глазах по команде ведущего пытаются собрать как можно больше «мячиков» в свою корзинку (ползают на четвереньках, отыскивая шарики на ощупь). Подглядывать через повязку нельзя. Усложнение: «мячики» имеют разную фактуру или размер, каждому игроку можно собирать определенные «мячики» (по договоренности).

**13.«Детский волейбол»**

Играющие делятся на две равные команды. Игроки перебрасывают мяч через сетку, стараясь попасть в обручи, лежащие на стороне противника. За каждое попадание в обруч – очко. Выигрывает команда, набравшая большее количество очков.

**14.«Попробуй, поймай»** (две доски, длиной 50 см. шириной 10 см; мяч)

На нижний конец верхней доски кладется мяч. Игроки стоят вокруг досок. Водящий с силой ударяет по верхнему свободному концу дощечки. Взлетевший вверх мяч стараются поймать другие игроки. Кому это удается, становится водящим.

**15.«Гонки мячей»**

Игроки встают в круг. Два игрока, стоящие напротив друг друга, держат мячи. По сигналу ведущего игроки начинают передавать мячи по кругу в одном направлении. Тот игрок, у которого окажутся два мяча сразу, проигрывает.

**16.«Мяч в ведро»**

Перед началом игры ведру надо придать устойчивость (например, положив в него камень). Играющие встают в круг лицом в центр и по очереди начинают кидать мяч в ведро. Победителем становится тот, у кого больше мячей попало в цель. Можно играть вдвоем.

**17.«Беги»**

В центре площадки, в обруче стоит водящий с мячом в руках, лицом к игрокам. Все остальные игроки на одной стороне площадки. Водящий неожиданно подает команду: «Беги!» Игроки бегут на другую сторону площадки, а водящий пытается бросить мяч в кого-нибудь из игроков, пробегающих мимо него. Игрок, в которого попал мяч, выбывает из игры. Игра повторяется четыре раза, после чего подсчитывается количество пойманных игроков и водящего меняют.

**18.** **Мячом в цель** (РНИ)

Эта игра хорошо развивает меткость. Нужно иметь несколько теннисных мячей и больших щитов - мишеней. На фанерных щитах можно изобразить различных отрицательных персонажей из русских сказок: "Бабу-Ягу", "Змея-Горыныча" и других. В мишенях делаются отверстия, в которые нужно попасть мячами. Каждому участнику команды дается право на три броска в цель. Побеждает команда, у которой больше попаданий.

**19. Мяч по кругу** Татарская народная игра**:**

Играющие, образуя круг, садятся. Водящий стоит за кругом с мячом, диаметр которого 15—25 см. По сигналу водящий бросает мяч одному из игроков, сидящих в кругу, а сам отходит. В это время мяч начинают перебрасывать по кругу от одного игрока к другому. Водящий бежит за мячом и старается поймать его на лету. Водящим становится тот игрок, от кого был пойман мяч.

*Правила игры.* Передача мяча выполняется путем броска с поворотом. Ловящий должен быть готов к приему мяча. При повторении игры мяч передается тому, кто остался вне игры

Карельская народная игра: Мяч

Играющие делятся на две команды. Игроки одной команды рисуют для себя на площадке крепость — квадрат, каждая сторона которого равна пяти шагам. Игроки другой 'команды находятся в поле. Они подходят к крепости не ближе чем на пять шагов. У одного из нападающих в руках мяч. Он бросает его в защитников крепости. Тот, в кого попали, поднимает мячик и бросает его в наступающих, а те, в свою очередь, снова бросают мячик в защитников крепости. Промахнувшийся выбывает из игры.

*Правила игры.* Наступающие бросают мяч с определенного расстояния, не ближе. Они могут увертываться от мяча защитников только в пределах поля, а защитники — в пределах крепости.

**20. Играй, играй, мяч не теряй**

*Задачи.* Учить детей слушать сигнал, дать им почувствовать качества мяча: вес, упругость и др. Формировать умения управлять мячом и играть с ним, не мешая товарищу, найти свободное место на площадке.

*Описание игры*.  Все дети располагаются на площадке, каждый свободно играет с мячом. После сигнала инструктора все должны как можно быстрее поднять мяч вверх. Опоздавшие получают штрафное очко. Игра повторяется. Выигрывают те дети, которые во время игры не получают штрафных очков.

*Вариант*.  После сигнала инструктора все игроки должны правильно держать мяч или принять стойку баскетболиста. За неправильное движение получают штрафное очко.

**21.Мяч водящему**

*Задачи.*  Учить детей передавать мяч двумя руками от груди и ловить его. Развивать умения согласовывать свои действия с действиями товарищей.

*Описание игры.*  Дети делятся на 4-5 групп, каждая образует свой круг диаметром 4-5м. В центре каждого круга – водящий с мячом. По сигналу водящие поочерёдно бросают мяч своим игрокам, стараясь не уронить, и получают его обратно. Когда мяч обойдёт всех игроков круга (1-3 раза), водящий поднимает его вверх.  Побеждает команда, меньшее количество раз уронившая мяч.

*Вариант.*  Побеждает команда, быстрее закончившая игру и меньшее количество раз уронившая мяч.

**22.Гонка мячей по кругу**

Задачи.  Развивать быстроту в передаче мяча, умение сосредоточиться при выполнении задания. Воспитывать ответственность перед товарищами в игре.

Описание игры.  Дети становятся в круг на расстоянии вытянутых рук друг от друга. У игроков, стоящих в круге напротив друг друга, мячи разного цвета или размеров. После сигнала начинают передавать мячи друг другу (по указанному направлению), стараясь догнать другой мяч.

**23.Подвижная цель.**

Задачи.  Учить детей передавать – ловить мяч, согласовывать свои действия с действиями других игроков, соизмерять бросок с расстоянием до цели.

Описание игры. Все дети делятся на несколько групп, каждая группа становится кругом с водящим в центре. Дети перебрасывают друг другу мяч, стараясь попасть в водящего. Попавший становится водящим, а ребёнок, бывший водящим, встаёт в круг.

Методические указания. Мяч можно бросать только в ноги водящего.

Вариант. Бросать мяч в водящего можно только после передачи (или 2-3 передач мяча) друг другу.

.

**24.Вызов по номерам**

Задачи.  Учить детей вести мяч, быстро реагировать на сигналы. Воспитывать ответственность перед командой.

Описание игры.  Дети делятся на несколько команд по 4-5 игроков. В команде рассчитываются по очереди и становятся в колонну. Перед каждой колонной расставляют по 5-6 кеглей на расстоянии 1м одна от другой. Инструктор называет номера (не по очереди) и вызванные дети ведут мяч, обводя первую кеглю справа, вторую слева и т.д. последнюю кеглю обегают кругом и таким же образом возвращаются обратно. Выигрывает команда, которая уронит меньше кеглей.

Вариант. Выигрывает команда, уронившая меньше булав, и быстрее закончившая игру. Ребёнок. Быстрее выполнивший задание, выигрывает для команды очко, В конце игры выбирается команда – победитель.

**25.Эстафета с ведением мяча**

Задачи.  Учить детей вести, передавать и ловить мяч. Воспитывать ответственность перед командой.

Описание игры.  Дети делятся на команды по 5-6 игроков. Команда располагается крестообразно, вокруг неё чертится круг. Воспитатель указывает направление передвижения. После сигнала первый ребёнок из команды ведёт мяч по кругу, возвращается на своё место и передаёт мяч следующему игроку, а сам становится в конец. Побеждает команда. Первая закончившая ведение мяча.

Варианты.

1. Игроки рассчитываются по номерам, их вызывает инструктор.

2. Сначала ребёнок ведёт мяч к корзине, бросает его в корзину, затем обводит его по кругу и передаёт следующему игроку команды.

**26. «Вопрос – ответ**»

Вопросы:

- Где развивались события в сказке «Репка»?

- Кого бы мог встретить Колобок не в лесу, а на 'огороде?

- Какие блюда семья деда приготовит из репки?

- С кем могла бы дружить репка?

- В какой сказке брат не послушался сестру?

- Какой зверь обидел семь маленьких детишек?

- Какая героиня сказки получила свое имя благодаря головному убору?

- Кто из героев сказки был хлебобулочным изделием?

- В сказке дед тянул что?