Подвижные игры (с элементами спортивных игр)

Одной из основных задач формирования двигательного опыта детей является освоение новых движений. Первое детство - это не тренировка и развитие определенных систем, это период «обучения» владению своим организмом, создания базы навыков и умений.

Значительное место на занятиях уделено и играм с мячами.

На каждом из них детально отрабатываются игровые упражнения, которые обеспечивают формирование элементарных приёмов игры в футбол, настольный теннис, баскетбол. При этом четко регулируется эмоциональная и физическая нагрузка с учетом возраста и здоровья ребенка. Игровые упражнения на физкультурных занятиях могут выполняться в разных вариантах:

- Индивидуально: старшие дошкольники водят мяч в движении, малыши отбивают его стоя на месте.

- В парах: осуществляется освоение более сложных двигательных действий, таких как перебрасывание и ловля мяча.

- В команде: чья команда быстрее закатит мяч в гараж.

Для создания условий самостоятельного приобретения детьми двигательного опыта, озадачивая детей необходимостью познания, новизной действий и предметно-развивающей среды, в занятия вводятся специальные игры на развитие и формирование двигательного творчества, навыков, координации и психических процессов: «Играй, играй мяч не теряй», «Чья команда забросит в корзину больше мячей?», «Точный пас», «У кого меньше мячей», «Подвижная цель».

Эти игры отлично подходят для развития навыка владения мячом, точности, а также внимательности и зрения – ведь нужно следить за окружающей обстановкой и видеть, что тебя окружает, не отрываясь от мяча.

**Карточка №1**

**ПОДВИЖНАЯ ИГРА «У КОГО МЕНЬШЕ МЯЧЕЙ»**

**для детей 5-6 лет**

**Цель:**Развивать внимание, ловкость, зрительно-двигательную координацию, прослеживающую функцию глаза.

**Ход:** Играющие делятся на две команды. Команды размещаются на разных сторонах площадки. Посередине площадки натягивается сетка или шнур. У каждого играющего в руках мяч. По сигналу педагога дети перебрасывают мячи правой и левой рукой через сетку или шнур. После второго сигнала прекращается перебрасывание мячей и подсчитывается количество мячей на игровом поле у обеих команд. У кого меньше мячей, та команда победила.

**Правила:**перебрасывать мячи через верх шнура, после сигнала закончить перебрасывать мячи.

**Дозировка:**4 раза.

**Карточка №2**

**ПОДВИЖНАЯ ИГРА «ИГРАЙ, ИГРАЙ МЯЧ НЕ ТЕРЯЙ»**

**для детей 5-6 лет**

**Цель:**Формировать навыки владения мячом, точности, внимательности, периферического зрения.

**Ход:** Каждый игрок получает в руку по мячу. По условному сигналу (хлопок, свисток и т.п.) дети начинают вести мяч от одного конца площадки к другому. Вести мяч можно левой или правой рукой, а также обеими одновременно. Нужно быстрее всех и без потерь довести свой мяч до противоположного конца площадки. Если проведение мяча в одну сторону станет для детей слишком лёгким, то можно усложнить игру, предложив им пройти до противоположного края площадки и обратно. В таком случае вторая половина движения будет значительно затруднена игроками, которые ещё только двигаются к первому рубежу.

**Правила:**Начинать по сигналу, двигаться по своей траектории

**Дозировка:**2-3 круга.

**Карточка №3**

**ПОДВИЖНАЯ ИГРА «ЧЬЯ КОМАНДА ЗАБРОСИТ В КОРЗИНУ БОЛЬШЕ МЯЧЕЙ?»**

**для детей 5-6 лет**

**Цель:**Развитие у детей точности и меткости во время бросков мяча в цель двумя руками от груди.

**Ход:** Дети становятся в 2 колонны напротив баскетбольных щитов на расстоянии 1,5-2 м. По сигналу один ребенок из колонны бросает мяч в корзину 2-мя руками от груди, поднимает мяч и становится в конец колонны.

**Правила:**Выполнять бросок мяча двумя руками от груди, начинать бросать по свистку, не заступать за линию старта.

**Дозировка:**2-3 раза.

**Карточка №4**

**ПОДВИЖНАЯ ИГРА «ТОЧНЫЙ ПАС»**

**для детей 5-6 лет**

**Цель:** Развитие внимания, быстроту и точность движений при передаче мяча.

**Ход:** Участников игры необходимо разделить на две команды. В командах должно быть четное количество игроков. На игровой площадке обозначается линия старта и линия финиша. Первая пара игроков становится у линии старта лицом друг к другу. Один из игроков в руках держит мяч. По сигналу игроки начинают бежать по направлению к финишу, перебрасывая мяч друг другу. Выигрывает команда, участники которой затратили меньше времени на прохождение дистанции, чем игроки-соперники.

**Правила:**Нельзя делать более трех шагов с мячом в руках (перебрасывать мяч другому, как только он пойман). На каждый круг можно предложить разные способы передачи мяча – от груди, о пол, из-за головы.

**Дозировка:** 2 раза.

**Карточка №5**

**ПОДВИЖНАЯ ИГРА «ПОДВИЖНАЯ ЦЕЛЬ»**

**для детей 5-6 лет**

**Цель:**Передача мяч друг другу носком ноги или внешней стороной стопы. Развитие чувства мяча и силы, с которой производится удар по мячу, координации. Остановка катящегося мяча подошвой ноги.

**Ход:** Варианты:

1. Все дети встают в круг, один (два) водящих – в центре. Дети передают друг другу мяч ногами. Водящий старается поймать (остановить) мяч, ногами у игроков. От кого пойман (остановлен) мяч, тот становится водящим.

2. Все дети делятся на несколько групп, каждая группа становится в круг, водящий – в центре. Дети передают друг другу мяч ногой, стараясь попасть в водящего. Попавший становится водящим, а ребенок, бывший водящим, встает в круг. Мячом можно ударять только в ноги водящего.

**Правила:**Выполнять передачу мяча ногами друг другу так, чтобы не смог поймать водящий. Останавливать мяч исключительно ногами, без использования рук.

**Дозировка:**2-3 раза.