**Физическое развитие**

**Физкультура**

 **Подвижные игры с мячом**

 Для всестороннего развития дошкольников очень важно своевременно овладеть разнообразными движениями, в первую очередь основными их видами: бегом, ходьбой, прыжками, метанием, лазаньем.

 Огромную потребность в движении дети обычно стремятся удовлетворить в играх. Играть для них - это, прежде всего, двигаться, действовать. Во время подвижных игр у детей совершенствуются движения, развиваются такие качества, как инициатива и самостоятельность, уверенность и настойчивость. Действия с мячом занимают большое место в работе по физической культуре, используются всеми детьми в самостоятельных играх и упражнениях. Бросание и ловля, метание укрепляют мышцы плечевого пояса, туловища, мелкие мышцы рук, способствуют развитию глазомера, меткости. Они требуют также хорошей координации движений. ***Игры с мячом развивают ловкость, ритмичность и точность движений.***

 **Цель:** формирование навыка метания в горизонтальную цель у детей третьего года жизни.

  **Задачи:**

1. подобрать игры и упражнения для развития техники метания;

2. практическое проведение упражнений и игр для развития техники метания у детей третьего года жизни.

 Эти игры и упражнения можно включить в разные формы работы и режимные моменты, так например, на прогулке в зимнее время можно использовать игру « Снежки», в утреннюю гимнастику « Весёлый мяч», в комплекс упражнений для занятий по физическому воспитанию: «Мяч за голову», «Салют»,« Перебрось мяч», во второй половине дня проведение подвижных игр, таких как « Лови и бросай – упасть не давай», «Брось и догони», «Если все мы встанем в круг, мяч тебе я брошу, друг». Для совместной деятельности с воспитателем по развитию речи подойдёт игра « Кто как разговаривает» так же с применением мяча.

  **« Озорной мячик».**

  **Цель игры:** упражнять ребенка в бросании мяча вдаль двумя руками от груди (снизу, сверху, из-за головы); выполнять действия с мячом по речевому сигналу взрослого; развивать умение ориентироваться в пространстве.

 Для этой игры понадобятся:

1.Шнур, полоска пластыря или цветные кружочки;
2. Мяч среднего размера.

 Содержание: дети с мячом в руках встают у обозначенного места (шнур, полоска пластыря, цветной кружочек) и выполняют действия в соответствии со стихотворным текстом, произносимым воспитателем:

**Варианты игры:**

***Вариант №1:***

Мы обнимем мячик нежно,
*Приставляют мяч к груди.*
Оттолкнем его небрежно.
*Бросают мяч вдаль двумя руками от груди.*А теперь, догоним дружно:
*Бегут за мячом.*
Пожалеть его нам нужно!
*Поднимают мяч и,прижимая его к груди одной рукой,другой гладят мяч
и возвращаются обратно.*

***Вариант №2:***

Мячик вниз мы опускаем,
*Опускают руки с мячом вниз.*
А теперь его бросаем.
*Бросают мяч вдаль двумя руками снизу.*
Догоняем быстро, дружно.
*Бегут за мячом.*Ведь поймать его нам нужно!
*Поднимают его и «жалеют».*

***Вариант №3:***

Мячик вверх мы поднимаем
*Поднимают руки с мячом вверх над головой.*
И вперед его бросаем.
*Бросают мяч вдаль двумя руками сверху.*Мячик шустрый, озорной
*Бегут за мячом.*
Сейчас догоним мы с тобой!
*Догнав, поднимают, весело кричат:*«Догнали!»
*Возвращаются обратно.*

***Вариант №4:***

Мячик шустрый, озорной
*Вверх поднимем мы с тобой.*
Поднимают руки с мячом вверх над головой.
*Спрячем за головку,Слегка опускают мяч за голову на согнутых руках.*Бросим дружно, ловко!
*Бросают мяч вдаль двумя руками из-за головы.*А теперь, догоним дружно.
*Бегут за мячом.*
Ведь поймать его нам нужно!
*Догнав, поднимают, весело кричат:*
«Поймали!»
*Возвращаются обратно.*