**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.*